

はばたけ未来へ 伸びゆく西都

広 報

さいと

10

2020 Vol.642
October

この実、なーんだ？

ヒント：メキシコ南部原産の野菜

この野菜を使ったレシピを P14 で紹介しています♪

特 集

- P2 健康づくりの第一歩「がん検診を受けていますか？」
- P4 放置しないで！高血糖状態
糖尿病の重症化を防ぎましょう
- P14 西都牛が当たる！
「さいとごはんフォトコンテスト」に応募しよう！
- 巻末 新型コロナウイルス感染防止策に取り組む事業所を
「安全安心宣言施設認定店」として応援します！

●西都市のがん検診

市の助成により、以下の金額で受けることができます。

検診の種類	対象者	検 診 内 容	自 己 負 担 額
胃がん検診	40歳以上の方	胃部X線検査（バリウム検査） または内視鏡検査のいずれか	胃部X線検査 1,200円 内視鏡検査 3,000円
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査（2日法）	600円 ※今年度41歳・61歳になる方は無料
肺がん検診 ※年度年齢が65歳以上の 方は、結核検診を 受診してください。	40歳～64歳の方	ヘリカルCT検査	3,000円
		胸部X線検査および喀痰細胞診	無料
乳がん検診	30歳以上の女性 (2年に1回)	マンモグラフィ検査・超音波検査	3,000円 ※今年度41歳になる女性は無料
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	視診、子宮頸部の細胞診および内診	1,000円 ※今年度21歳になる女性は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査（PSA検査）	集団検診 500円 個別検診 1,000～1,700円

○70歳以上の方、65歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、

市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料

○西都市国民健康保険加入の方、J A 西都女性部に加入の本人・家族は補助があります。

※詳細については、がん検診受診券はがき、知っ得ガイド、市ホームページをご覧ください。

令和2年度
検診のご案内

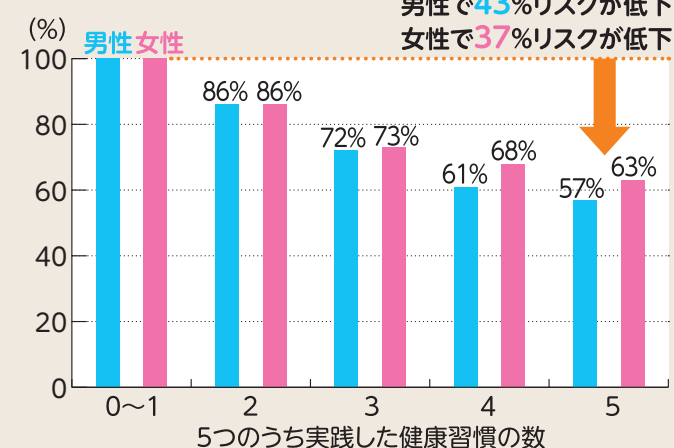


●がんを予防するためには

実際に「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重※」の5つの健康習慣に気を付けて生活している人は、そうでない人と比べてがんになるリスクが大きく低下することが分かっています。

※適正体重とは標準体重とも呼ばれ、「身長(㎝)×身長(㎝)×22」で計算される体重です。

5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合

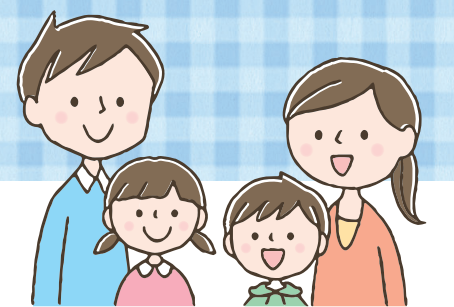


資料：国立がん研究センターがん情報サービス

■問い合わせ 健康管理課 健康推進係 ☎43-1146



10月はがん征圧月間です。



健康づくりの第一歩

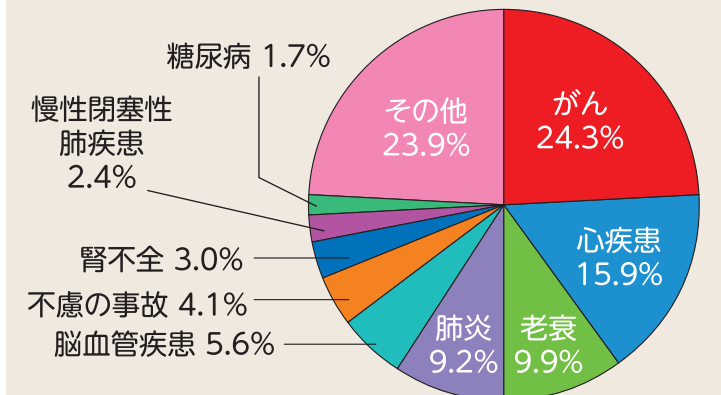
「がん検診を受けていますか？」

●ひとごとではありません！

がんは、昭和56年より日本における死因の第1位であり、死亡数は年々増え続けています。平成29年には年間約37万人が亡くなり、日本人の2人に1人が生涯でがんにかかり、男性の4人に1人、女性の7人に1人が、がんで亡くなっていると推計されています。

西都市でも、平成29年の死亡原因の第1位はがんで、113人の方が亡くなっています。

西都市の死亡原因の割合(平成29年)



●がんの5年生存率

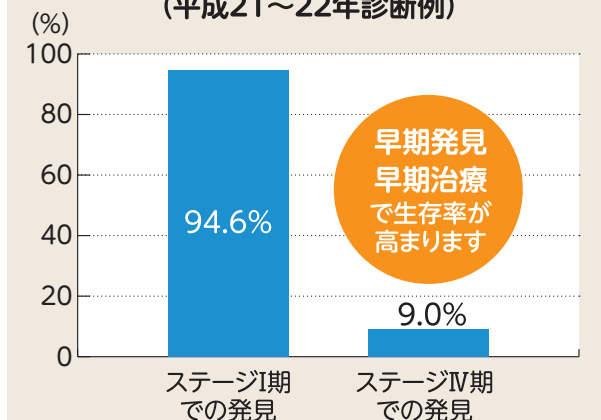
がんは、かつては「不治の病」と恐れられていましたが、医療技術の発展により、治る確率も高くなっています。がんを克服する最大のポイントは、「早期発見・早期治療」です。

がん検診のメリットは、自覚症状のない早期のうちにがんを発見できることです。症状が出てから病院を受診するよりも、定期的ながん検診でがんが見つかって治療する方が5年後の生存率が高くなります。

※5年相対生存率とは、がんと診断され治療した人のうち、5年後に生存している人の割合を表したものです。

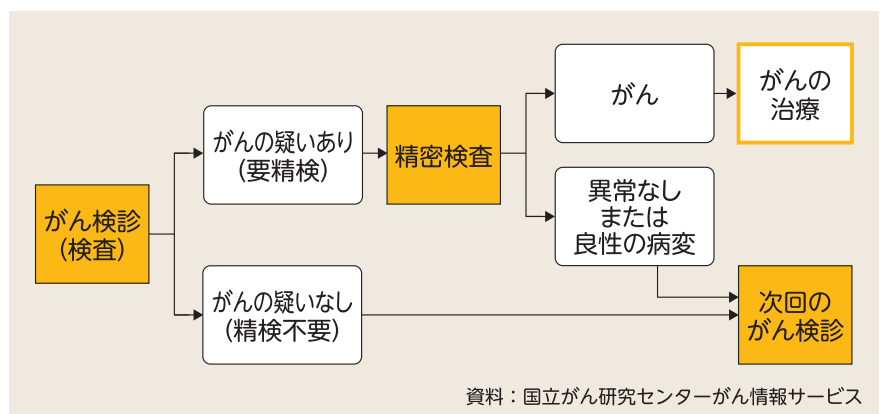
※病期はがんの大きさ、転移の状態などにより、大きくⅠ期～Ⅳ期に分類され、Ⅳ期に近いほどがんが広がっている状態（進行がん）です。

胃がんの5年相対生存率
(平成21～22年診断例)

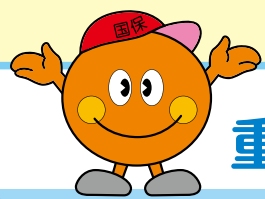


●がん検診の流れ

がん検診は、「がんの疑いなし」もしくは「がんの疑いあり」のいずれかに判定します。「がんの疑いなし」の場合は、継続して定期的に検診を受診することになります。「がんの疑いあり」の場合は、精密検査を受診し、必要に応じて治療を行います。精密検査で「異常なし、または良性の病変」であった場合は次回の検診を受診します。



※受診した結果、精密検査が必要な場合は、自己判断で放置せず、必ず医療機関で検査を受けてください。異常なしの方も、早期発見のために年に1回（乳がんは2年に1回）のがん検診を継続して受診しましょう。



重症化を防ぐポイントをご紹介します

Point
1

自分の体に関心を持って生活習慣を見直してみましょう

糖尿病の予防と重症化予防のために、今すぐ「血糖コントロール」を意識した生活習慣を始めましょう。

食生活

食べ過ぎや偏った食生活は血糖値の上昇につながります。まずは普段の食事内容を見直してみましょう。

- ・1日3食、規則正しく
- ・ゆっくりとよくかんで
- ・食べる順番は野菜から
- ・腹八分目にして食べ過ぎない
- ・果物の食べ過ぎに注意
- ・薄味を心掛ける



運動

運動は血糖値を下げる効果があります。日常生活に、意識して体を動かすことを取り入れましょう。



肥満の解消

肥満（BMI25以上）の人は、肥満を解消することで発症・重症化のリスクを下げるができます。体重の3～5%の減量で、血糖値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。

ストレス解消

ストレスはインスリンの働きを悪くします。自分に合った方法で、上手に解消しましょう。



禁煙

定期的な歯科健診



Point
2

受診勧奨値の方は医療機関を受診しましょう

空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c6.5%以上の方は、医療機関の受診が必要です。合併症を起こす前に医療機関を受診し、個人に合わせた「食事療法」「運動療法」「薬物療法」など医師の指示を受けましょう。

Point
3

治療中の方は、必ず治療を継続しましょう

すでに糖尿病と診断されている人が合併症を発症しないようにするためには、医師や専門家の指導のもと、血糖コントロールをしっかりと行うことが重要です。「血糖値が下がったから」「症状がないから」といって、治療を勝手に中断しないようにしましょう。



～「受けてよかった」特定健診～

Kさん 60歳代 男性

4年ぶりに特定健診を受診。結果は、空腹時血糖237mg/dl、HbA1c9.8%で、糖尿病専門医を受診したところ、すぐに薬が処方されました。自覚症状はありませんでしたが、先生から「あと1年遅かったら失明していたかも」と言われ、間に合ってよかったと思いました。甘い缶コーヒーをお茶に変え、ウォーキングを始めるなど生活習慣も見直し、翌年の健診ではHbA1cは6.8%になりました。今後も治療を継続して、孫のためにも元気でいたいと思っています。



●西都市国保特定健診 実施中 ～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で、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。

※健診受診の際には受診券が必要となりますので、紛失された方は健康管理課国保係までご連絡ください。

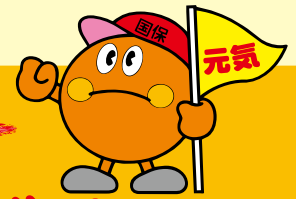


●保健指導を利用しましょう……………

健診を受けて、ご自分の体の状態をチェックしたら、保健指導を利用しましょう。地区担当の保健師・管理栄養士が健診結果を分かりやすく説明し、体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。



■問い合わせ 健康管理課 国保係 ☎43-0378



放置しないで！高血糖状態

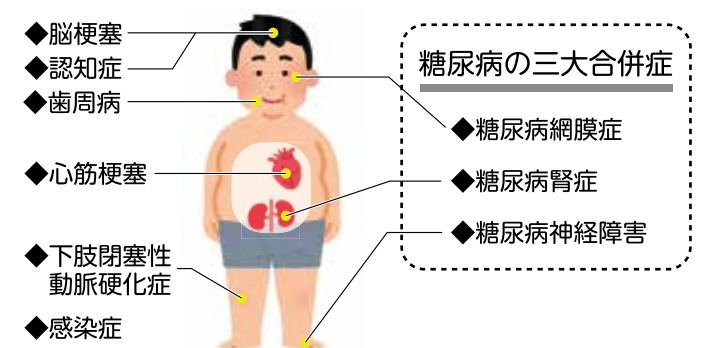
糖尿病の重症化を防ぎましょう

糖尿病で高血糖が続くと、さまざまな合併症が起こるリスクが高まります。中には糖尿病であることを知らないまま重症化し、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる合併症を引き起こす場合もあります。「特に痛みや不調はないし…」などと放置せず、血糖が高めの場合は、すぐに生活習慣を見直して改善に取り組むことが大切です。

●糖尿病とは……………

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足により、血液中のブドウ糖（血糖）が増え過ぎてしまう病気です。血糖値は、インスリンの働きで一定範囲に保たれています。インスリンが働くことで、血糖は筋肉などに取り込まれ、エネルギーとして消費されます。また、余ったブドウ糖は形を変えて、肝臓や脂肪組織に貯蔵され、血糖は増え過ぎることがありません。しかし、インスリンが不足したり働きが低下したりすると、血糖が増え過ぎてしまい、全身の血管が傷付けられます。この状態を放置するとさまざまな合併症を引き起こします。

さまざまな糖尿病の合併症



●肥満になるとインスリンが効きにくい……………

糖尿病の約9割を占める「2型糖尿病」の原因のうち、非常に重要なのが肥満です。肥満になるとインスリンが効きにくくなり、ブドウ糖を体内で十分に消費したり貯蔵したりすることができなくなり、血糖値が高くなってしまいます。

●糖尿病と歯周病の関係……………

糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周病になりやすく、重症化しやすいことが分かっています。一方で、歯周病はインスリンの働きを妨げ、血糖コントロールを悪化させます。歯周病治療によって、血糖コントロールが改善することが報告されています。

●自分の血糖値を知っていますか？……………

糖尿病のリスクを早く見つけるために、健診を毎年必ず受けて、自分の血糖値を確認しましょう。

健診結果のここに注目

●BMI値…「肥満の程度」を調べる数値です。

※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

●血糖値（空腹時・随時）…血液中のブドウ糖の濃度です。

●HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）…過去1～2カ月間の平均的な血糖値が分かります。

低体重（やせ）
18.5未満

標準
18.5以上25.0未満

肥満
25.0以上

まずは自分の状態を知る！

特定健診の値で確認してみましょう。

あなたはどの範囲？	😊 基準範囲		😓 保健指導値		😡 受診勧奨値	
	基準範囲内でも検査値が年々高くなってきたら要注意！		すぐに生活習慣の改善を！		今すぐ医師に相談を！	
空腹時血糖 (mg/dl)	■100未満		■100～125		■126以上	
HbA1c (NGSP) (%)	■5.6未満		■5.6～6.4		■6.5以上	

令和元年度 西都市国保特定健診受診者 血糖値の状況（受診者2,425人）

HbA1c (%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0以上
糖尿病治療中	3人	83人	60人	62人	9人
治療なし	1,043人	1,081人	55人	19人	10人

健診受診者の状況を見ると、糖尿病治療なしで受診勧奨値（HbA1c6.5%以上）の方が84人で、そのうちHbA1c8.0%以上の方が10人いました。10人中4人は特定健診を初めて受けた方で、その後薬による治療が始まりました。

8 市職員の定員状況(各年4月1日現在)

部 門	区 分	30年	31年	令和2年				主な増減の理由または定員適正化の手法
				増	減	差引	職員数	
一般行政 部 門	議 会	5	5			0	5	
	総務企画	76	73	1		1	74	(増)総務一般業務の充実
	税 務	25	25		2	△2	23	(減)事務の統廃合による効率化
	民 生	50	49		3	△3	46	(減)保育士の不補充など
	衛 生	22	22		1	△1	21	(減)事務の統廃合による効率化
	労 働							
	農林水産	36	37		1	△1	36	(減)再任用短時間職員へ任用替え
	商 工	13	13		1	△1	12	(減)事務の統廃合による効率化
特別行政 部 門	土 木	29	30			0	30	
	小 計	256	254	1	8	△7	247	
	教 育	37	37	1		1	38	(増)新規事業の創設による増
	消 防	46	46			0	46	
公営企業 等 会計部門	小 計	83	83	1	0	1	84	
	水 道	10	11			0	11	
	下 水 道	5	5		1	△1	4	(減)欠員不補充
	そ の 他	28	28			0	28	
合計	小 計	43	44	0	1	△1	43	
	合 計	382	381	2	9	△7	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(令和元年度実施)

試 験 区 分	職 種	受験者数	採用者数
一般事務1(大卒程度)	事務	19	3
一般事務2(民間等経験者)	事務	22	1
一般事務3(障がい者対象)	事務	5	2
一般事務4(高卒程度)	事務	81	0
文化財専門職	事務	4	1
土木技術	技術	8	0
消 防	消防	59	1
合 計		198	8

(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	5	1	1	7
薬剤師・医療技術職	1	0	0	1
福祉職	2	0	0	2
消防職	1	0	0	1
企業職	1	1	1	3
合計	10	2	2	14

14 職員の分限および懲戒処分状況

令和元年度は、分限処分は病気休職4人。懲戒処分は戒告1人でした。

15 職員の福祉および利益の保護の状況

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、令和元年度中、職員から公平委員会へ処分に関する申し立てなどはありませんでした。

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2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

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

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	0	1	0	0	5	6

10 職員の研修の状況について

研 修 区 分		延べ 参加人数
派遣研修	宮崎県市町村振興協会	149
	市町村職員中央研修所	3
	日本経営協会	1
庁内研修	職員を対象とした庁内研修	265

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、上記の勤務時間とは異なります。

12 職員の休業の状況(令和元年度)

育児休業	育児部分休業等
6	1

13 職員のサービスの状況

令和元年度は、公益法人へ3人派遣。営利企業への従事許可の実績はありませんでした。

1 人件費の状況(令和元年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(R2.3.31現在)	29,792人
歳出額(A)	20,622,642千円
実質収支	637,534千円
人件費(B)	3,004,597千円
人件費率(B/A)	14.6%

(注)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・副市長および市議会議員など)に支給される給与・報酬などを含みます。

(注)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2年度普通会計当初予算)

職員数(A) (R2.4.1)		337人
給与費 (B)	給 料	1,271,327千円
	職員手当	218,927千円
	期末・勤勉手当	514,864千円
	計	2,005,118千円
1人当たり給与費(B/A)		5,950千円

(注)給与費は人件費の一部であり、共済費、退職手当、特別職の給料・報酬などは含まれておりません。

3 職員の平均給料および平均年齢の状況

区 分	平 均 給料月額	平 均 年 齢
一般行政職	311,735円	42.2歳
技能労務職	378,500円	53.6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2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	23人	70人	55人	126人	75人	25人	374人
構 成 比	6.1%	18.7%	14.7%	33.7%	20.1%	6.7%	100.0%

(注)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2年4月1日現在)

区 分		西都市		国	
期末勤勉手当	期末手当	勤勉手当	西都市は 国と同じ 基準です		
	6月期	1.30月分			0.95月分
	12月期	1.30月分			0.95月分
	計	2.60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	西都市は 国と同じ 基準です		
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(令和元年度普通会計決算)

職員全体に占める手当支給職員の割合	14.2%
支給対象職員1人当たり平均支給額	73,603円
手当の種類(手当数)	7

(3)時間外勤務手当(令和元年度普通会計決算)

支給総額	84,540千円
職員1人当たり平均支給額	255千円

(4)その他の手当(令和2年4月1日現在)

	西都市		国
	配偶者	6,500円	
扶養手当	子	10,000円	西都市は国と同じ基準です
	父母等	6,500円	
	満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子1人につき	5,000円	
住居手当	借家・借間で月額27,000円以下を支払っている職員(最高)	11,000円	
	27,000円以上の場合(最高)	28,000円	
通勤手当	交通機関利用者 最高支給限度額 交通用具利用(2km以上) 月額2,000円~31,600円	55,000円	

7 特別職の報酬などの状況(令和2年4月1日現在)

区 分	月 額	期 末 手 当
給料	市 長	840,000円
	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
		6月期...1.70月分 12月期...1.70月分 計...3.40月分

市職員の給与(給料および諸手当)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、臨時職員などについては含まれておりません。

■問い合わせ 総務課 職員係 32・1007

市職員の給与。
人事行政などを
公表します

わが家のアイドル（未就学児）・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。
総合政策課 さいとアピール係まで TEL: 32-1011 メール: koho@city.saito.lg.jp

ちいさな
美術館



しみず はると ちゃん (左)
えいと ちゃん (右)
稚児ヶ池保育園・5歳
作品「お祭りのちょうちん」

保育園のお祭りで
かざったよ♪輪ながが楽しかった！
ぬりえや紙ひこうき作りが大好き。
大きくなったら2人で
かき氷屋さんを開くんだ♪

妻高校 3 年生にエール弁当 8/31



県産品を使った特製弁当で
高校 3 年生を応援！

妻高校の3年生に宮崎牛などの県産品を使った特製弁当が配られました。これは、新型コロナウイルス感染症により、学校生活や部活動に制約を受けた県内の全66校の高校3年生を元気づけようと、県教育委員会や県内企業でつくる「みやざき元気実行委員会」によって企画されたもの。同校の生徒は関係者に感謝しながら、宮崎のおいしい食材で作られた弁当を味わって食べていました。

口蹄疫合同慰霊祭 8/20



口蹄疫終息から 10 年
防疫の徹底と畜産の発展を誓う

西都市畜産センターで口蹄疫合同慰霊祭が行われました。口蹄疫の終息から10年の節目を迎え、市とJA西都が5年ぶりに合同で開催。生産者の代表や関係者ら約50人が参列し、殺処分された家畜に対して黙とうをささげました。押川市長は「口蹄疫の記憶を風化させてはいけない。引き続き防疫を徹底し、畜産のさらなる発展を目指す」と話し、参列者は思いを新たにしました。

穂北中 下水流白太鼓踊披露 9/9



男子生徒が一体となって
勇壮に地域の伝統芸能を披露

穂北中学校で体育大会が行われ、全男子生徒が下水流白太鼓踊を披露しました。同校では、地域の伝統芸能について学ぶ「さいと学」の授業で、下水流白太鼓踊保存会から指導を受けています。体育大会に向けて、3年生を中心に隊列移動や掛け声のタイミングなどの練習を重ねてきました。当日は、高さ3メートルの「ひもろぎ」といわれるのぼりを着け、息を合わせて勇ましく元気に踊りました。

保存会の方からの熱心な指導に感謝しています。
新型コロナウイルスに悔しい思いもりましたが、地域の伝統に誇りをもって男子生徒全員で力強く踊りました。



穂北中 3 年 実行委員の皆さん
はしくち たいか 橋口 大哉 さん
こだま らいる 児玉 来留 さん
なかたけ あゆむ 中武 歩夢 さん
おおいし しょうわ 大石 祥羽 さん

キャッシュレス使い方講座

働く婦人の家で「キャッシュレス使い方講座」が行われました。これは、9月から利用できるマイナポイントの普及啓発とキャッシュレスによる消費活動の促進を目的に開催。同講座では、市から委託を受けた（株）キャスターの担当者が、マイナポイントの事業内容やキャッシュレスサービスの利用方法について説明しました。また、希望者に対して、マイナポイント利用に必要な設定の支援や、マイナンバーカードの交付申請の受け付けなども行いました。同講座は3回開催され、24人が参加しました。



商工観光課 産業振興係 ☎ 43-3222

MRT 特別番組に出演 9/12



ふるさと応援！
県内 26 市町村が地域の魅力を紹介

県内の市町村をリモートでつなぎ、地域のおすすすめスポットやグルメを紹介する特別番組「つなごうみやざき26市町村ふるさと応援スペシャル」がテレビとラジオで同時に生放送されました。西都市からは、テレビに妻駅西地区商店街振興組合の児玉美代さん、ラジオに西都菜の花レディの本部留菜さんが出演。サイクリングマップや西都原のコスモス、記紀の道をPRしました。

市民会館 ひとりじめぶろじゅくと 9/5



大ホールを貸し切り
家族の思い出を振り返る

市民会館で館内の大ホールを家族で貸し切る「ひとりじめぶろじゅくと」が開催されました。これは、新型コロナウイルス感染症により入学式や発表会などが制約されている現状を受けての企画。1組目の利用となった海老原昭生さん家族は、今年4月に高校、中学校に進学した長男、次男のこれまでの写真をステージ上のスクリーンに映しながら、懐かしそうに思い出を語っていました。

大好きな子どものために
企画しました。家族で楽しい
時間が過ごせました♪

思い出のスライド写真。
お父さん本当にありがとう！
体には気を付けてね。



三財中 1 年 明達館高校 1 年 (福岡)
あま 天人 さん
あま 天星 さん
えびはら あきお 海老原 昭生 さん

くらしの情報

市ホームページでも情報を配信しています。
<http://www.city.saito.lg.jp>

■その他
国勢調査や調査票の配布・回収

・西都市では可能な限り接触を避ける方法で調査を行います。そのため、調査票はインターネットまたは郵送での提出にご協力ください。

・インターネットで回答された世帯は、紙の調査票の提出が不要になるため、その後調査員が何うこととはありません。

・インターネットでの回答について、不正なアクセスなどの監視を24時間行っていますので、回答データは厳重に守られます。

■新型コロナウイルス
感染症対策について

10月1日、日本全国一斉に「令和2年国勢調査」が行われます。国勢調査は、5年ごとに行われる国の基本的な調査です。インターネット・調査票（紙）ともに、回答期限は10月7日（水）までです。皆さまのご協力をお願いします。



案内
国勢調査の回答期限は
10月7日まで

■新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家族以外の方は1組2人まで。要事前申し込み。定員を超えた場合は抽選。

■申し込み方法Ⅱ申込書を協議会へ提出してください。申込書は

■古墳景観を空から見よう
熱気球係留搭乗体験

1300年以上前に造られた当時に近い景観が残されていることが評価され「日本遺産」として認定された南国宮崎の古墳景観。「西都原古墳群と300万本のコスモス」を熱気球に乗って空から眺めてみませんか。参加料は無料です。

■日時Ⅱ①10月31日（土）②11月1日（日）午前6時30分～9時

※①②いずれかの日程を選択してください。

■問い合わせ
国勢調査コールセンター
0570-0712020
国勢調査西都市実施本部
032-1008

日本遺産南国宮崎の古墳景観を空から見よう

について、金品の要求をしたり、預金通帳やクレジットカードの提示を求めたりすることはありま

■発火につながる危険なタコ足配線

コードや配線器具には、一度に流すことができる電流の量が決められています（定格容量）。ケーブルタップなどにたくさんのプラグを差してタコ足配線をする、と、定格容量を超えて発火する危険があります。電気製品は、コンセントから直接使いましょう。

■問い合わせ
一般財団法人九州電気保安協会
092-4316701（代）

■災害時に避難する時は
分電盤のスイッチを切りましょう

「東日本大震災」で発生した火災の多くは電気製品が原因でした。地震による停電が復旧すると、地震で壊れたり濡れたりした電気製品にも電気が送られるため、ショートや漏電が起こり火災の原因になります。避難するときは、分電盤のスイッチを切るようにしましょう。

■主催・問い合わせ
日本遺産南国宮崎の古墳景観活用協議会
043-3479

案内
九州電気保安協会からの
お知らせ

市民館、このはな館、または日本遺産ホームページで入手可。

■申込受付期間Ⅱ10月1日（木）から16日（金）まで

10月の休館日▶5日、12日、19日、26日

市立図書館 ☎ 43-0584

『魔法のかけっこレッスン』

三田 翔平／著 学研プラス



速く走るためのコツや、こっそり練習できる特別メニューが満載。姿勢、足の動き、腕の使い方など項目ごとにレッスンできるので、運動が苦手な子どもにもオススメ。正しいフォームが身に付いたら、リレーやスタートダッシュのテクニックも学んでみよう。

『ぐぐっと時短&もっと絶品!決定版 感動の冷凍術』

西川 剛史／著 宝島社



いまや料理に欠かせない食材の冷凍術を紹介。食材を長期間保存できることはもちろん、冷凍しながら味付けができる「下味冷凍」や、解凍時に麺つゆなどで調味する「だし解凍」などを使えば、調理時間もぐっと短縮可能。簡単&絶品レシピ46種類付き！

新着おすすめ本

小学生の作文



妻北小学校 6年
なかたけ こたろう
中武 琥太郎 さん

題名 『コロナウイルスの影響で』

ぼくは、新型コロナウイルスにとってもおこっています。

1つ目の理由は、大好きな志村けんさんの命をうばったからです。志村けんさんのことは、本当に昔から大好きでした。でも、3月29日に亡くなってしまい、ぼくは悲しくて、くやしくてたまりませんでした。

2つ目の理由は、互親組太鼓台に乗れなかったからです。ぼくは、1年生の時から毎年太鼓台に乗ってきたので、今年も楽しみにしていました。でも、コロナ対策で夏祭りが中止になり、とてもがっかりしました。

コロナウイルスのせいで、ぼくは、悲しい思いをたくさんしました。コロナウイルスの治療薬やワクチンができれば、家族と出かけたり、友達と公園で遊べたりできるのに…。

ぼくは、1日でも早く、コロナウイルスの影響がなくなる事を願っています。

西都児湯医療センター ☎ 42-1113

西都児湯医療センター情報

「事務局」についてご紹介します

西都市の皆さま、こんにちは。当センターの事務局は、3つの課があり、医療事務などの職員も含め19人で構成しています。患者さんと直接関わることの少ない部署ですが、縁の下の力持ち的な存在で、医師・看護師・メディカルスタッフなど全ての職員が安心して業務に集中でき、市民の皆さまへより良い医療の提供ができる環境づくりに努めています。

庶務課は、行政や周辺の医療機関および診療などに関連した業務、病院で使用する薬剤・診療材料などの購入、病院の建物、駐車場などの施設維持管理などの業務を行っています。病院受付窓口を担当する医事係は、入院・外来の料金計算および診療報酬などの請求を受け持っており、患者さんの視点に立った親切丁寧な対応を心掛けています。財務人事課は、病院の予



算・決算、職員の給与や福利厚生、各種支払や資金管理および職員採用などの人事に関する仕事を担当しています。

経営企画課は、医師確保対策や病院全体の運営に関する企画、医療監査や新病院建設および診療報酬に関連した施設基準の取得などの業務を担当しています。

地方独立行政法人設立時の定款第1条に「地域住民に救急医療及び高度医療をはじめとした医療を提供するとともに、地域の医療機関及び西都市と連携して、住民の健康の維持及び増進に寄与することを目的とする」と定められています。

職員全員がこの条項をしっかりと念頭において日々業務に取り組み、よりよい医療を提供しています。

庶務課 永野 淳二

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.38

早めの避難、命を守る行動を



9月6日から7日にかけて、台風10号が九州の西側を北上しました。台風10号により被災された皆さまならびにそのご家族へ心よりお見舞い申し上げます。

本市では、強風により樹木や電柱が倒れるなどの被害が確認されましたが、その他の分野においては大きな被害、またけが人も報告されませんでした。災害対策本部では、今回、これまでの気象データの他に「Today's Earth Japan (TE-Japan)」という洪水予測システムを活用しながら、対策に取り組みました。これは、東京大学と宇宙航空研究開発機構(JAXA)が共同で研究中のシステムで、全国で14自治体が協定を結んでいます。川の流れ・土壌・植生から水の量・保水力・風・温度などを解析し、最大39時間前に洪水予測を出すことができます。今回、システムの正確性を確認できたことから、今後も避難勧告などを行う際の判断材料として積極的な活用を図っていきたくと考えているところです。

また宮崎県は、新たに整備した防災庁舎を本格運用しました。本市においても、災害対応や業務機能が継続できる防災の拠点としての新庁舎が令和3年6月に完成する予定です。迅速な災害対応や市民の皆さまの安心安全を確保するため、早期完成を目指してまいりたいと思います。

海面水温は現在もなお高い状態が続いており、今後さらに強い台風が来る可能性は十分にあると報道されています。市民の皆さまにおかれましては、今後も早めの避難を心掛けていただき、命を守る行動をとっていただきますようよろしくお願い致します。

押川 修一郎

防災情報メール・Yahoo! 防災速報の登録はお済みですか？

災害が起ってから行動は非常に危険です。現状や今後どのような事態になり得るかなどをいち早く知るために、情報収集をしっかりと行いましょう。

防災情報メール・Yahoo! 防災速報を登録すると、西都市が発信する防災気象情報や開設避難所など、災害時の各種情報を受け取ることができます。まだ登録がお済みでない方は、今すぐ登録しましょう。

西都市 HPのご案内



▲防災情報メールの登録はこちら



▲Yahoo! 防災速報の登録はこちら



▲防災マップなど他の防災情報ははこちら

防災ラジオを無償で世帯に一台貸与しています

防災ラジオは防災行政無線を受信できます。まだお持ちでない世帯の方は、危機管理課までご連絡ください。

■問い合わせ 危機管理課 ☎ 43-0380

クイズ & 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)

「西都市特産品詰め合わせ(3000円分)」を1人へ！



▶広報クイズ

Q がんを予防するために注意すべき5つの健康習慣のうち、○に入る言葉は何でしょう。「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「○○○○の維持」

▶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ありましたらお聞かせください。

▶プレゼント応募方法

広報クイズの○に入る言葉、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10月31日(当日消印有効)です。
※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「プレゼントをもらっちゃおう10月号」係
または、Eメール:koho@city.saito.lg.jp まで。

▶このはな館 プチ情報

年末のお歳暮に、西都市の特産品をぜひご利用ください！

■営業時間 10時～17時(レストランは11時～15時)
■休館日 毎週月曜日 ■問い合わせ ☎ 43-6230



■人口	28,731 (-36)	■世帯数	12,073 (+4)
■男	13,455 (-13)	■転入	51
■女	15,276 (-23)	■転出	54
		■死亡	43
		■高齢化率(65歳以上)	36.95%

9月1日現在

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」☎ 32-0910

あなたも地域づくり協議会で活動しませんか？

三財地域づくり協議会 ☎ 44-5831

今年三財へそ祭り15回目という大変重要な節目として、中学生および実行委員関係者にとつて、非常に意気込みをもつての祭りとなるはずでした。しかし、新型コロナウイルスという出来事により、他のイベント同様、地域住民の安心安全・生命の遵守ということで早期段階で中止となりました。

▶三財中の生徒が主体となって盛り上げた昨年の「へそ祭り」



▶一本ずつ丁寧にサツマイモの苗を植えました。収穫が楽しみです。



今後我々は、三財地区が宮崎県を中心「へそ」である事を誇りに思い、これからも役員一同、全力で活動に取り組んでまいります。

地域づくり協議会から

地域の情報

今月のリポーター



三財地域づくり協議会 会長 小森 重喜 さん

階での中止を余儀なくされ、役員関係者一同、大変残念な思いをしております。しかしながら、これも試練と前向きにとらえ、来年はさらに盛り上がる祭りになるよう、全員一丸となることを期待するものです。

その中で、小学校低学年・保育園児の楽しみの一つであるふれあい活動「サツマイモ植え」は、コロナ対策を十分に考慮した中で5月21日に実施することができました。未来の担い手となる小さな子どもたちの明るい笑顔が、地域づくりにおいては何よりの『源』になることを改めて実感しました。

西都市役所 新庁舎ができるまで

新庁舎建設課 ☎ 32-1024

令和3年6月中旬の完成を目指し、西都市役所新庁舎を建設中です。令和2年9月の様子を紹介します。



▲北東方向から正面玄関を見た状況です(9月中旬)。2階の床まで施工したので、少しずつ形が見えてきました。



▲先月号でご紹介したハーフプレキャスト床版を組み立てています。この部材を使うことで、柱の少ない見通しの良い空間をつくることができます。



▲ハーフプレキャスト床版を下から見た様子です。1.6メートル間隔で「リブ」という補強部材が入っており、床全体を支えます。



▲電気設備の配線のための配管を設置しています。地道な作業になりますが、照明やコンセントなどを使用するためには不可欠な作業です。



▲空調設備の配管を設置する部分の大きさや位置が図面通りになっているかを確認しています。



▲2階床部分のコンクリート工事を行っています。コンクリートポンプ車から送られたコンクリートを、平らになるようコテなどでならします。

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6日（火）13時～16時
※次回は11月10日（火）
※相談時間は1人30分です。
会場 市コミュニティセンター1階 相談室
予約・問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

無料人権相談

日時 10月7日（水）10時～15時
会場 市コミュニティセンター1階 相談室
問い合わせ 市民協働推進課 ☎43-1204

行政相談

日時 10月8日（木）10時～12時
※次回は11月12日（木）
会場 市コミュニティセンター1階 相談室
問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

年金相談（要予約）

日時 10月15日（木）10時～12時、13時～15時
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

無料法律相談（要予約）

日時 10月20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

オレンジカフェ（認知症カフェ）

日時 10月22日（木）13時30分～15時
申し込み・問い合わせ
西都市南地区地域包括支援センター ☎41-0511
西都市北地区地域包括支援センター ☎32-9595

休日納税相談

日時 10月25日（日）9時～16時
会場 市役所税務課
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

県内一斉消毒の日

期日 10月20日（火）※毎月20日
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

国民健康保険高齢受給者証・

後期高齢者医療被保険者証の交付式

日時 10月28日（水）9時～
会場 市コミュニティセンター3階
該当者 昭和25年10月2日～11月1日生まれの方
国民健康保険に加入されている方、
昭和20年11月1日～11月30日生まれの方
※該当者には文書を郵送します。
問い合わせ 健康管理課 ☎43-0378

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
10	4	日	富田医院	内科 43-0178
	11	日	三財病院	内科・整形外科 44-5221
	18	日	三財病院	内科・整形外科 44-5221
	25	日	黒木胃腸科医院	内科・胃腸科 43-1304
11	1	日	大塚病院	形成外科・整形外科 43-0016
	1	日	大塚皮膚科医院	皮膚科 43-5234
	3	火	鶴田病院	整形外科・外科・内科 42-3711

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
10/13（火）～18（日）絵手紙グループ「きんもくせい」
10/27（火）～11/1（日）子供と書の仲間 作品展
※上記期間以外は未定。内容が変更する場合があります。

古代のハーモニー創造事業 EPO トーク & ライブ

■日時 10/11（日）16時開場、17時開演
■会場 市民会館 ■料金 無料（要整理券）
問い合わせ 西都古墳まつり実行委員会 ☎42-4425

市税などの納期のお知らせ

納期期限＝11月2日（月）

●市・県民税（3期）●国民健康保険税（4期）
◆介護保険料（4期）◇後期高齢者医療保険料（4期）
※口座振替、市県民税・国保・後期高齢者医療保険料は
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。
問い合わせ ●税務課 納税係 ☎32-1001
◆健康管理課 介護保険係 ☎43-3024
◇健康管理課 高齢者医療係 ☎43-0378

新型コロナウイルス感染症の影響で、広
報紙印刷後に内容変更となる可能性があります。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。

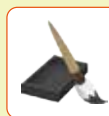


▲市 HP

3年 都於郡小学校
井上 咲花さん



今月の題字



クッキング cooking

パパイン酵素で肉やわか！ パパイヤと 豚バラ肉の煮込み



recipe

●材料（4人分）
青パパイヤ … 1個（約700g）
豚バラブロック … 400g
青じそのみじん切り … 適宜

【調味料】

砂糖 … 大さじ3
しょうゆ … 大さじ3
酒 … 1/2カップ
みりん … 大さじ3
だし汁 … 2カップ

●作り方

①青パパイヤを下処理する。青パパイヤを洗い、
半分に切り、スプーンなどで種を取り除く（種
がない場合もある）。2センチくらいの角切
りにし、約30分水に漬けあく抜きをする。
②肉を2センチくらいの角切りにする。沸騰し
たお湯で下ゆでし、余分な脂や汚れを落とす。
③青パパイヤと下ゆでした肉、調味料を圧力鍋
に入れ、約15分間煮る。
※圧力鍋によって煮込む時間が異なります。
④ふたを取って外したまま中火にかけて、汁気
を煮詰める。器に盛って、青じそをのせてで
きあがり！

Point

味が染み込んで、ほろほろした食感で食べやすいです。乾燥させ
た青パパイヤも市内生鮮食品店で販売中。きんぴらや酢の物など
レシピのバリエーションも豊富です。ぜひお試しください♪



西都牛が当たる！ みんなで西都の農畜産物をPR！

「さいとごはんフォトコンテスト」に 応募しよう！

■応募方法

①市公式 Instagram 「@saito_city_official」をフォロー！
②指定した下の6つの食材から選んで料理し、「#saito_seeing」と
「#さいとごはん2020秋」を付けて料理写真を投稿してください。

■応募締め切り

10月31日（土）

■表彰

優秀賞 10人
賞品 西都牛セット
（7,500円相当）
■詳しい応募要件や
注意事項は市 HP を
ご覧ください。



■市公式 Instagram はこちら



■問い合わせ

西都市農畜産物バリエーションアップ推進
協議会（事務局：農林課 農政企画係）
☎43-0382

表紙のクイズの答えは…

青パパイヤ

でした！

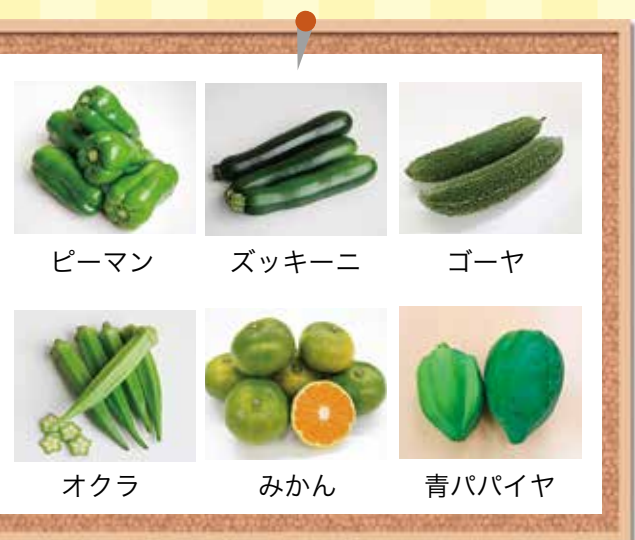
青パパイヤは栄養価が高く、たんぱく質分解
酵素パパインやポリフェノール、ビタミンC
などを含みます。西都市では約3年前から妻・
都於郡・三財地区の約30戸で露地栽培を開
始。毎年4月下旬から苗植えを始め、9月か
ら霜が降る前の11月まで収穫されます。



▼青パパイヤの花。直径
10センチほどの大きさ
です。茎の根元につぼみ
を付けます。



▲青パパイヤの断面。かぶ
れる人もいるため、念のた
めゴム手袋をして触れま
しょう。





新型コロナウイルス感染防止策に取り組む事業所（店舗）を募集

PR用のステッカー・ポスター・フラッグを配布し 「安全安心宣言施設認定店」として応援します！

西都商工会議所と西都市三財商工会、市、（一社）西都市観光協会の4者で、新型コロナウイルス感染症の適切な感染防止策に取り組む市内の事業所（店舗）に対し、PR用のステッカーやポスター、フラッグ（旗）を配布する活動を行っています。

【対象施設】

西都市内の飲食店・各施設などで、適切な感染拡大防止策を講じることを事前に西都商工会議所に申し込みした事業所（店舗）

【配布物】



①ステッカー
(直径14センチ正円)



② B4 ポスター



③フラッグ（旗）

【認定の流れ】

①認定希望の事業所（店舗）は、安全安心宣言登録申込書を記入します。

②感染防止チェックシートにチェックします。

※申込書・チェックシートは西都商工会議所、西都市三財商工会、市、（一社）西都市観光協会の各ホームページからダウンロードできます。



西都商工会議所 HP ▲

③記入した申込書、チェックシートを西都商工会議所に提出します（FAXでも可）。

●認定後にステッカー・ポスター・フラッグを配布します。

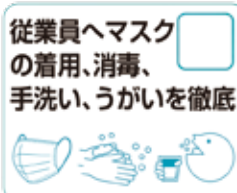
●認定事業所（店舗）は、ステッカー・ポスター・フラッグを掲示してください。

●認定事業所（店舗）名を西都商工会議所ホームページにて公表します。

■問い合わせ

西都商工会議所 Tel.43-2111 Fax.43-5722
西都市三財商工会 Tel.44-5107

新型コロナウイルス感染防止策 9 箇条（基準：5 つ以上を実施）



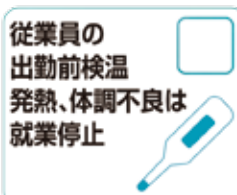
従業員へマスクの着用、消毒、手洗い、うがいを徹底



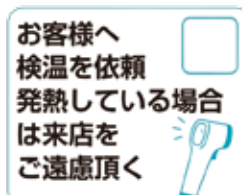
30分ごとの換気



消毒液を設置、お客様への消毒の協力を呼びかけ



従業員の出勤前検温
発熱、体調不良は就業停止



お客様へ検温を依頼
発熱している場合は来店をご遠慮頂く



客席の間隔を空ける



手指が触れる場所をこまめに清掃・消毒



客席は、使用ごとにアルコール消毒



お客様と従業員
お客様とお客様の間に仕切りを設置

実施項目に ☒ を入れてください。

私たちも感染防止策に取り組んでいます。

【美容業】 sans.aim（聖陵町）



【飲食業】 食酒屋 なが野（岩崎）



飲食店やサービス業などさまざまな業種の事業所から申し込みがあり、218事業所が認定を受けています（9月18日現在）。認定された事業所の一覧は西都商工会議所のホームページから確認できます。



認定事業所一覧▲

毎月1日は「県内一斉ガイドライン点検の日」

県と市町村、飲食業関係団体による「新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン遵守に係る共同宣言」において、毎月1日を「県内一斉ガイドライン点検の日」として、定期的な普及啓発活動を行うことになりました。

西都市でも9月1日に、県と市、商工会議所、飲食業組合、社交業組合で市街地の飲食店などを巡回し、PR用のステッカーの配布やガイドライン遵守の啓発を行いました。



広報 **さいと**

2020.October No.642

発行／西都市役所
編集／総合政策課 〒881-8501 宮崎県西都市聖陵町2丁目1番地
Tel.0983-32-1011 Fax.0983-43-3654
メールアドレス／ koho@city.saito.lg.jp
ホームページアドレス／ <http://www.city.saito.lg.jp>
印刷／吉永印刷 Tel.0983-43-0013



西都市公式 Facebook
@SaitoCityOffice



西都市公式 Instagram
@saito_city_official



西都市公式 Twitter
@SaitoCity_PR