

はばたけ未来へ 伸びゆく西都

広 報

さいと

6

2021 Vol.650
JUNE



特集

P2 減災に向けて私たちができること

P4 一生を共に歩む 自分の歯

P6 国文祭・芸文祭 みやざき 2020

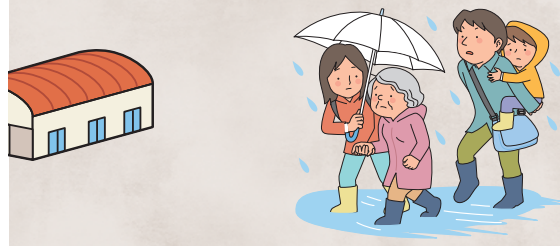
P8 市内小学校のセールスポイント ほか

表紙写真 4月25日、本市でもTOKYO 2020オリンピックの聖火リレーが行われました。西都原イベント広場からあいそめ広場まで、約40分かけて聖火が駆け抜けました。

自主防災組織

をつくりましょう

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚や連帯感に基づいて、自主的に結成され、災害による被害に備えて「減災」するための活動を行う組織のことです。この組織は「共助」の一つで、市では組織育成のため、組織の防災訓練などの活動や防災備品購入などに対して補助金などの支援を行っています。市民の皆さんと災害に強いまちづくりを進めるため、地域でぜひご検討ください。



避難時の 新型コロナウイルス 感染症対策について

市では、避難所の分散化、消毒液の設置、スペースの確保、換気を行うなどの感染症対策に努めますが、市民の皆さんも以下についてご理解ご協力をお願いします。

◆現在居住している場所が避難の必要がある場所か確認する

市から配布している防災マップで、お住まいの場所が災害時に避難の必要がある場所か確認をお願いします。

◆親戚や友人・知人の家などへの避難を検討する

避難所が過密状態になることを防ぐため、安全な地域にお住まいの親戚や友人・知人宅などへの避難についても検討をお願いします。

◆避難所へ避難する際のお願い

マスク、体温計などを持参し、手洗いや咳エチケットなどの感染予防対策を徹底してください。

非常用持ち出しバックの準備

自宅が被災したときや、被災する可能性があるときは安全な場所に避難し、避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すものをあらかじめバックなどに入れて準備しておき、いざというときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

◆備蓄をしましょう。

最低でも3日分、できれば1週間分の食料、飲料水（1人当たり1日3リットルが目安）などを備えておくことも大切です。

◆人によって必需品が違います！

高齢者・障がい者・女性・子ども・妊産婦・外国人・アレルギー体質の人など、特定の人だけが必要とするものは、支援する側も気づきにくく配給されないことがあります。自分自身で備えておく必要があります。



普段からの地域のつながりが大切です

行政による「公助」はもちろん必要ですが、自分や家族の身は自分たちで守る「自助」、近隣住民など地域で助け合う「共助」が、災害による被害を少なくする大きな力となります。また、身の回りの人を助けるためには自分自身が無事であることが一番大事なことです。「自助」があつての「共助」となります。

「自分でできること」「家族でできること」「地域住民でできること」を考え、普段から地域のつながりを大切にし、いつ来るかわからない災害に備えておくことが大切です。



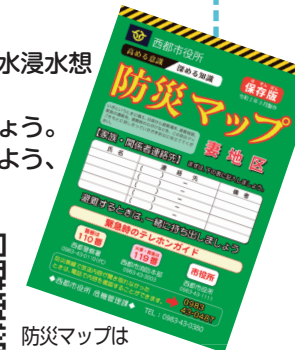
防災マップを活用しましょう

防災マップには台風、豪雨などの自然災害が発生した場合の被害の状況や、避難に必要な情報が掲載されています。普段から防災マップを活用しましょう。

防災マップの見方

- ①ご自宅のある場所や近隣地区の土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域などを確認しましょう。
- ②災害の種類に応じた、自宅に近い避難所を確認しましょう。
- ③洪水や土砂災害が想定される場所を避けて避難できるよう、避難経路を決めておきましょう。
- ④家庭や地域で話し合いながら、実際に避難経路を歩いてみましょう。避難経路に危険な場所がある場合には、避難経路を見直しましょう。

※防災マップをお持ちでない方は危機管理課で配布しておりますのでお問い合わせください。



防災マップは市HPからもダウンロードできます。

情報収集をしっかり行いましょう

災害が起こってから行動は非常に危険を伴います。現状や今後どのような事態になりうるかなどについて、いち早く知るために情報収集は欠かせません。安全なうちに行動できるように情報に耳を傾けることが大切です。

市では防災ラジオ、屋外拡声器などの防災行政無線、市防災情報メール、市ホームページなどで情報を発信しています。いつでも情報をチェックできるよう、災害時には防災ラジオのスイッチを常に入れておきましょう。

防災ラジオについては、世帯に1台を無償で貸与しています。必要場合は、危機管理課までご連絡ください。



市が無償貸与する防災ラジオ

市防災メール登録のしかた

①『sky452084@mailsv.wcmsp.jp』宛てに空メール(件名や本文に何も記載しないメール)を送信する。

②数分後に返信されてくるメールの内容に従って登録手続きをする。

入力が終わったら登録完了。



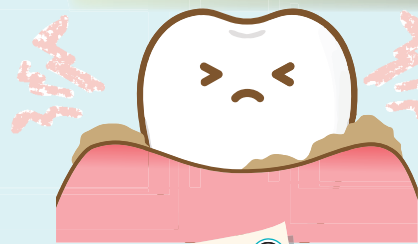
このQRコードを読み込むと宛て先の入力を省略できます

減災

に向けて私たちができること

「減災」とは、災害が起こる前の備えを重視し、自身でできることから取り組み、少しでも被害の軽減を図ることをいいます。災害はいつどこで起こるか分かりません。大地震や豪雨などの自然現象は、人間の力で止めることはできませんが、事前に災害に備えることで被害を減らすことは可能です。自分自身や家族でできる災害への備えをご紹介します。

大人の歯を歯周病から守ろう！



歯周病とは、歯と歯ぐきの境目に付いた歯垢（プラーク）の中に存在する歯周病菌が増えることで炎症を起こし、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気で、歯を失う主な原因の一つと言われています。

歯周病の初期段階では自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行していきます。症状としては、歯ぐきが腫れる、出血する、歯がグラグラする、口臭が強くなるなどがあります。

歯周病予防その①

歯垢（プラーク）と歯石の除去

歯垢（プラーク）は、歯の表面に強く付着しているため、うがいだけでは取れません。歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）などを使い、丁寧に歯磨きをしましょう。また、歯石は歯ブラシだけで落とすことができないため、定期的に歯科医院を受診しましょう。



歯周病予防その②

生活習慣の改善

糖尿病や心血管疾患といった全身疾患や喫煙、ストレスなどがあると歯周病になりやすくなります。歯周病のリスクとなるこれらの要因を少なくし、日々の生活習慣の改善を心掛けましょう。



糖尿病と歯周病の関係

糖尿病の合併症に網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞がありますが、歯周病はこれらの疾患に次いで**糖尿病の第6番目の合併症**と言われています。

歯周病になると、炎症によって出てくる物質がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げることで高血糖になり、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

反対に、糖尿病の人は免疫の働きが低下することで、歯ぐきの炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させると言われています。

このように、歯周病と糖尿病は相互に関係しているので、**適切な歯周病の治療により血糖コントロールが改善できる**ことが明らかになっています。



歯周疾患等検診のご案内

歯周疾患等検診を受けて、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

○対象者：今年度40歳・50歳・60歳・70歳になれる方
※対象となる方全員に対し、4月末に受診券（はがき）を送付しておりますので、その受診券（はがき）を持って受診してください。

○費用：500円（西都市国民健康保険の方は250円）

以下に該当する方は無料です。

- ◆市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方
 - ◆70歳の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方
- ※ただし、検診当日に保険証等の提示がない場合は、自己負担金が免除されませんのでご注意ください。

○実施期間：令和4年2月28日(月)まで

○場所：市内12指定歯科医院（知っ得ガイドにも掲載）

上山歯科医院 43-5556	尾本歯科医院 43-5625	かわの歯科 43-0755
きずな歯科医院 44-6175	こひつじ歯科クリニック 44-6009	すが歯科医院 43-3743
たかみデンタルクリニック 43-1231	鳥子いき歯科クリニック 42-3623	野間歯科医院 43-0431
長谷川歯科医院 43-0751	穂北はせがわ歯科医院 43-6345	みふね通り歯科クリニック 43-0622

新しい生活様式における 歯科受診について

●自己判断による治療中断は、 虫歯や歯周病の重症化につながる

虫歯や歯周病の治療を中断してしまうと、健康な状態から発症するまでより何倍も速いスピードで病気が進行していくことが考えられます。治療の延期などについては自分だけで判断せず、まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

●ウイルス感染予防のためにも 口腔健康管理が重要

歯周病菌が増加し、歯周病菌が出す酵素で口の中の粘膜が破壊されると、ウイルスに感染しやすくなります。また、虫歯や歯周病がある、義歯が合わないなどの状態になり、しっかり食事が取れないと、栄養が不足して体力や免疫力が落ちてしまいます。新型コロナウイルスに負けない健康状態を保つという意味でも、治療をしっかり済ませて口腔ケアを適正にしていけることが必要です。

一生を共に歩む 自分の歯

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

歯と口の健康は全身の健康と大きく関係しています。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けるように心掛けましょう。

子どもの歯を虫歯から守ろう！

2歳ごろから乳歯の虫歯が急増しますが、適切な予防をすることで、虫歯を防ぐことができます。

予防その①

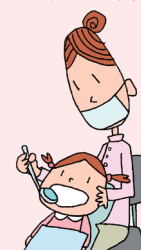
フッ素の利用

フッ素には次のような効果があります。

- 歯質の強化：歯に作用することで、虫歯菌が作る酸に溶けにくい強い歯質にします。
- 再石灰化の促進：歯から失われたカルシウムやリン酸を歯に取り戻す働きを促進し、歯を修復します。
- 抗菌作用：虫歯菌の活動を弱め、酸や歯垢（プラーク）ができるのを抑える働きがあります。

フッ化物塗布

歯科医院で受けることができます。年に3～4回程度塗布すると効果的です。本市では2歳児歯科健診と合わせて無料で実施しています。2歳児歯科健診・フッ化物塗布については下記の案内をご覧ください。



フッ化物洗口

フッ素の入った水でぶくぶくうがいをする方法です。永久歯の虫歯が半以下になる、小さな虫歯ができて進行しにくい、前歯の虫歯がほとんどなくなるといった効果があり、市内の8割程度の保育所や認定こども園で実施しています。



おやつ工夫

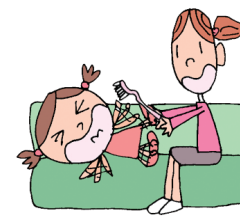
おやつはだらだらと食べ続けると歯の成分が溶け出し、虫歯が進行するので、時間と回数を決めることが大切です。

おやつには通常の食事では取りきれない栄養素を補う目的があります。例えばおにぎり、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物などがおすすめです。



丁寧な歯みがき

食後はもちろん、寝る前は特に丁寧に磨くようにしましょう。睡眠中は唾液の分泌量が減り、口の中に食べ物が残りやすくなることで虫歯になりやすくなります。保護者による仕上げ磨きも行いましょう。



2歳児歯科健診・フッ化物塗布のご案内

本市では2歳児を対象に「2歳児歯科健診・フッ化物塗布」を年に3回実施しています。この機会に健診を受けて虫歯を予防し、大切な子どもの歯を守りましょう。

○内容：歯科健診、フッ化物塗布、ブラッシング指導
食生活習慣指導

○料金：無料（公費負担5,401円）

<受診できる歯科医院>

市内12指定歯科医院（左表を参照。知っ得ガイドにも掲載）、宮崎歯科福祉センター ※1

※1）障がいがあるために一般の歯科医院受診が困難な方の歯科健診を実施します。受診をご希望の方は健康管理課までご連絡ください。（☎43-1146）



虫歯予防 Q & A

Q 虫歯予防は、歯磨きだけで十分ではないですか？

A 虫歯は歯ブラシの毛先が届かない奥歯の溝から発生しやすく、溝の中の汚れは歯磨きで取ることはできません。上手にフッ素を利用しましょう。

Q フッ化物洗口は危険ではないですか？

A フッ素は自然界のどこにでもあり、日常生活の中で飲食物と共に毎日1～3mg摂取しています。フッ化物洗口で口に残る量（約0.2mg）は、お茶1～2杯分に含まれる量と同じくらいになります。厚生労働省をはじめ、日本歯科医師会など多くの専門機関が、安全で効果的な虫歯予防方法として推奨しています。



西都市総合文化フェスティバル

秋に毎年恒例となっている『西都市総合文化祭』を拡大して行います。これまでの美術展に、障がい者アート展・小中学生作品展・「つま」の街写真コンテストが加わります。芸能大会には民俗芸能団体も参加し、より華やかに開催します。皆さんぜひ一緒に「芸術の秋」を楽しみましょう。

作品募集については後日行います。皆さんの作品をお待ちしています。



西都市総合文化祭美術展



西都市総合文化祭芸能大会

日程 (予定)

9月18日(土)～
10月10日(日)

会場 (予定)

市民会館・あいそめ広場・
まちなかギャラリー夢たま
ご・PAO センターコート

日本遺産のまち 西都を巡るサイクルフォトラリー

西都に点在する日本遺産や文化財を自転車で巡るフォトラリーを開催します。

市内各地に設けられた史跡や文化財、飲食店などのチェックポイントを巡り、秋の西都を楽しむプログラムです。



国分寺跡・木喰五智館



西都原古墳群

日程

9月26日(日)
予備日 10月10日(日)

会場

市内一円(受付:市公民館)

「国文祭・芸文祭 みやざき 2020」 が開催されます



山の幸 海の幸 いざ神話の源流へ

第35回 国民文化祭・みやざき 2020 第20回 全国障害者芸術・文化祭 みやざき大会

開催期間

7月3日(土)～
10月17日(日)



「国文祭・芸文祭みやざき 2020」期間中は、「記紀・神話・神楽」「宮崎国際音楽祭」「若山牧水」「宮崎の食文化」にフォーカスしたプログラムや、障がいのある方が主役となった芸術文化プログラムに加え、県内全市町村でそれぞれの地域の特色を生かしたプログラムが実施されます。本市でも「芸術」「民俗芸能」「地元食材」をキーワードに次の3つのプログラムを実施しますので、ぜひお楽しみください。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和2年度開催を変更し令和3年度開催となりましたが、「2020」の名称に変更はありません。

国民文化祭 とは？

全国でさまざまな文化活動に親しんでいる人たちが集まり、発表や交流を行う国内最大規模の文化の祭典です。

全国障害者芸術・文化祭 とは？

障がいのある人が芸術や文化活動への参加を通じて、生活を豊かにするとともに、障がいに対する国民の理解と認識を深め、障がい者の自立や社会参加を促進することを目的に開催します。

西都「まっぼす」神楽 ～源流と変化の共演～

市内外の神楽保存会が一堂に会して、伝統の舞を披露します。県外からは芸北神楽(広島県)、獅子神楽(兵庫県)を招待します。

会場には神楽観覧スペースのほか、飲食・地場産品販売ブースも設置予定です。おいしい食べ物を楽しみながら、神楽の多彩な世界を堪能しましょう。

日程

【第1部】9月18日(土)
【第2部】9月19日(日)

会場

西都原御陵墓前広場



←広島県：芸北神楽
(提供：今吉田神楽団)



兵庫県：獅子神楽(撮影：生田 浩氏) ↑

神楽が奉納される
神聖な場「御神庭
(みこうや)」→



銀上 小学校

銀上小は県内で唯一、山村留学を受け入れています。個に応じたきめ細かな学習指導、地域と連携した伝統芸能や大自然の中の体験活動など、魅力いっぱいの学校です。



三財 小学校

三財小は小中一貫校で、異学年との活動が盛んです。児童生徒会活動や地域の活動に参加・参画し、学習はもとより、地域の担い手としての資質形成も図っています。

西都の未来を支える子どもたちへ

市内小学校のセールスポイント

我が校はこんなことに力を注いでいます！



妻南 小学校

妻南小は、3つのキーワード「自立・感謝・貢献」を軸に“子どもが主役の学校づくり”を進め、基礎学力の定着や総合的な学力育成のための「さいと学やSDGsの探究学習」に取り組みます。



妻北 小学校

妻北小の目指す児童像は、自ら学ぶ希望の子・自らやりぬく力の子・礼儀正しい誠の子。学力の向上・豊かな心の育成・体力の向上のため、児童一人一人に応じた指導・支援（合理的配慮）に努めています。



茶臼原 小学校

茶臼原小は、「孤児の父」と言われる石井十次先生の『相信相愛の精神』を学校経営理念の根幹とし、誰に対しても温かく見守る精神が児童に受け継がれています。



穂北 小学校

穂北小の子どもたちは素直。運動会での全児童みんなで舞う臼太鼓踊りや、6年生全員が朝に行うあいさつ運動と奉仕活動が伝統です。さらに約150人での全校遊びと1月のたこあげも圧巻です。



都於郡 小学校

「やる気」「元気」「本気」を合い言葉に、子どもたちが日々充実感をもち、「楽しい」と感じる学校を目指します。素直で優しい子どもたち、温かい先生たち、一丸となって頑張ります。



三納 小学校

三納小中学校の新しいキーワードは「三納（みのう）」。
心をみがく 学力をのばす
身体をうごかし鍛える
学校と家庭・地域が一体となり、三納っ子を育てます！！

今年度から本市に新しく『専門監』が創設・配置されました

不登校・学力向上対策専門監

不登校の改善については、市の適応指導教室（みつばルーム）や県のスクールソーシャルワーカーなどの関係機関と連携して、児童生徒の学校への再登校を支援します。

また、各学校を訪問して児童生徒や保護者への学校としての支援体制へのアドバイスをを行うなどして、不登校の解決を目指します。

学力向上については、各種の学力調査の分析を行って助言を行い、学校の効果的な取り組みを他の学校へ情報を提供して共有するなど、学校における学力向上への取り組みに対する支援を行います。

都於郡中学校、穂北中学校在勤中は、保護者の皆さんや地域の皆さんに大変お世話になりました。ありがとうございました。

今年度から、「学校へ行きづらいな、勉強はどうすればいいの？」など、お子さんと保護者の皆さんの悩みに寄り添う業務を担当します。子育てについて一緒に考え、話しましょう。

子どもはまだ見ぬ可能性をたくさん秘めています。わが子の魅力を改めて探してみませんか。



とりはら たかのり
鳥原 孝仙 専門監

学校再編専門監

本市が進める中学校再編の本格的な推進に向けて専門的にその業務を担います。

現在、西都市中学校再編基本方針に基づいて策定した「西都市中学校再編計画（案）」について、保護者や市民の皆さまに説明を実施しており、十分ご理解を得た上で再編に向けた具体的な協議を行う予定です。

計画（案）では、銀鏡中学校以外の5校を1校に再編し、妻地区での開校を目指しています。しかし、新たな学校を開校することになると多くの課題が出てくることが考えられるため、これらの課題などの検討も行います。

都於郡小学校、三納小中学校、妻中学校在勤中は大変お世話になりました。今度は「魅力ある中学校」を合言葉に、西都市学校再編調査検討委員会の皆さんと力を合わせて、中学校再編計画案の実現に向けて努力することになりました。

市民の皆さま、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



いぶすき よしたか
指宿 義隆 専門監

聖火リレー

4/25



16人のランナーが 聖火をつなぎました

日本全国を巡る聖火が本市にも到着し、16人の聖火リレーランナーによって市内を駆け抜けました。

西都原イベント広場で行われたミニセレブレーションでは、下水流白太鼓踊や古墳太鼓が披露され、聖火リレーの出発を盛り上げました。

沿道では、マスクを付けた見物客が手を振るなど声を出さずに応援し、聖火ランナーも笑顔で応えている姿が見られました。

一ツ瀬川 アユの稚魚放流

4/17



アユの稚魚 約 200kg が放流されました

山角河川敷広場でアユの稚魚の放流が行われました。これは一ツ瀬川水系濁水対策推進協議会と一ツ瀬川漁業協同組合などが、河川環境の美化を目的に毎年開催しているものです。

コロナ禍に加え、雨の中の放流で、関係者のみの参加となりましたが、放流されたアユの稚魚は元気よく一ツ瀬川を泳いでいきました。参加した方たちも満面の笑みでアユの稚魚を見送りました。

「塩月桃甫」映画上映会

4/28~29



本市出身 自由主義の画家 塩月桃甫の半生を知る

本市出身のアーティストとして、台湾に渡り西洋美術を普及させ、台湾の近代化に貢献した画家『塩月桃甫』のドキュメンタリー映画が本市で初上映されました。

会場となった市民会館では塩月桃甫の作品の一部が展示され、上映会に参加した方々の多くがその作品の魅力に引きつけられていました。塩月桃甫の偉大な功績を再認識する機会となり、有意義な時間となりました。

宮崎医療福祉専門学校 戴帽式

4/28



理想の看護師像を目指し 誓いをあらたに

宮崎医療福祉専門学校の看護学科第18期生の戴帽式が同校で行われました。式では2年生33人が看護の精神の象徴であるナイチンゲール像を設置した壇上に1人ずつ登壇。それぞれが持つろうそくに火を灯し、目標とする看護師像を発表しました。

式では3年生からお祝いの言葉も贈られ、これから始まる実習に向けて気持ちをあらたにした2年生のりりしい表情が印象的でした。



「適正受診」「医療費の適正化」 にご協力をお願いします！

■問い合わせ 健康管理課 国保係 ☎ 43-0378

国民健康保険事業（以下「国保」）の財政運営は、被保険者の減少や高齢化の進展、医療技術の高度化などにより1人当たりの医療費が増加傾向にあるなど、年々厳しい状況となっています。

被保険者一人一人が自分の健康状態を把握し、特定健診やその他の健診を受けて、病状が重症化する前に生活習慣の改善に努め、医療費の適正化や抑制に取り組みましょう！

今回は医療費適正化のための本市の取り組みをご紹介します。



医療費通知の発送

「医療費通知」は、皆さんが病気やけがで医療機関などを受診したとき、その医療費がどのくらいか、その支払いはどうになっているかを知っていただくとともに、健康管理の大切さと国保事業に対するご理解を深めていただくものです。また、この通知をもとに、医療費に対する意識を高め、正しい受診を心掛けていただくきっかけにもなります。

本市では医療機関などで受診された世帯に3カ月に一度（年4回）、医療費通知を発送しています。記載内容は受診年月、受診者名、医療機関名、医療費の金額、自己負担額などです。医療費通知が届きましたら、ぜひ内容をご確認ください。

特定健診や簡易人間ドックの実施

本市では、国保に加入されている方の身体の異常をいち早くキャッチするために、特定健診（40歳～74歳の方が対象）や簡易人間ドック（本年度中に25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方が対象）を行っています。健康を維持するためにも大切な検査ですので、ぜひお役立てください。

対象の方には、受診勧奨の文書やハガキを送付しています。ご不明な点がございましたら、国保係までお問い合わせください。

※特定健診と簡易人間ドックの重複受診はできませんのでご注意ください。



ジェネリック医薬品 差額通知の発送

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に販売される新薬と同じ効果のある医薬品で、新薬より低価格です。

本市では、対象者の方に年3回、ジェネリック医薬品に変更すると医療費がどれくらい安くなるかを通知しています。ジェネリック医薬品に変更する場合には、医師や薬剤師にご相談ください。



重複多受診者や高額医療対象者 への訪問指導

同じ症状や病気で複数の医療機関を受診すると、医療費を増やすだけでなく、検査や投薬が重複することによって治療に支障をきたしたり、身体に悪影響を与えてしまう心配があります。

本市では適正な受診を推進するため、個別訪問による指導を行ったり、高額医療対象者については、健康相談を通じて病気の再発防止の支援を行っています。



ちいさな
美
術館



まき こうせい ちゃん

あいいく幼稚園・6歳
作品「なんでもきれいにできるぞうきん」

みんなでお掃除する
ためぞうきんを作ったよ。
今回は、2枚目で1枚目は
「母の日」にお母さんにプ
レゼントしたよ！

ひめ蛭を守る会 市長表敬

4/30



ひめ蛭が生息できる
豊かな自然環境を守ろう

西都原・御陵墓に生息する
ひめ蛭の保護活動を行っている
「西都原ひめ蛭を守る会」
のメンバーが市長表敬し、ひ
め蛭の生息環境の現状や課題
などを説明しました。
ひめ蛭が生息する環境は全
国的にも少なく、この素晴ら
しい自然環境にひかれて本市
への移住を決めた会員もいる
とのこと。今後も、ひめ蛭の
保護と、その魅力を広める活
動を続けていきたいと話して
いました。

三納小中学校 こいのぼり

4/23



今年も力強く泳ぐこいのぼりが
あげられました

三納小中学校南側の河川敷
で「こいのぼりあげ」があり
ました。これは三納地域づく
り協議会と同校が連携して毎
年行っているものです。
この日は、小・中学部の代
表6人が参加。児童生徒たち
が制作したこいのぼりを、同
協議会の方々と一緒に空高く
あげました。
河川敷一面に並んだこいの
ぼりが優雅に空を泳ぎ、その
光景を写真に収める人の姿も
みられました。

市政
しせい
レポート

防犯用捕獲ネットの寄贈

5月11日、妻交番連絡協議会および西都警察署少
年補導員連絡協議会より、市内小学校の防犯対策向上
を目的に防犯用捕獲ネットが寄贈されました。

今回贈られた捕
獲ネットは、妻北
小学校と妻南小学
校に2個ずつ配備
されました。



教育政策課 ☎ 43-3106

市政
しせい
レポート

足踏み式消毒スプレースタンド寄贈

5月12日、西都ロータリークラブより、小中学校
の新型コロナウイルス感染症対策強化を目的に、足踏
み式消毒スプレース
タンドが寄贈されま
した。今回贈られた
スプレースタンドは
市内の小中学校11
校に2台ずつ設置さ
れました。



教育政策課 ☎ 43-3106

市政
しせい
レポート

6月23日～29日は『男女共同参画週間』です

●『男女共同参画社会』とは？

「女だから」「男だから」と、
生活の中でなんとなく「役割」
や「価値観」に縛られていると
感じたことはありませんか。ま
た、人や自分に「男・女らし
さ」を強要したり、されたりし
て、窮屈な気持ちになっていま
せんか。日常生活の中で「男だ
から〇〇、女だから〇〇」といっ
た、多くの「当たり前」と思わ
れることに疑問を感じたら、「男
女共同参画」について少しだけ
考えてみましょう。
男女共同参画社会とは、男女
がお互いを尊重し合い、職場、
学校、家庭、地域
などの社会のあら
ゆる分野において、
性別にかかわらず
個性と能力を十分
に発揮し、喜びや
責任を分かち合う
ことのできる社会
のことです。

●展示のご案内について

男女共同参画週間中は、男女共同
参画に関するパネルやパンフレット
などを展示します。ぜひご覧ください。

【展示期間】

6月23日（水）～29日（火）

【場所】

市役所市民課前口ビー
市立図書館



市民課 ☎ 43-1204

●男女共同参画講演講師
派遣について

男女共同参画を身近に感じて
もらうために、講師を派遣しま
す。

【対象】各種団体・育成会・地
区公民館・学校関係などの団体
で参加希望者が20人以上

【申込期間】

令和4年2月28日（月）まで

【その他】

講演会開催日の2カ月前まで
にお申し込みください。

小学生
の
作文



都於郡小学校 6年
かい 甲斐 ひまり さん

題名 『私たちの都於郡小学校』

都於郡小学校には、良いところが2つあります。

1つ目は、自然がたくさんあるということです。都於郡
小には、四季折々の動物がやって来ます。春はつばめやす
ずめ、夏ははち、秋はさる、冬はたくさんの虫を見ることが
できます。特に春は、つばめ達が教室やろうかに入って
来て、授業中に「チュンチュン」と鳴いています。そのお
かげで、クラスみんなが笑顔になります。

2つ目は、みんなの仲の良さです。都於郡小は、人数が
少ないので、クラスがえがありません。そのおかげか、ど
の学年もとても仲が良く、みんなが笑顔です。

この2つ以外にも、良いところがたくさんある都於郡小
で、「やる気、元気、本気」をモットーに、楽しく、真剣に
過ごしていきたいです。

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）

案内 児童手当の支給月です

6月11日（金）は、児童手当の支給日です。指定の口座に振り込まれます。新たに出生などで子どもが増えたときや住所が変わったときは届けが必要です。

また、6月は児童手当の現況届けを提出する月となっています。児童手当を受けている方は現況届を提出する必要があります。提出がない場合は6月以降の児童手当が支給されなくなりますのでご注意ください。なお、対象者には福祉事務所から案内・届出用紙などが郵送で届きます。

■問い合わせ 福祉事務所
☎ 32-11021

募集 本市出身関東地方在住者の情報を募集しています

市では、関東で活躍されている本市出身者に、都市圏から見た「ふるさと西都」の将来像について、多角的な意見・情報などを提供していただくため、これまで「明日の西都を語る東京会議」を東京都で開催してきました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和3年度の開催は中止となりましたが、今後の開催を見据え、市では引き続き本市出身

の関東在住者の情報を募集しています。市民の皆さまのご家族、ご親戚、お知り合いなどで関東在住の方がいらつしやいましたら、情報をお寄せください。

■情報提供方法 関東在住者の住所、氏名、連絡先を次のいずれかでお寄せください。

【郵便】〒881-8501
西都市役所 総合政策課

【電話】32-11000

【メール】kikaku@city.saito.lg.jp
※市より連絡をしますので、できる限りご本人の了承を得ていただきますようお願いいたします。

※お寄せいただいた情報は、「東京会議」のご案内のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

■問い合わせ 総合政策課
☎ 32-11000

案内 民事調停制度について

民事調停とは、お金の貸し借り、売買代金の支払い、賃金の未払い、交通事故の損害、近隣トラブルなどについて、話し合いによりお互いが合意することで紛争の解決を図る手続きです。

【民事調停の特徴】
①手続きが簡単

特別な法律知識は必要なく、申

立用紙に記入し、提出します。

②円満な解決が可能

裁判官と民間から選ばれた調停委員2人で構成される調停委員会のもとで、当事者同士の話し合いにより、実情にあった解決を目指します。

③費用が低額

裁判よりも手数料が低額です。

④秘密厳守と早期解決

調停は非公開で行われ、おおむね3カ月で終了します。

■問い合わせ 西都簡易裁判所
☎ 43-10344（平日のみ）
午前9時～午後4時30分

募集 放送大学 入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など約300の幅広い授業科目があり、1科目から選ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

【出願期間】

第1回 8月31日（火）まで

☎ 0985-8823

案内 「記紀の道」PRのため映画づくりに挑戦します

市では、「記紀の道」の一部を遊歩道として整備を行っており、今年度完成します。

完成した記紀の道を多くの市民に歩いていただきたいと思い、紹介動画を制作しました。動画配信サイトYouTubeで公開していますので、ぜひご覧ください。



▲紹介動画はこちらからアクセスできます

また、紹介動画「記紀の道」の撮影を進めていく中で、地域の方の活動や、コメントがたくさん集まりました。紹介動画に収まらない魅力をさらに発信するため、記紀の道のデザイン担当者、制作会社、整備担当者で制作委員会を組織し、映画づくりに挑戦します。

映画の内容は、地域をつなげる一本の「みち」を舞台に、地域づくりを頑張っている「人」に焦点を当て、地域への愛を描く短編ドキュメンタリー映画です。映画の完成は今年度秋ごろを予定しています。

制作予算については、クラウド

○寄付受付期間 6月30日（水）まで



▲クラウドファンディングはこちらからアクセスできます

映画制作に挑戦し、本市の「記紀の道」の魅力を全国に広く発信していきたいと考えておりますので、市外在住のご家族、ご親戚、お知り合いなどにぜひお伝えいただき、応援してくださいと幸いです。皆さまのご支援をよろしく願っています。

■問い合わせ

建設課 都市デザイン係
☎ 43-11321

市立図書館 ☎ 43-0584

6月の休館日 ▶ 7日、14日、21日、28日

『こびとづかんのこびとづくり』

なばた としたか／著 文化学園文化出版局



「こびとづかん」で大人気のコビトを作ろう。コビトになれるベビーウェアや帽子、フェルトマスコットや通園グッズなど、子どもから大人までうれしいコビトグッズがいっぱい。基本テクニック解説や図案も掲載されているので、手芸初心者も気軽に挑戦してみてください。

『渋沢栄一と一万円札物語』

オフィス 303／著 ほるぷ出版



2024年から新紙幣になる3人の伝記と、お札のデザインや機能を紹介するシリーズ第1巻。新一万円札に描かれる渋沢栄一の生涯と、新紙幣に込められた偽造防止技術や使いやすさの工夫などを解説する。現在のお札との違いも探しながら学んでみよう。



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♪

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
どこよりも 高く買い取る
TEL: 0986-77-9092

見積り無料
どこでも
かけつけます!

ことを目指
しています!!

広報紙を見て、ご連絡
下さった方へ粗品、又は
買取額10%UP致します。



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

※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.3

日本一住みよい西都を目指そう！

コロナ禍において、都市部では地方移住への関心がさらに高まっていると聞きます。近年は、どの地方自治体でも、人口増やまちの活性化を図るため、移住・定住の促進に取り組んでいます。

私たちの西都は2000年の歴史があり、古代ロマン漂う記紀の道の神話伝説、日本遺産の西都原古墳群、国衙跡（今で言う県庁舎）、国分寺や国分尼寺跡、神楽をはじめとしたさまざまな伝統文化など歴史的遺産が豊富に存在します。

地理的にも宮崎県の真ん中に位置し、県都宮崎市に隣接し、宮崎空港や宮崎港へのアクセスも良く、高速道路のICがあるなど、極めて利便性の高い地域です。

また、内陸部であるため、今後発生が予想される南海トラフ大地震に伴う大津波の影響も受けにくく、比較的安全な地帯でもあります。

さらに、山々に囲まれ、川あり、台地あり、平野ありで、良好な気候にも恵まれ、自然的条件や地理的条件を生かした農業、林業、畜産業が盛んです。農業のメッカと言っていいほど、豊富な農林畜産物が生産・加工されています。

これに教育、医療や福祉の充実がさらに図られれば、“日本一住みよい西都”の実現も不可能ではないと考えます。これからも西都の良さをもっとアピールし、コロナ禍に対応して、移住・定住を促進していかなければなりません。

市民の皆さん、一致団結して取り組んで参りましょう。

橋田 和実



今年度から市民会館館長に就任した
カウンターテナー歌手 米良 美一さん



本市の文化のシンボルである市民会館で、『文化とは心の拠り所である』と捉え、管理運営スタッフの皆さんと手を携えて職務に励み、一生懸命務めてまいります。取り組みとして、地域の子どもたちと文化芸術を感じることで『出前コンサート（読み聞かせコンサート）』や、文化の華やぐ街を目指した皆さまの心に届く事業を積極的に行っていきたいと思っています。

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）

「西都産の新茶」を3人の方へプレゼント！



今月のプレゼントは、西都産新茶です。新茶は葉が柔らかく、ミネラル分やうまみ・甘み成分のテアニンを多く含んでいて新鮮な香りと甘みがあります。西都産の美味しい新茶をぜひお試しください。

▶アンケート

- Q1. 今月号でよかった内容や写真があれば教えてください。
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りましたらお聞かせください。

▶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 6月30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。

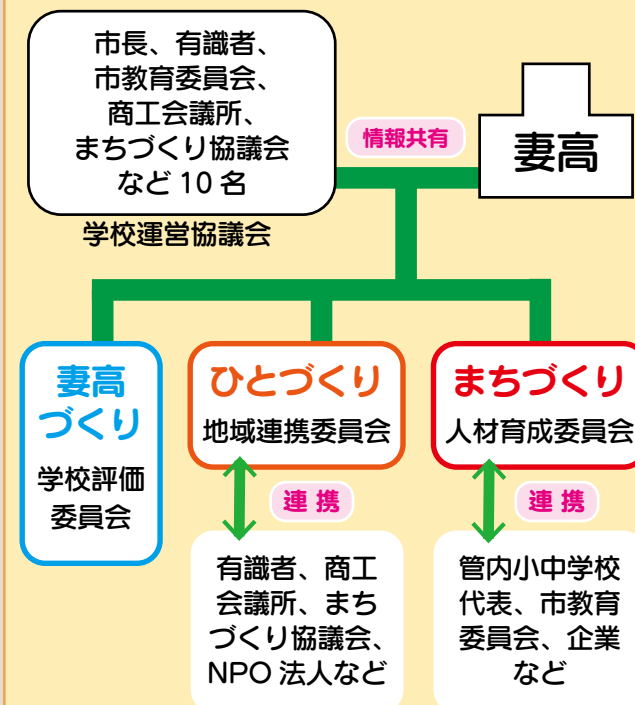
【宛先】〒881-8501 西都市広報担当「プレゼントもらっちゃおう6月号」係または、Eメール：koho@city.saito.lg.jp まで。

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

妻高校 information

妻高校コミュニティ・スクール 組織図



妻高校では、令和3年度から「妻高校版コミュニティ・スクール」を設置します。コミュニティ・スクールとは、地域と連携し、地域の特性を生かした「開かれた教育活動」を展開するもので、これからの西都市を担い、地域社会を創造するリーダーを育成します。このコミュニティ・スクールを地域の核として、学校・生徒・地域がWin・Winとなる関係づくりを進めていきますので、皆さまのご協力

をよろしく願います。
学校のWin
学校の魅力や取り組みを広く周知することができ、地域に学校を支援する雰囲気生まれる。
生徒のWin
基礎学力や課題解決力などの資質が向上し、進路実現につながる。
地域のWin
生徒の活動により地域が活性化し、街も人も将来にわたって元気になる。

今年度から「妻高校コミュニティ・スクール」を設置します

新庁舎建設課 ☎32-1024

西都市役所 新庁舎ができるまで

令和3年6月の完成を目指し、西都市役所新庁舎を建設中です。令和3年5月の様子を紹介します。



▲新庁舎棟 議場
仕上げ工事を行っています。壁には黒い吸音材の上に、西都産の杉材を張っています。



▲新庁舎棟 天井
吹き抜けの天井には西都産の杉材を構造材として設置しています。壁にある窓からも光を取り込みます。



▲新庁舎棟 執務室
仕上げ工事を行っています。床のタイルカーペットを施工中です。



▲新庁舎棟 多目的スペース
多目的スペースの天井にも西都産の杉材を構造材として設置しています。待合スペースと同じ形状の格子です。



▲新庁舎棟 待合スペース
床にタイルを施工中です。この床下には冷暖房設備の配管が施工されています。



▲新庁舎棟 待合スペース
待合スペースの天井にも西都産の杉材を張っています。周囲の天井よりも少し高くしており、開放感があります。

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 6月1日(火) 13～16時
※次回は7月6日(火)
※相談時間は1人30分、電話相談のみ。
予約・問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

無料人権相談

日時 6月1日(火) 10～15時
※次回は7月20日(火)
会場 市生が交流広場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 6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 6月17日(木) 10～12時、
13～15時 ※次回は7月15日(木)
会場 市民課 年金係内(本庁舎2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

期日 6月20日(日) ※毎月20日
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

オレンジカフェ(認知症カフェ) ※要予約

期日 6月24日(木)
問い合わせ 健康管理課 ☎32-1028

休日納税相談

日時 6月27日(日) 9～16時
会場 税務課
問い合わせ 税務課 ☎32-1001

宮崎県発達障害者支援センター 出張相談

日時 毎週火曜日 10～16時
会場 市保健センター(要確認)
問い合わせ 宮崎県発達障害者支援センター
☎0985-85-7660

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

6年 妻南小学校
梅下 さん
沢 くん



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。

月	日	曜	病院名	主な診療科目 電話番号
6	6	日	久保循環器内科医院	内科・循環器内科 ☎32-0373
	13	日	のぐち眼科クリニック	眼科 ☎42-0039
	20	日	児玉内科クリニック	内科 ☎43-1777
	27	日	こうの整形外科	整形外科 ☎43-2200
7	4	日	三財病院	内科・整形外科 ☎44-5221

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 ※6/14は休館です

6/1(火)～6(日) 関谷 寿美子 アートフラワー展
6/8(火)～20(日) 井上 正明 遺作展
6/22(火)～27(日) 海老原 能成 写真展
6/29(火)～7/4(日) 後藤 静雄 回顧展

市税などの納期のお知らせ

納期期限 = 6月30日(水)

●市・県民税(1期)

■問い合わせ 税務課 納税係 ☎32-1001

※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。

「長谷観音 夏まつり」中止のお知らせ

例年7月17～18日に開催していた「長谷観音夏まつり」(三納地区・札の元)ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とすることが決定しました。

楽しみにされていた皆さまもいらっしゃると思いますが、どうぞご理解いただきますようお願いいたします。

■問い合わせ 三納支所 ☎45-1111

新型コロナウイルス感染症の影響で、広報紙印刷後に内容が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」でご確認ください。



▲市HP

地域おこし協力隊 活動日記

皆さんこんにちは。6月ともなると気温が上がり雨も増えて、いよいよ夏が来るぞといった雰囲気ですね。私は協力隊として2年ぶりに西都へ戻ってきました。まだまだ知らないこともたくさんあって、生まれ育った地元の魅力に改めて感動している毎日です。西都市は、花まつりや古墳の他にもたくさん名所があつて、それぞれの物語とそれを受け継ぐ人々の存在があります。



地域おこし協力隊
ふじさき しゅういち
藤崎 秀一 さん



蛍が舞っています



撮影の様子



↑映画の予告
映像はこちら
からどうぞ



↑クラウド
ファンディング
はこちらから



市長表敬

の環境美化などに貢献されている妻北地域づくり協議会の皆さん、そして映画制作チームの方々。皆さん一人一人が真剣に取り組んでいる姿を見て、とても勉強になり良い刺激となっています。自分たちの街が映像になって観られるのはうれしいですね。映画公開については随時お知らせがあると思いますので、ぜひ楽しみにしてください。

※当映画についてはP15にも詳細が掲載されています。

今月の手話

「拍手」
音が聞こえにくい人にも
拍手を伝えよう!



①両手を挙げる。



②キラキラ星のイメージで
手をひらひらさせる。

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)



今月の
#Saito_Seeing

西都市公式インスタグラムでは
「美しい・楽しい・美味しい」西都を発信中!
ぜひご覧ください♪



▼gi0919さん



手に持っている小さなこのほりも
一緒に泳げて楽しそうですね

▼naoki_photo.graphyさん



ひめ蛍、今年も元気に
人々を魅了してくれます〜♪

▼teggenanさん



タンスなどに使われる
桐(キリ)の花だそうです

▼tymmm10さん



梅雨の時期になると
きれいな青空が恋しくなりますね

▼syuziitoさん



朝取れの「スイートコーン」(へへ)
今年もおいしい季節がやってきました

■人口 28,373 (-20) ■男 13,306 (-11) ■女 15,067 (-9) ■世帯数 12,065 (+8)
■転入 105 ■転出 98 ■出生 14 ■死亡 41 ■高齢化率(65歳以上) 37.86%

令和3年
5月1日現在

人の
動き

新型コロナウイルス感染症情報

新型コロナウイルス ワクチンの接種について

西都市では、4月19日からワクチン接種を行っています。

対象となる方には、**接種券（クーポン券）**をお送りしていますので、内容をご確認ください。

同封された予診票は、接種当日まで大切に保管してください。

また、**ワクチン接種には予約が必要**となりますので、ご注意ください。

※予約をした方は、接種会場・日時に間違いがないよう、メモ等をお願いします。



ワクチン接種の予約方法について

接種券が届いた方は、以下の方法で予約できます。

毎月第2・第4火曜日の午前9時に予約システムの情報を更新します。

以下の方法にて、最新の状況を確認してください。

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・祝日を除く）

西都市新型コロナワクチンコールセンター
0570-065-679



※なお、ワクチンを接種する日の2週間前からは、新型コロナウイルスへの感染リスクの高い行為（県外への往来、県外の方【親族を含む】との接触、大人数での会食等）はお控えください。

予約会場でのワクチン接種について

接種会場へ 行く前に

◆ご自宅で体温を測定してください。

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、市コールセンターまたは市ワクチン接種対策係に必ずご連絡ください。

◆予診票をご記入ください。

◆半袖シャツに上着をはおるなど、肩を出しやすい服装でお越しください。

当日の 持ち物

◆接種券

◆予診票（接種券と同封されています）

◆本人確認書類

（運転免許証、健康保険証など）

なお、お薬手帳がある方は、お持ちいただくと医師の問診がスムーズに行えます。

■同じ種類のワクチンを2回接種する必要があります。1回目を接種した際に、医療機関で2回目の接種予約について確認してください。

■接種券は、2回分の「接種券」と「予防接種済証」が1枚になっています。切り離さずにお持ちください。



希望する全ての市民の皆さんが接種できるよう、ワクチンは順次供給されますので、安心してお待ちください。また、ワクチン接種がお済みの方も、これまでどおり感染防止策の徹底をお願いします。

●問い合わせ

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 ☎ 35-3577、35-3578

発熱などの症状がある場合は、まず身近な医療機関（かかりつけ医など）に電話相談を！

身近な医療機関は
「みやざき医療ナビ」
で探すことができます。

HPはこちら▶



受診や相談する医療機関に迷う場合は…

新型コロナウイルス 感染症受診・相談センター

☎ 0985-78-5670 24時間対応（土日・祝日も対応）

※新型コロナウイルス感染症の健康相談にも応じます。

■ワクチンの安全性や副反応について知りたい方は
宮崎県新型コロナワクチン副反応等コールセンター
☎ 0985-26-4609 9時～18時（土日・祝日も対応）

■ワクチン接種は**無料**です。**詐欺にはご注意ください！**
消費者庁のワクチン詐欺無料電話相談
☎ 0120-79-7188 10時～16時（土日・祝日も対応）