

あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広 報

さいと

3

2022 Vol.659
March

特 集

P2 人生百年時代、認知症にやさしい西都市を目指して

P4 国民健康保険の手続きについて

P5 住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金のご案内

P6 みんなでテゲバを応援しよう！

表紙写真 尾八重にキャンプ場がプレオープン（10ページ）。

地域の皆さんと「いきいき百歳体操」を始めませんか？

本市では、公民館や公共施設、住民宅を開放して集まり、『いきいき百歳体操』を週1回開催する地区が増えており、今年度は、4カ所増加し、現在30カ所で行われています。

地域の仲間と一緒に、楽しみながら介護予防体操を行うことが1人1人の元気な心と体を作り、それが支え合いの地域づくりにつながっています。



いきいき百歳体操 ～妻12区～

妻12区は、百歳体操を開始して1年9カ月を迎えます。毎週金曜日の午前中、「いきがい交流広場」で行っています。体操後には、脳トレなどのレクリエーションをする日もあり介護予防に役立っていると実感しています。

妻12区協力員 齊藤 和子さん



令和3年度 いきいき百歳体操を開始した地区の皆さん

三財/亀塚下東地区



都於郡/坂ノ下地区



三財/藤田地区



三財/岩崎元村地区



～一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ～

認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

「一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ」からのメッセージをご紹介します。代表の藤田さんは、45歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。「認知症本人の声が世の中に出ていない」ことに気づき、自分が当事者として発信していくことを決めたそうです。

人生百年時代、認知症にやさしい西都市を目指して

西都市の65歳以上人口は、令和4年1月1日現在11,060人、高齢化率は38.08%で、年々増加しています。2025年には、西都市で2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上という、これまで経験したことがない超高齢社会を迎えると予想されています。厚生労働省によると、令和7年には65歳以上の人のうち、5人に1人が認知症になると推計されています。

本市では、要介護認定を受けている高齢者の約10.5%の方が、認知症の疑いもしくは認知症と診断されています。認知症は誰もがなりうる病気です。認知症になっても安心して暮らすためには、さまざまな取り組みが今後ますます重要になります。本市では、認知症サポーター養成講座や認知症ケアパス配布、認知症カフェなどを実施しています。また、新たな認知症施策の取り組みとして、令和3年7月から西都市認知症高齢者等見守りシール交付事業を開始しました。

西都市認知症高齢者等見守りシール交付事業（令和3年7月開始）

認知症による行方不明の恐れがある方に、「見守りシール」を交付します。このシールを衣類や持ち物に貼ることで、行方不明になった際、早期発見・保護につなげることができます。

大変！おばあちゃんがなくなった！

何かお困りの様子…衣服のQRコードにアクセスしてみよう

発見

伝言板にアクセス

おばあちゃんがみつかった！

自動メール受信

24時間 365日 素早く連絡が取れる！

この画面は保護者と発見者のみが見ることができます

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

行方不明になった際、衣類などに貼ったQRコードが読み取られると、保護者（家族など）に発見通知メールが届きます。発見者はQRコードを読み取ることで、注意すべきことなど対処方法が分かります。また、伝言板を使って、保護者と連絡を取り合うこともでき、発見からお迎えまでが迅速に行えます。

耐洗ラベル



衣類などにアイロンで貼り付けます

耐洗ラベル(アイロンで貼り付けられるもの)



蓄光ラベル



持ち物などに貼る、暗闇で光るシール

蓄光シール(アイロン不可のもの)



【申請方法】

対象者がお住まいの地区の地域包括支援センターを通して、市に「西都市認知症 SOS ネットワーク事前登録」の申請書を提出してください。

【お問い合わせ先】

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
市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係 ☎ 32-1028

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、認知症についての基本的な知識を備え、認知症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、小中高校で開催しています。

認知症ケアパスの配布



認知症に対する不安が軽くなるよう、さまざまな支援や情報を分かりやすくまとめたガイドブックです。

認知症カフェ (オレンジカフェ)



市内1カ所に認知症カフェがあります。認知症の人や家族などが気軽に立ち寄り思いを語り合い、元気を取り戻せる「集いの場」です。

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金のご案内

この給付金は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。

給付金を受給するためには、以下のような**手続きが必要**です。

住民税均等割非課税世帯の方

世帯全員が、令和3年度分の住民税が非課税である世帯には、市から確認書を送付します。中身を確認し必要事項を記入した上で、**できるだけ早く返信用封筒で返送**してください。確認書を受領し2週間をめどに支給予定です。指定の口座を確認してください。
※令和3年12月10日（基準日）時点で西都市へ住民登録のある世帯へ確認書を送付しています。基準日より後に西都市へ転入された世帯の方は、転入前の市町村へお問い合わせください。



家計急変世帯の方

令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯（家計急変世帯）は、市役所窓口へ**直接申請が必要**です。申請書を受領した後、支給決定通知書をもって支給時期を案内します。

申請に必要なもの

- ・請求書 ※窓口にあります
- ・請求者の世帯状況を確認できる書類（住民票、戸籍謄本などのコピー）
- ・受取口座を確認できる書類
（通帳やキャッシュカードのコピーなど、金融機関名・口座番号・口座名義人を確認できる部分の写し）
- ・簡易な収入（所得）見込額の申立書 ※窓口にあります
- ・申立てを行う収入に係る給与明細書、年金振込通知書などの収入額が分かる書類、事業収入・不動産収入に係る経費の金額の分かる書類など



申請窓口

- ◎開設場所 市庁舎1階 総合案内（非課税世帯等に対する臨時特別給付金窓口）
- ◎開設期間 **3月31日（木）まで**
※9～12時、13～17時（土日祝日を除く）
※4月1日以降の申請については、総合案内窓口閉鎖後も9月30日（金）まで受け付けます。



給付金の支給額

1世帯あたり **10万円**

問い合わせ先

市住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター
☎35-3866 ※平日の8時30分～17時15分

国民健康保険

各種届け出は必ず14日以内に！



の手続きについて

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）を出し合って助け合う制度です。



国保に関するお問い合わせ

健康管理課 国保係 ☎43-0378
保険税の納付に関するお問い合わせ
税務課 納税管理係 ☎32-1001

国保への加入や脱退、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まで届け出てください。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、届け出の必要はありません。詳しくは下表をご覧ください。

	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	70歳～74歳の方は負担区分等証明書
	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 （職場の健康保険をやめた[外れた]証明）
	職場の健康保険の被扶養者から外れたとき	
	子どもが生まれたとき	母子手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
脱退するとき	ほかの市町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の保険証
	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
	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
その他	住所や氏名が変わったとき	保険証
	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	
	保険証をなくした(汚損した)とき	汚損した保険証、本人確認書類

国保の手続きには、マイナンバー（個人番号）が必要です

国保の全ての手続きに、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。



加入の届け出が遅れると

国保税は、届け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。届け出までに医療機関を受診した場合、医療費はいったん全額自己負担となります。

脱退の届け出が遅れると

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、西都市が負担した医療費を後で返していただくこととなります。必ず脱退の届け出を行い、保険証をお返しください。

修学のため市外へ転出する方は

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。



2022 テゲバジャーロ宮崎 チームメンバーの皆さん

西都市はサッカーJ3・テゲバジャーロ宮崎のホームタウンです

みんなでテゲバを応援しよう!!

2021年にJリーグに参入したテゲバジャーロ宮崎。西都市は、昨年8月にホームタウンとして宮崎市・新富町に次いでJリーグから追加承認されました。昨年はJ3参入1年目にして3位(15チーム中)という好成績でシーズンを終えたテゲバジャーロですが、2022年は14人の新規加入選手を迎え、新体制で2シーズン目を戦います。地元サポーターの応援が選手にとって何よりのパワー！皆さんもぜひ試合会場へ足を運び、テゲバジャーロの勝利に向かって盛り上げましょう！

GK 1 石井 健太 Kenta ISHII	GK 21 清水 羅偉 Rai SHIMIZU NEW 前所属 日本文理大学	GK 47 植田 峻佑 Shunsuke UEDA	DF 2 青山 生 Ikiru AOYAMA	DF 3 代 健司 Kenji DAI
DF 4 瀧澤 修平 Shuhei TAKIZAWA NEW 前所属 水戸ホーリーホック	DF 5 綿引 康 Ko WATAHIKI	DF 6 大熊 健太 Kenta OKUMA	DF 16 奥田 雄大 Yudai OKUDA NEW 前所属 徳島ヴォルティス	DF 17 小川 真輝 Masaki OGAWA NEW 前所属 順天堂大学
DF 24 神野 亮太 Ryota KAMINO	DF 26 藤武 剛 Tsuayoshi FUJITAKE	DF 37 奥田 裕貴 Hiroki OKUDA	DF 48 新保 海鈴 Kaiki SHIMBO NEW 前所属 レノファ山口FC	MF 7 千布 一輝 Kazuki CHIBU
MF 8 小野寺 達也 Tatsuya ONODERA	MF 10 徳永 裕大 Yudai TOKUNAGA	MF 14 江口 稜馬 Ryoma EGUCHI NEW 前所属 阪南大学	MF 15 内菌 大貴 Hirofuka UCHIZONO	MF 18 下澤 悠太 Yuta SHIMOZAWA NEW 前所属 ブラウブリッツ秋田
MF 20 西田 恵 Megumu NISHIDA NEW 前所属 ツエーゲン金沢	MF 22 田中 純平 Junpei TANAKA NEW 前所属 福岡大学	MF 36 三村 真 Makoto MIMURA	FW 9 工藤 壮人 Masato KUDO NEW 前所属 ブリスベン・ロアールFC (AUS)	FW 11 橋本 啓吾 Keigo HASHIMOTO
FW 13 北村 知也 Tomoya KITAMURA NEW 前所属 ロアッソ熊本 綾町出身	FW 19 藺田 卓馬 Takuma SONODA NEW 前所属 鹿児島ユナイテッドFC	FW 23 佐藤 颯汰 Sota SATO NEW 前所属 ギラヴァンツ北九州 宮崎市出身	FW 25 高橋 一輝 Kazuki TAKAHASHI NEW 前所属 大阪体育大学	
監督 高崎 康嗣 Yasushi TAKASAKI NEW	コーチ 米田 兼一郎 Kenichiro META	GK コーチ 中村 宏紀 Hiroki NAKAMURA NEW	コンディショニングコーチ 義村 秀一 Shuichi YOSHIMURA	マネージャー 羽場 祐太 Yuta HABA

2022 テゲバジャーロ宮崎 ホームゲーム一覧

節	試合日	時間	対戦チーム
第1節	3/13 日	13:00	ヴァンラーレ八戸
第2節	3/20 日	13:00	ギラヴァンツ北九州
第4節	4/3 日	13:00	鹿児島ユナイテッドFC
第6節	4/17 日	13:00	アスルクラロ沼津
第9節	5/15 日	13:00	カマタマーレ讃岐
第11節	6/5 日	13:00	AC長野パルセイロ
第12節	6/12 日	14:00	カターレ富山
第14節	6/26 日	15:00	FC岐阜
第17節	7/17 日	15:00	藤枝MYFC
第19節	7/31 日	15:00	SC相模原
第21節	8/21 日	15:00	ガイナレ鳥取
第22節	8/28 日	15:00	Y.S.C.C.横浜
第25節	9/18 日	未定	愛媛FC
第26節	9/25 日	未定	FC今治
第28節	10/9 日	未定	福島ユナイテッドFC
第31節	10/30 日	未定	いわきFC
第33節	11/13 日	未定	松本山雅FC

試合会場：新富町・ユニリーバスタジアム新富

TICKET

ホームゲームのチケット購入の仕方

チケットは、JリーグチケットのWebサイトから購入できるほか、テゲバジャーロ宮崎オフィシャルショップ(宮崎市・宮交シティ3階)や新富町チャレンジショップで購入できます。

詳しくはチームのホームページからご確認ください。
<https://www.tegevajaro.com/>



▶ 1試合ごとのチケット(入場券)

前売り券

席区分	大人
S席	2,900円
A席	2,300円
ゴール裏	1,400円

当日券

席区分	大人
S席	3,200円
A席	2,500円
ゴール裏	1,600円

※高校生以下は半額 ※ファンクラブ会員は30%オフ ※スタンド最上階のデッキ席(先着順)もあります。
※1~17節までのホームゲーム9試合すべてが観戦できるファーストパスもあります(枚数に限りあり)

紙面で紹介してほしい市民（小学生以上）の情報は随時募集中です。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

市内の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。

市人権教育推進協議会研修会 1/21



外国人に対する偏見や差別をなくすために

入管施設における外国人の人権問題で支援活動を行っているオブエザ・エリザベス・アルオリウオさんや、ルワングダの難民キャンプを経験したマリー・ルイズ・永遠瑠さんらにゲストに迎えたオンライン人権研修会が開催されました。参加した市内小中学校の人権担当教員や妻高校生らは壮絶な体験談を聞き、世界を知ることの大切さや、国際支援の重要性などを学んでいました。

西都原桜並木 剪定奉仕作業 1/21



春を前に、花見に向けての準備が進んでいます

市内の造園業者でつくる「庭師二十日会」の皆さんが、このはな館周辺の剪定奉仕作業を行いました。これは同会が「西都原の桜を見に来る方が気持ちよくお花見できるように」と毎年ボランティアで実施しているものです。このはな館の駐車場を利用する際に妨げになる張り出した枝や、枯死した枝を高所作業車などを使って剪定した後、切り口に薬剤を塗って保護しました。

耕作放棄地を解消 1/14



約10アールの放棄されたハウスを農地へ復元しました

農業委員と農地利用最適化推進委員が、耕作放棄されたハウスを農地へ戻すボランティア活動をしました。これは、耕作放棄地の増加を阻止し、啓発することを目的に農業委員会が平成13年から毎年続けているものです。チェンソーで雑木を切ったり放置ビニールを片付けたりして、耕作ができる状態にしました。今回復元された農地は、認定農業者が借りて有効活用する予定です。

高校受験 合格祈願祭 1/14



都於郡中学校3年生23人の合格を祈願しました

都於郡地域づくり協議会が光照寺（鹿野田地区）で、都於郡中学校3年生の高校受験合格祈願祭を開催しました。これは同協議会の教育文化部会が同中学校3年生の高校受験を応援するために毎年行っているものです。参加した生徒たちは一人ずつ名前を呼ばれた後、お焼香をして合格を祈願しました。また、同協議会から生徒たちへ合格御守と鉛筆が手渡されました。

市政レポート 西日本電信電話株式会社と協定を締結

1月20日、本市は西日本電信電話株式会社と「災害時における相互連携に関する協定」を締結しました。これは災害発生または発生の恐れがある場合に、通信障害の復旧や防止のために、両者が相互に連携して迅速かつ的確に対応するためのものです。

締結により、平時から連絡体制を確立することや、災害時に通信障害の情報を共有して、早期復旧に向けた作業など相互に協力することで、市民生活の安心確保につながります。



危機管理課 ☎ 43-0380

市政レポート 台北駐福岡経済文化弁事処の陳処長が来庁

1月11日、台北駐福岡経済弁事処（福岡市）の陳銘俊処長らが市長を訪問しました。今回の訪問は、本市と台湾の宜蘭縣羅東鎮が姉妹都市であり、台湾との交流があった縁で実現したものです。

市長からは本市の農畜産物のPRや西都原古墳群などの歴史遺産の魅力を紹介し、陳処長と意見交換を行いました。また陳処長らは西都原古墳群などを実際に見学しました。今後も、国内だけでなく海外に向けての西都の魅力PRに努めていきます。



総務課 ☎ 43-3110

シニア“エイト”サッカーフェスティバル 1/15・16



40歳代の部では西都市のチームが見事優勝しました

清水台総合公園多目的広場で、第11回シニア“エイト”サッカーフェスティバルin西都が開催されました。これは宮崎県サッカー協会と市スポーツランド推進協議会が主催しているもので、出場年齢を40歳代の部、50歳代の部、60歳以上の部に分け、今回は合計10チームの参加がありました。女性選手も多く参加しており、男性選手に混じって白熱したプレーを繰り広げました。

輝ラリ！西都っ子 JFA九州トレセン女子U-12に選出



妻北小学校6年 濱砂 安凛さん

日本サッカー協会が主催する第3回九州トレセン女子U-12に選ばれました。これは同協会が日本サッカーの強化・発展のため、将来の日本代表選手を発掘・育成するというトレーニングセンター制度の一貫で、今回は九州各県の優秀な選手を集め合同でトレーニングを実施します。宮崎県からは濱砂さんだけが選ばれており、活躍が期待されます。

ちいさな美術館

顔や体の形をハサミで切って貼りつけ、虫の絵をたくさん描いたよ。大きくなったら「虫博士」になりたいな〜。好きな虫はタマムシだよ！



ささき かいと ちゃん (6歳) 作品「虫博士」 認定こども園 西都カトリック幼稚園

ボランティアによる花だん完成 2/4



市役所前の花だんが花でいっぱいになりました

日本造園建設業協会宮崎県支部に所属する市内造園業者の皆さんが、庁舎正面入口前の空き地にビオラ1000鉢を寄贈し、ボランティアで植栽しました。土壌が硬すぎたため土も追加し、30センチメートルほどの間隔を空けながら植えていきました。作業は朝から行われ、プロの皆さんの手際の良い植え付けにより1時間足らずで終了。花は、気候にもよりますが5月ごろまで楽しめるとのこと。

東米良でキャンプ体験しよう！ 2/1



尾八重高原 星空キャンプ場がプレオープンしました

尾八重地区の眺望館隣に尾八重高原星空キャンプ場が来年度から運用開始します。これは、NPO法人東米良創生会が地域活性化の一環として取り組んでいるもの。2月1日から2カ月間はプレオープン期間として、特別価格でキャンプ体験をしてもらい、アンケートに答えてもらうなどして、試験的に運用していきます。体験希望の方は、同会(032-0450)まで問い合わせください。

宮本慎也さんオンライン野球指導 1/22



甲子園出場の夢に向けてアドバイスをいただきました

元東京ヤクルトスワローズで、アテネ・北京オリンピックでは日本代表の主将を務めた宮本慎也さんが、妻高校野球部にオンラインで野球指導を行いました。これは、社会人硬式野球チームで監督をしていた本市の地域おこし協力隊・竹川智之さんが企画・開催したもの。子どもたちは宮本さんのアドバイスを受け、「夢のような時間だった。野球の見方が変わり、衝撃を受けた」と話していました。

市政レポート

今年もプロチームのキャンプシーズンが到来！



東京ヤクルト スワローズ (ファーム) (2/1 ~ 25)

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。今年は感染防止対策を行い、有観客での実施でした。市スポーツランド推進協議会(橋田和実会長)から、激励品が贈られました。

スポーツ振興課 ☎ 43-3478



サッカーJ2 V・ファーレン長崎 (1/31 ~ 2/5)

1月31日から6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。市スポーツランド推進協議会(橋田和実会長)から、激励品として本市特産品が贈られました。

小学生の作文

題名『ピアノのオーディション』



妻北小学校 6年 のぐち みずき 野口 瑞葵 さん

1月26日に卒業式の歌の伴奏オーディションがありました。伴奏する曲は、旅立ちの日という曲です。

冬休みになる前からがんばって伴奏の練習をしました。ピアノの先生に気をつけてほしいところなどを言われたら、家に帰って、できるようになるまで、何度も何度も練習をしました。私は一番、間奏が上手くひけなかったので、自分が納得いくまで練習しました。

オーディションが近づくと、きちんとひけるかどうか心配になりました。だから、最後の練習では、いつもより長い時間、練習し、ピアノの先生に聞いてもらいました。そのおかげで、少し間違ってしまったけれど、合格することができました。

まだ上手くできないところもあるので、卒業式までに完ぺきにひけるようにこれからも練習をがんばりたいです。

広告

トラクター・重機・トラック・農機具

古くても、壊れてても、不動車でも

見積り無料 どこでも かけつけます!

どこよりも 高く買い取る

TEL:0986-77-9092

ことを目指しています!!

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。

Avanti logo and contact information: 〒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。

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 2022年度
海上保安官募集のお知らせ

令和4（2022）年度の海上保安官の採用試験日程が決まりました。

■海上保安官採用試験

（受付期間）3月18日（金）

9時～4月4日（月）

（第1次試験日）6月5日（日）

（採用予定数）約30名

■海上保安官採用試験

（受付期間）3月18日（金）

9時～3月25日（金）

（第1次試験日）5月15日（日）

（採用予定数）約250名

詳しくはホームページでご確認

ください。

■問い合わせ

宮崎海上保安部管理課

☎ 0987-22-3022



海上保安官ホームページ

案内 若者の就職を支援します！

厚生労働省・宮崎県受託事業「みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス」では、これから就職をしようとする方々の悩みや不安に関する個別相談、適職診断、職場体験などを行っています。

市の公式LINEをご利用ください！

市の公式LINEアカウントでは、毎月2回作成している市の「お知らせ（1日号・15日号）」や広報さいとの発行を通知したり、防災無線の内容を文字でお伝えしています。新型コロナウイルス関係の支援金などの最新情報も通知されますので、ぜひ登録をお願いします。



左のQRコードを読み込むと、簡単に登録ができます。



サポステホームページ



サポステLINE

毎月1日・15日発行の「お知らせ」には、制度案内や催し、募集などを掲載しています。最新号はこちらからアクセス▶



地域おこし協力隊 活動日記



地域おこし協力隊 竹川 智之さん

こんにちは、地域おこし協力隊の竹川です。いつも活動にご協力いただき、ありがとうございます。

私が西都市へ移住、そして地域おこし協力隊となり半年が過ぎました。微力ですが、少しでも西都市の活性化に貢献できないかと考え、大学野球部時代に二遊間を組んでいた元東京ヤクルトスワローズの宮本慎也氏へ依頼し、1月末に妻高校と西都市内の中学校野球部を対象とした野球教室を企画しました。

しかし、野球教室はコロナ感染拡大により延期となったため、急遽、妻高校野球部へのオンライン野球指導に変更し、実施しました。選手の皆さんは緊張しながら宮本氏へ質問していましたが、一流アスリートならではの回答を熱心に聴いている姿を見て、企



緊張しながら質問する妻高校野球部選手と、宮本氏からの指導を熱心に聴く選手たち。目指せ甲子園！

市中学校野球教室開催に向けて、西都原運動公園野球場での打合せ。スポーツ振興課の方にもご協力いただき、準備を進めています。



新着おすすめ本

市立図書館 ☎ 43-0584

3月の休館日▶ 7日、14日、22日、28日



『会に行きたくなる！ 日本の仏像図鑑』 宮下 真/著 新星出版社
仏像は、持ち物にもポーズにもお顔の表情にも、みんな意味があります。もっと知りたい仏像の世界を楽しくまとめました。おもしろすぎる！ 深すぎる！ 仏像ワールド。知れば知るほどありがたい、仏像に会いに行きたくなる1冊。90の仏像を紹介。



『明日のカルタ』 倉本 美津留/著 日本図書センター
自分の人生を自分で楽しくする46の方法を、カルタ形式で紹介。「日常のなんてことない物事も、いろんな角度から考えてみると、何でも楽しめる」ということを、押しつけがましくなく教えてくれる。ハッと驚き、クスッと笑えて、ジーンと心に響く1冊。

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)

「日向夏ドレッシング・つぼ漬けきくらげのセット」を3人の方へ



ドレッシングは日向夏ならではのさわやかな酸味とユズに似た香りが特徴です。つぼ漬けきくらげはシソ風味で、食感も良く、おにぎりやお茶漬けにして食べるとおいしいです。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。 ★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3月号」係



このはな館について ■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 ■問い合わせ ☎ 43-6230

市長コラム vol.11

住みやすい西都づくりのために

西都市は、第五次総合計画において8年間をめどに“抜群に住みやすい西都”づくりを目指しています。西都に住んでいる、あるいは働いている私たちは現状をよく知って、その良さをさらに伸ばし、課題は一緒になって解決していくことが大切だと思います。

その中で、地域医療の充実がひとつの課題となっています。厚生労働省の調査(2016年)によると、県内に7つの二次医療圏が設定されていますが、西都・児湯医療圏は、人口10万人あたりの医師数が最も少ないという結果が示されており。同じく県の調査では、西都・児湯医療圏域内の住民の方が宮崎市内などの圏域外の医療機関へ入院する、いわゆる流出率が37.1%と県内で一番高い割合となっております。このような中、医療センターでは現在、急性期脳疾患の手術ができておらず、二次救急医療の機能低下が危惧されておりますので、できる限り早く再建しなければなりません。

さらに、西都市においては現在、耳鼻咽喉科や産婦人科が無く、将来的な医療体制とあわせて考えなければならない状況です。市としましても、これらの不在診療科の対策についてしっかりと取り組んでまいります。市民の皆さまにおかれましても、知り合いの医師がおられましたら、ぜひご紹介いただければ大変ありがたいです。

今回は地域医療の充実について申し上げます。ありがとうございました。

橋田 和実

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1日(火) 13~16時
※次回は4月5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 ※要予約

日時 3月10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

男性介護者カフェ ※要申込

日時 3月11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

無料人権相談

日時 3月15日(火) 10~15時
会場 市生きがい交流広場2階和室
問い合わせ 市民課 ☎43-1204

無料法律相談 ※要予約

日時 3月15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

出張年金相談 ※要予約

日時 3月17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 3月24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27日(日) 9~16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 medical services on holidays.

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 ※4/4は休館です。
3/1(火)~6(日) 清野憲一・登美子 絵画展
3/8(火)~13(日) 妻中学校 美術部部展
3/15(火)~20(日) 洋裁クラブ「糸音」作品展
3/22(火)~27(日) アクリル画「シャーロット」作品展
3/29(火)~4/10(日) 三好啓司「桜」写真展

新型コロナワクチン集団接種のご案内

追加(3回目)接種用の接種券をお持ちの18歳以上の方(2回目接種完了日から6カ月以上の経過が必要)を対象に、集団接種を実施しています。早めの接種をご希望の方はご利用ください。なお、各医療機関での個別接種も実施していますが、集団接種の方が比較的予約を取りやすい状況です。

宮崎県ワクチン追加接種センター

【日程】3月27日(日)までの毎週土日 9時~17時(受付は16時まで)
【会場】県庁職員健康プラザ(宮崎市旭1丁目2-1)
【ワクチンの種類】武田/モデルナ社ワクチン
【予約方法】
★専用予約サイト(右QRコード)からWEB予約
★電話予約 ☎0985-51-0567(9時~17時、土日祝日を除く)

西都市集団接種会場

【日程】毎週土曜(午後のみ)、日曜(終日) 9時~12時、13時30分~16時30分
※追加で平日も実施する場合があります(午後のみ)。
【会場】西都市役所 多目的スペース 西都市
【ワクチンの種類】武田/モデルナ社ワクチン
【予約方法】
★専用予約サイト(右QRコード)からWEB予約
★電話予約 ☎0120-251-567(9時~17時、土日祝日を含む)

今月の手話

「さくら」



①② 両手のひらをたたき合わせながら回転させる。



③ たたき合わせながら手の位置を入れ替える。

問い合わせ: 福祉事務所 障害福祉係 ☎43-1206

(撮影協力:西都手話サークルひまわり)

2022年版「住みたい田舎」で西都市が上位ランクイン!

(株)宝島社が発行している月刊誌『田舎暮らしの本』2月号(1月4日発売)で発表された「住みたい田舎ベストランキング」において、西都市が南九州・沖縄エリアの各部門で1~3位にランクインしました。

このランキングは、編集部の独自アンケート(全276項目)に751市町村(全市町村数1,718)が回答し、その結果を集計したもの。①若者世代・単身者が住みたいまち、②子育て世代が住みたいまち、③シニア世代が住みたいまちの3つの部門に分けて、人口規模別、エリア別のランキングが毎年発表されています。

人口規模別:人口1~3万人の市町村(全225市町村中)

Table showing rankings for population categories: ①若者世代・単身者が住みたいまち (8位), ②子育て世代が住みたいまち (5位), ③シニア世代が住みたいまち (9位).

エリア別:南九州・沖縄エリア(全44市町村中)

Table showing rankings for regional categories: ①若者世代・単身者が住みたいまち (1位), ②子育て世代が住みたいまち (1位), ③シニア世代が住みたいまち (3位).



西都児湯医療センター ☎42-1113

これに併せて、呼吸器内科の外来診療について、これまで週1回の派遣医師による診療を週2回に増やし、新型コロナウイルスに対応する態勢を強化します。同時に、新たな外来診療科として、脳神経内科を開始することになり、宮崎大学医学部からの派遣医師が週2回、脳疾患患者の診療にあたります。



現在当院では、感染対策として外来診療などに来られる患者さまをはじめとする皆さまに、玄関前での検温・手指消毒および県外往来の有無や県外帰省者との接触の有無について確認しています。皆さまの協力をお願いいたします。

西都児湯医療センターでは、常勤医師の増員などに向けて、宮崎大学医学部と医師派遣の協議を重ねてまいりました。この結果、新年度になる4月から宮崎大学医学部の協力により、呼吸器内科の医師が新たに常勤医として着任することが決まりました。

呼吸器内科の常勤医が4月に着任 外来診療科として「脳神経内科」を新設

西都児湯医療センターでは、常勤医師の増員などに向けて、宮崎大学医学部と医師派遣の協議を重ねてまいりました。この結果、新年度になる4月から宮崎大学医学部の協力により、呼吸器内科の医師が新たに常勤医として着任することが決まりました。

今月の題字: 妻南小学校 6年 本部 美桜さん. Includes a photo of the student.

人の動き: 人口 28,158 (-43) ■男 13,235 (-22) ■女 14,923 (-21) ■世帯数 12,051 (-12) 令和4年 2月1日現在. ■転入 50 ■転出 58 ■出生 14 ■死亡 49 ■高齢化率(65歳以上) 38.19%

新型コロナウイルスワクチンに関する情報

【国の方針】追加（3回目）接種に関する国からの事務連絡

◆ 1月13日付けの国からの事務連絡内容より（※抜粋）

- ① 一般高齢者（65歳以上の方）に対して、令和4年3月以降、初回接種（2回目までの接種のこと）の完了から6カ月以上経過した後に追加接種を実施するよう努めること。
- ② その他一般の者（18歳以上65歳未満の方）に対して、令和4年3月以降、初回接種（2回目までの接種のこと）の完了から7カ月以上経過した後に追加接種を実施するよう努めること。

◆ 1月31日付けの国からの事務連絡内容より（※抜粋）

予約枠に空きがあれば、現に高齢者に対する接種が行われている場合においても、6カ月の接種間隔が空いたならば、一般対象者についても追加接種の前倒しを行っていただきたい。

新型コロナウイルスワクチンの追加（3回目）接種について

本市では、上記の国の基本方針に従い、**2回目接種から6カ月が経過した18歳以上の方に対して、順次、追加（3回目）接種用の接種券を郵送**します。予約方法などについては、お手元に届いた接種券および接種券の同封文書にて詳細をご確認ください。

なお、**接種時期の前倒しに伴い、接種可能となる時期が接種券の記載時期と異なる場合があります**ので、ご注意ください。

接種に使用するワクチンについて

追加（3回目）接種では、ファイザー社および武田/モデルナ社の2種類のワクチンが国から供給されています。**本市においては、各医療機関での個別接種ではファイザー社ワクチン、集団接種では武田/モデルナ社ワクチンを使用**しています。今後は個別接種においても武田/モデルナ社ワクチンを使用する場合がありますので、**予約の際にご確認ください**。いずれのワクチンも、その有効性や安全性は確認されていますが、予約の際には、それぞれのワクチンの特性をよく確認してください。

※参考：市ホームページ「新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目接種）について」（右QRコードからアクセス）



【参考】「武田/モデルナ社」のワクチンについて

追加接種の副反応は2回目接種とほぼ同等ですが、武田/モデルナ社のワクチンを接種した場合の方が、発熱や疲労などの症状は少ないことが報告されています。また、ファイザー社か武田/モデルナ社のワクチンを1・2回目の接種に用いた場合の比較では、1・2回目にファイザー社のワクチンを接種し、3回目に武田/モデルナ社のワクチンを接種した場合の免疫力の増加割合が最も多いことが確認されています。接種後、頻度としてはごくまれですが、心筋炎や心膜炎になったという報告がなされており、10代・20代の男性では武田/モデルナ社のワクチンより、ファイザー社のワクチンの方が報告頻度が低い傾向がみられました。

しかしながら、ウイルスに感染した場合の方が心筋炎などの発症頻度が高く、重症化する傾向も強く、**ワクチン接種による上記症状は軽症である場合が多いため、ワクチン接種のメリットの方が大きい**と考えられています。

なお、接種後4日程度の間胸の痛みなどの症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診し、ワクチンを受けたことを伝えてください。

※この内容は厚生労働省の資料などを参考に作成しています。詳しくはホームページへ▶



1・2回目の接種後に西都市へ転入された方へ

1・2回目の接種時に西都市外に住民票があり、接種後に西都市へ転入された方は、**3回目の接種を受けるために申請が必要**となります。

「申請をされる方の身分証明書（健康保険証など）」「接種済証または接種記録書」「転出元自治体発行の接種券（※あれば）」をお持ちいただき、右下の「問い合わせ先」の窓口にて申請をお願いします。

ワクチン接種に関する注意事項

- ◆ 国からのワクチン供給量に限りがあるため、希望される方は早めの接種をお願いします。
- ◆ 肩を出しやすい服装でお越しください。
- ◆ 明らかに発熱がある場合や体調が悪い場合などは接種を控え、西都市新型コロナワクチンコールセンター0120-251-567(午前9時～午後5時 ※土日・祝日も対応)まで、必ずご連絡ください。
- ◆ ワクチン接種予約日の2週間前からは、感染リスクの高い行為（県外への往来、県外の方との接触、大人数での会食など）は控えください。
- ◆ 前後に他の予防接種を行う場合には、原則として13日以上の間隔をあけるようにしてください。
- ◆ 睡眠不足、疲労、精神的ストレスを感じた時は副反応が起りやすくなりますので、ワクチン接種前日は十分な睡眠をとり、過度な運動は控えください。
- ◆ **ワクチン接種が済んだ方も、引き続き感染予防対策（三密【密集・密接・密閉】の回避、マスクの着用、手洗いや手指消毒の励行など）を続けてください。**

●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)

☎ 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～午後5時15分です。

※2月10日時点の情報です。最新の情報は西都市のホームページなどでご確認ください。

広報 **さいと**

2022.March No.659



西都市公式 LINE
@saito_city

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/株式会社イマイ印刷 Tel.0983-43-5103



西都市公式 Facebook
@SaitoCityOffice



西都市公式 Instagram
@saito_city_official



西都市公式 Twitter
@SaitoCity_PR