

あなたの「はじめる」を応援するまち 西都

広 報

さいと

6

2023 Vol.674
June



特集

- P02 令和5年度の事業を紹介します
- P04 災害に備えましょう
- P06 6月4日～10日は歯と口の健康週間です
- P08 国保 適正受診・医療費の適正化にご協力をお願いします

表紙写真

5月7日、あいそめ広場で妻南・妻北小、妻中、妻高校の皆さんが運営するSSS（トリプルエス）会議主催のフリーマーケットが初めて行われました。SSS会議では、妻北・妻南地域づくり協議会の協力のもと、子どもたちが月1回集まって議論し、まちの活性化につながる企画を計画・実行しています。

令和5年度の事業を紹介します

市民生活

第2子以降保育料無償化事業

4000万円【福祉事務所】

子育て世帯の負担軽減を図り、子育てしやすい環境をつくるため、世帯の中で第2子以降にあたる0～2歳児の保育料（利用者負担額）を無償化します。

公民館改修事業

1078万2000円【社会教育課】

中学校再編計画に伴い、公民館機能を現在の市公民館から、市コミュニティセンターに移転する予定です。移転先のコミュニティセンターを改修するための工事設計を行います。

空き家等実態調査および対策計画策定事業

1196万8000円【生活環境課】

年々増加する空き家が放置され、老朽化すると市民の暮らしに悪影響を及ぼすことから、国の特別措置法などにに基づき、空き家の実態調査や対策計画策定を行います。

茶臼原地区デマンド型乗合タクシー運行事業

110万円【総合政策課】

交通空白地域の移動手段を確保するため、茶臼原地区を運行するバス路線を見直し、区域運行のデマンド型乗合タクシーの導入に向けた実証運行を行い、本格運行へ移行します。

観光・まちづくり

西都原ガイドダンスセンターこのはな館改修事業

4179万6000円【商工観光課】

平成15年10月にオープンしたこのはな館は築20年が経過し、老朽化による修繕費が増えています。来訪者のニーズに合った改修を行い、着地型観光の創出拠点とするための基本設計・実施設計などを行います。

地域資源高付加価値化による地域経済活性化事業

3109万4000円【商工観光課】

地域資源の発掘や開発、磨き上げによる高付加価値化により地域経済の活性化を図ります。マーケティング調査や戦略策定、観光情報一元化・発信強化事業などを予定しています。

都於郡社会教育施設整備事業

5910万4000円【社会教育課】

都於郡地区に伝わる貴重な文化資源を広く紹介し、地域情報発信や地域活性化の拠点として、西の都アグリ館（神楽酒造）の一部に歴史展示施設の整備を実施。令和6年度の開館に向け、展示造作および展示品の製作を行います。

まちづくり西都 KOKOKARA 委託事業

4272万4000円【商工観光課】

まちづくり西都 KOKOKARA に対し、シティプロモーション推進、移住・定住支援センター運営、地域おこし協力隊活動支援の3事業を新たに委託。民間委託により、移住促進や関係人口の創出をさらに効果的に推し進めます。

脱炭素社会

電気自動車充電設備設置工事

560万円【財政課】

脱炭素社会の実現に向けて、今年度更新が必要となる2台の公用車を電気自動車に切り替え、併せて充電設備の設置を計画しています。

国際交流

台湾交流推進協議会事業補助金

449万8000円【総合政策課】

昨年11月に設立した台湾交流推進協議会を中心に、台湾羅東鎮との姉妹都市5周年記念事業を行うなど、人的交流から物的交流まで取り組みを広げていきます。

令和5年度に本市が取り組む事業の中から、新規事業を中心に紹介します。
金額は年間の予算額です。

DX・デジタル関連

議会デジタル化事業

659万3000円【議会事務局】

より開かれた議会を目指して、議会定例会のライブ映像に字幕配信機能を導入します。また、タブレット端末を導入し、本会議や委員会などでペーパーレス化を推進します。

アントレプレナーシップ養成支援事業

115万9000円【総合政策課】

妻高等学校や企業と協力し、産官学連携のもと、教材用などの映像コンテンツ制作を通じて、アントレプレナーシップ（起業家「的行動」能力）習得の機会を創出します。

通信基盤整備事業

230万9000円【社会教育課・福祉事務所】

市公民館、穂北・三納・都於郡・三財地区館、銀鏡集会所の6つの社会教育施設と、市児童館に対し、光通信によるインターネット回線を整備します。

プログラミング教材導入事業

186万6000円【教育政策課】

中学生の教育内容の充実を図るため、新たなプログラミング教材を導入し、子どもたちの情報活用能力を育成します。

市公式 LINE 機能強化事業

132万円【総務課】

LINE アプリによる広報機能を強化するため、市公式 LINE アカウントのトップメニューを拡充し、受信設定機能やターゲット別メッセージ配信、通報機能などを追加します。

産業基盤維持・育成事業

217万6000円【商工観光課】

デジタル技術を活用して、新たに経営環境の改善などに取り組む事業者を支援するため、コンサルティング経費やシステム導入費、人材育成費などを補助します。

デジタルリテラシー獲得支援事業

667万4000円【社会教育課】

市民一人ひとりが生涯にわたって生き生きと暮らすことを目的に、生涯学習の一環として、デジタルに親しみ、理解を深め、活用してもらうため、年齢階層別に講座を開設します。

電子入札システム導入事業

658万9000円【財政課】

電子入札システムを導入し、現在紙で行っている入札から、インターネットを利用した電子入札に切り替える準備を進めます。

安心・安全

同報系防災行政無線屋外拡声子局更新等事業

2億1316万9000円【危機管理課】

災害時の迅速・正確な情報発信のために設置した防災行政無線の老朽化に伴う更新にあわせ、新デジタル方式に変更し、エリア拡大などを進めます。令和7年度までの継続事業。

水槽付消防ポンプ自動車購入事業

8530万7000円【消防本部】

老朽化しているため、消防本部にある水槽付き消防ポンプ自動車（平成16年2月に購入したもの）を買い替えます。

AED 屋外設置事業

63万8000円【教育政策課】

小中学校の AED を、屋内から屋外に設置します（7月から運用予定）。

AED 屋外設置事業

14万3000円【福祉事務所】

公立保育所（都於郡・三財）の AED を屋内から屋外に設置します（7月から運用予定）。

AED 屋外設置事業

7万2000円【福祉事務所】

市児童館の AED を屋内から屋外に設置します（7月から運用予定）。

※ AED … 突然の心停止などに、心臓に電気ショックを与えて機能を回復させる医療器具。



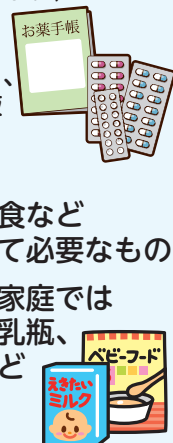
「非常用持ち出しバッグ」の準備は大丈夫？

自宅が被災した時や、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バッグなどに入れ準備しておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

「非常用持ち出しバッグ」の内容例

☑ (チェックを入れて確認してみましょう。)

- ☐ 飲料水
- ☐ タオル類
- ☐ 懐中電灯 (電池含む)
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 大きなビニール袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 携帯ラジオや防災ラジオ
- ☐ マスク
- ☐ 食料品
(缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液など)
- ☐ 薬、眼鏡、アレルギー食など
自分にとって必要なもの
- ☐ 乳児がいる家庭では
ミルク、哺乳瓶、紙おむつなど



※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) などを備蓄しておくことも大切です。

※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、支援する側も気付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ことが必要です。

洪水や土砂災害に関する防災情報

自治体や気象庁などから発表される防災情報は次の5段階の警戒レベルで提供されます。
※従来の「避難勧告」が廃止され、「避難指示」に一本化されています。

危険度	警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	避難情報等
高い	5	災害発生または切迫	命の危険ただちに安全確保	緊急安全確保 ※1
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉				
	4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
	3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者など避難 ※2
	2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報 など (気象庁)
低い	1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 災害の状況を確実に把握できるものではないといった理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。
※2 警戒レベル3は、高齢者でない人も必要に応じ避難の準備を始めたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

「情報収集」をしっかり行いましょう

災害が起こってからの行動は非常に危険です。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、「市ホームページ」などで情報を発信しています。

また、「市公式LINE」でも市防災情報を発信していますので、「市防災情報メール」とあわせて登録をお願いします。

災害時には、いつでも情報をチェックできるよう、「防災ラジオ」のスイッチを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。



「市防災情報メール」の登録のしかた

メールアドレス: sky452084@mailsv.wcmstp.jp に、件名や本文をなにも記載しない状態 (空メール) で送信。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。
※iPhone など機種によっては空メールが送れないことがあります。その場合は、件名や本文に何か文字を入れて送信してください。

「市公式LINE・友だち登録のしかた」

LINEアプリがインストールされたスマートフォンでこの2次元バーコードを読み込み、「追加」をタップする。

※LINEアプリで「西都市役所」と検索すると、市のアカウントが出てきます。



“災害”に備えましょう！

～あなたの準備はできていますか？～

災害は、いつどこで起こるか分かりません。

地震や台風などの自然災害に備え、自分自身や家族、地域の皆さんでできる取り組みをご紹介します。

問い合わせ 危機管理課 ☎43-0380



普段からの「地域のつながり」が大切です

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、災害による被害を小さ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大切です。「自助」があつての「共助」となります。いつ来るかわからない災害に備えるため、普段から地域のつながりを大切にしましょう。

「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き、自主的に結成される組織であり、災害による被害に備え、「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、本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、地域で自主防災組織の設立をぜひご検討ください。



「防災マップ」を活用しましょう

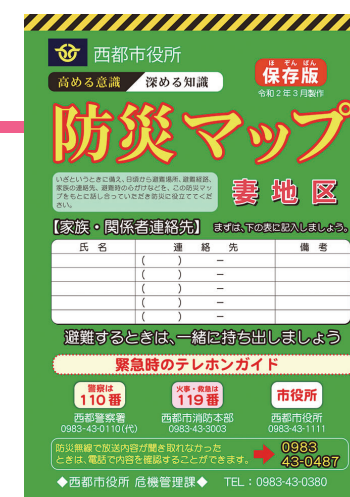
防災マップには台風、豪雨などの自然災害が発生した場合の被害の予測や、避難に必要な情報が掲載されています。

防災マップの見方

- ご自宅のある場所や近隣の土砂災害警戒区域・洪水浸水想定区域などを確認しましょう。
- 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。
- 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。
- 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。



市HP防災マップ



※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。市ホームページからもご覧いただけます。

全身の健康は歯から

歯は、食べ物を細かく砕いて消化する役割はもちろん、発音を助ける、表情をつくる、体の姿勢やバランスを保つ、ものを噛むこと^(※)で脳に刺激を与えるなど健康的に生活を行う上で、欠かせないものです。

日本では歯周病で歯を失う人が多くなってきており、特に高齢者になると、歯周病で歯を失う比率が高くなっています。歯周病は口だけの病気ではありません。実は、全身の病気とも大きく関係しています。歯の健康を保つことが病気の予防につながります。

※歯周病とは、歯と歯肉の隙間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖し、歯肉を支える歯槽骨などの歯周組織に炎症が起こる病気です。

歯周病と関わりのある病気

動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が動脈硬化のリスクを高めます。

認知症

歯周病による動脈硬化は認知症の原因になる可能性があると考えられています。

肺炎

歯周病の原因菌を多く含む唾液や食べ物が肺に入ると肺炎の原因になります。

糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます。

早産・低体重児

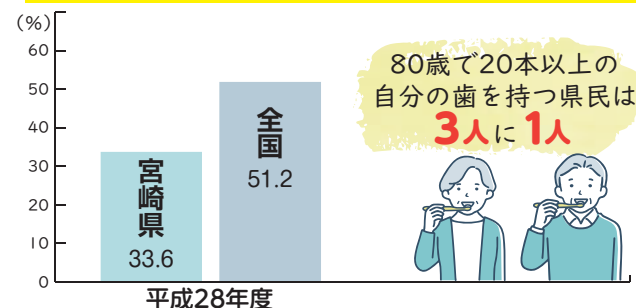
妊娠中はホルモンの変化などにより、歯周病になりやすく、歯周病の原因菌により早産や低体重児出産が起こりやすくなります。

骨粗しょう症

歯周病の原因菌が骨粗しょう症に関与していることが報告されています。

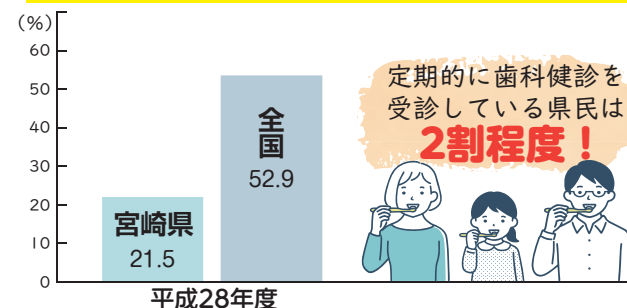
自分の歯が20本以上ある人と19本以下の人とでは、食事の内容やそしゃく機能の満足度に大きな差があることが分かっています。また、歯が多く残っている人ほど総医療費が少ないことも分かっています。いつまでもおいしく食べるためには、きちんと定期歯科健診を受けましょう！

80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合



※出典：平成28年度県民健康・栄養調査（宮崎県健康増進課）
平成28年度歯科疾患実態調査（厚生労働省）

過去1年間に歯科健診を受診した者の割合



※出典：「県民健康・栄養調査（宮崎県健康増進課）／「国民健康・栄養調査（厚生労働省）」
※「定期的に歯科の健診（歯科治療は除きます。）へ行っていますか」の設問による数値

非常用持出袋に、歯ブラシを用意しましょう！

避難所生活での口腔衛生不良などによる誤嚥性肺炎を予防するため、非常用持出袋に、歯ブラシなどを準備しておきましょう。

■準備するもの

・家族分の歯ブラシ・液体歯みがき
・入れ歯洗浄剤
・入れ歯の保管ケース
その他、マウスウォッシュ、口腔用ウェットティッシュ、デンタルフロスなど必要に応じて準備しておきましょう。

問い合わせ 健康管理課 ☎43-1146

西都市では、歯周疾患等検診を行っています。

- 対象者：今年度40歳・50歳・60歳・70歳になられる方
- 料 金：500円

※西都市国民健康保険の方は、250円になります。

※以下に該当する方は無料です。

- ①市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方
 - ②70歳の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方
- ※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。

※対象者全員の方には、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。

- 場 所：市内12指定歯科医院（知っ得ガイドをご覧ください）

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

こどものむし歯の状況をご存じですか？

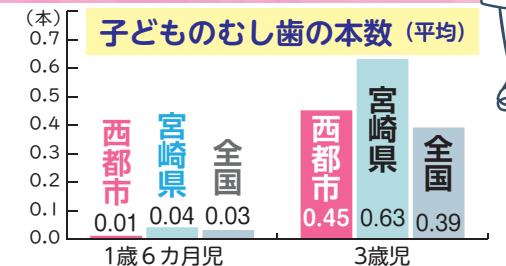
1歳6カ月児に比べて3歳児では、急速にむし歯が増えています。

保護者による仕上げ磨きを行い、フッ化物を利用したむし歯予防に取り組みましょう。

子どもの歯はとても弱い

生えたばかりの歯はとてもやわらかく、むし歯菌が作る酸にとっても弱い状況です。そのため、生えたての歯は穴があきやすく、むし歯の進行がとても早くなります。

本市の子どものむし歯の本数を全国や宮崎県と比較すると、1歳6カ月児では、むし歯の本数が全国や宮崎県を下回っているのに対して、3歳児では大幅に増加する傾向にあります。



令和2年度地域保健・健康推進事業報告（厚生労働省）
令和2年度宮崎県母子保健事業実績（宮崎県健康増進課）

フッ化物によるむし歯予防は、世界で多くの専門機関が推奨しています。

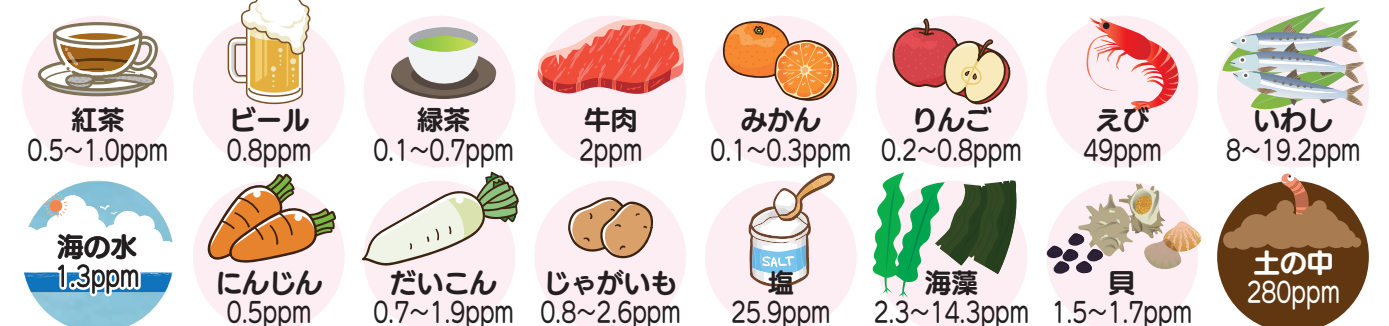
WHO（世界保健機関）は、むし歯予防のために安全で効果的なフッ化物の利用を推奨しています。フッ化物によるむし歯予防は、WHO（世界保健機関）、FDI（国際歯科連盟）をはじめ、厚生労働省、日本歯科医師会などの多くの保健関連機関が、安全で効果的なむし歯予防法であると認めています。日本では、右のような方法で利用できます。

- 毎日の歯みがき（フッ素入り歯磨剤）
- フッ素入りうがい液（フッ化物洗口）
- 歯科医院で健診（フッ化物塗布）



フッ素は自然界のどこにもあります。

フッ素は、自然界の中に広く分布している元素の一つで、海水、河川水、地中にも含まれ、食物や人の体にも含まれています。しかし、通常、食物から摂る量では、むし歯予防には足りません。



フッ化物に関する豆知識

フッ素は3つの作用でむし歯を予防します。

- 歯の表面を強くする（歯質の強化）
- 再石灰化（歯の補修）の促進
- むし歯菌の力を抑制

フッ化物洗口によるむし歯予防は安全です。

フッ素は、私たちの日常生活の中で、飲食物とともに毎日1～3mg摂取しています。フッ化物洗口で口の中に残るフッ素の量は、約0.2mgとごく少量です。これは、紅茶やお茶1～2杯分の中に含まれるフッ素の量と同じくらいになります。

フッ化物によるむし歯予防でがんは起こりません。

信頼される医学専門機関のシステマティックレビュー（過去の論文から科学的に信頼できるデータをまとめて総合的に評価したもの）でも、フッ化物による発がん性のリスクが増大したという結論が得られたことはありません。むし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。

西都市では、2歳児歯科健診・フッ化物塗布を行っています。

- 対象者：2歳から3歳の誕生日の前日まで
- 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
- 場 所：市内12指定歯科医院（知っ得ガイドをご覧ください）、宮崎歯科福祉センター（※）

（※）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。

デフサッカー日本代表 合宿

4/21



日本代表選手たちを 盛大に歓迎しました

デフサッカー男子日本代表が本市で初めて合宿を行いました。デフサッカーとは耳が不自由な方によるサッカーで、今年の9月にはマレーシアでワールドカップが開催されます。今回が本年度初の合宿で、清水台総合公園で汗を流した後は、市内の小中学生との交流も行いました。歓迎セレモニーでは、代表して妻中3年の安藝玲唯さんも歓迎しました。選手たちを歓迎しました。

西都市合同発表会

3/5



日ごろの成果を 楽しみながら披露しました

芸能大会、合唱祭、生涯学習フェスティバルとして開催していた3つのイベントの合同発表会が、市民会館で開催されました。展示の部には公民館講座など12団体による手芸や絵画などの力作が並び、舞台の部では小学生による合唱をはじめ、太極拳やダンス、民謡など26団体が日ごろの練習の成果を披露しました。花の苗が当たる抽選会も実施されました。会場は大いに盛り上がりしました。



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

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図書館に展示します。ぜひご覧ください。

【期間】6月23日（金）～29日（木）
【場所】市立図書館



国保

「適正受診」「医療費の適正化」 にご協力をお願いします！



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、その支払いはどのよ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を受診した世帯に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（40～74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、受診券やご案内ハガキなどを送付しています。ご不明な点がありましたら、国保高齢者医療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。ご注意ください。



重複服薬者や重複多受診者への訪問指導

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や服薬を推進するため、個別訪問による指導を行っています。

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は処方された薬の詳細を記録できる手帳です。薬の重複などをチェックできるように、**お薬手帳は1人1冊**にまとめましょう。



ジェネリック医療品 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能のある医薬品で、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。





移動できるコンテナホテル 「HOTEL R9 The Yard 西都」がオープン

5月1日、本市と株式会社デベロップ（岡村健史代表取締役）は、同社が運営する移動式コンテナ型ホテル（レスキューホテル）を災害発生時に避難者宿泊施設などとして活用できる協定を結びました。それに伴い「HOTEL R9 The Yard 西都」が開業する10日の前日、9日に施設見学会が行われました。同施設はダブル、ツインルームが計30室あり、平時は観光客などに向けて営業、大規模災害時には本市が借り上げることで避難者の宿泊所などとして活用できます。また、市内に宿泊施設が増えることで、観光振興などにもつながると期待されます。



▲ダブルルームの様子



▲乾燥機などの設備も充実

危機管理課 ☎ 43-0380

ちいさな美術館



ぞうきんを作ったよ。おかあさんへプレゼントして、ばくも掃除のお手伝いをがんばるんだ！
いっぱいキレイにするよ！

つえ そうすけ さん（6歳）
作品『おかあさんへのプレゼント』
札の元保育園

宮崎医療福祉専門学校 戴帽式

4/29



理想の看護師像を目指し、 新たな一歩を踏み出します

宮崎医療福祉専門学校の看護学科第20期生の戴帽式が同校で行われました。式では2年生38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新たにしたい2年生のりりしい表情が印象的でした。

移動図書館車お披露目式

4/23



移動図書館車「どこでもぶっく号」 をお披露目しました

市立図書館玄関前広場で移動図書館車「どこでもぶっく号」のお披露目式が行われました。コミュニケーション助成事業を活用し整備した車は1.5トトラックを改造したもので、約1000冊の本を載せることができ、車体には西都原の景色や図書館キャラクター「ほんザウルス」がデザインされています。式典では導入を記念し、テープカットやあさひ幼稚園児によるマーチングが披露されました。

こいのぼりあげ

4/29



児童たちが自作した6匹の こいのぼりを掲揚しました

三納地域づくり協議会と三納小中学校が連携して「こいのぼりあげ」を同校南側の河川敷で行いました。小学3、4年生22人が参加し、協議会の協力のもと掲揚しました。

アユの稚魚放流

4/27



みどりの少年団も参加し、 稚アユを放流しました

本市や新富町、宮崎市などで行く一ツ瀬川水系濁水対策推進協議会と一ツ瀬川漁協が、山角河川敷広場でアユの稚魚約17,000匹を放流するイベントを行いました。

穂北小 交通安全指導

4/17



新入学児童へ反射材 キーホルダーを配布しました

西都警察署による新入学生の事故防止運動が穂北小でありました。交通指導員が交通ルールを指導。同校放送部もパトカーのマイクを使って交通ルールを紹介しました。

小学生の作文

題名『しょう来のゆめ』



三財小学校 5年
ごとう ゆあ
後藤 夢爽 さん

わたしのしょう来のゆめは、トリマーです。わたしは美ようしになりましたが、動物が好きなこともあって、これらを合わせたトリマーが頭にうかびました。

トリマーは、犬やねこの美ようしなので、わたしの好きなことがつまっている仕事で、わたしにぴったりだと思いました。

特に好きなのが、しば犬です。しば犬は、うす茶色できれいなところが好きです。毛玉を取ったりシャンプーをしたりして、きれいにあげたいです。

トリマーになるために、せん門の学校に行き資格を取りたいと思います。だから、学校の勉強をいっぱいがんばりたいです。そして、動物のこともいろいろ覚えていきたいです。

トリマーになって、たくさんの犬やねこをきれいにしたりお世話をしたりしたいです。そして、かい主さんにもよろこんでもらえるといいなと思います。

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

どこでも高く買い取る

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

13年ぶりに転入者数が 転出者数を上回る

これまでも紹介してきましたが、昨年2月に発行された『田舎暮らしの本（宝島社）』で、本市は、南九州・沖縄エリア44自治体において「子育て世代」と「若者世代・単身者」が住みたいまちでそれぞれ1位など、上位にランクインしています。

これは、本市の魅力である、地理的、歴史的要因や新鮮でおいしい食べ物に加えて、さらに、一昨年から行っている「西都はじめる PROJECT」の4つの施策の効果が大きいと考えます。

まず1つ目が、最大160万円の「創業等支援事業補助金」です。市内のいろいろな場所に新しいお店ができたことで、各地区が盛り上がっているのではないのでしょうか。

2つ目が、完全独立するまでの手厚い「就農サポート」です。トップ農家から基礎を学んだ後は、トレーニングセンターやハウス団地で新規就農者の定着を図ることで、本市の基幹産業である農業の新たな後継者をしっかりと育成しています。

3つ目が、転入者を対象とした「子育て世代移住促進住宅取得助成金」です。最大200万円の助成を行うことで、多くの子育て世代に定住してもらっています。

4つ目が、「妊娠、出産、育児まで切れ目のないサポート」です。これまでの医療費のサポートに加えて、今年度から第2子以降の保育料を無償化しました。これまで以上に市民の皆さんが、安心して働きながら、子育てできる環境を整備しています。

これらの成果が若者・子育て世代の人口の動きにも表れています。令和5年3月末時点で、20～40代の社会動態（転入・転出に伴う人口の動き）を見てみると、令和2～3年度は転出者が100人以上多かったのですが、令和4年度は転入者の方が35人多くなっています。また、全世代での社会動態も13年ぶりに転入者が多くなりました。今後、転入者がますます増えていくのではないかと期待しています。

これからも、新たなお店、就農者、移住者を増やして、市内外の皆さんにとって“抜群に住みやすいまち・西都”を目指してまいります。

橋田 和実

新着おすすめ本

市立図書館 ☎ 43-0584

6月の休館日▶ 5日、12日、19日、26日



『ゆるピラ ゆるくて楽しいピラティス』 安藤 美樹／著 法研

近年人気が高まっているエクササイズ「ピラティス」。無理せず、誰でもできるゆるくて楽しいピラティス「ゆるピラ」を紹介した1冊です。写真だけでなく、55本の無料動画を見ることができ二次コードを掲載し、体の動かし方をしっかり確認できます。



『図書館たんけん1 図書館に行ってみよう』 森田 利江／監修 国土社

図書館は本を読む場所ですが、本だけでなく新聞や雑誌なども置いてある「情報が集まっているところ」です。図書館は、みなさんの学習を応援してくれる宝箱のような場所。すてきな発見や感動が待っていますよ。さあ、今日も図書館に行ってみませんか。

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：西都原ガイドダンスセンター このはな館)

「西都産えごま茶・えごませんべい」を3人の方へプレゼント



今月のプレゼントは「西都産えごま茶・えごませんべい」です。えごまは無農薬で栽培されているので安心・安全です。カルシウムも多く含まれており、栄養価が高いです。この機会に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

★二次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6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



◀事業者からの読者プレゼントも募集中！
詳しくはホームページでご確認ください。

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）

西都市移住・定住支援センター（西都はじめる相談窓口）が移転しました

これまで市が行っていた移住・定住支援を「一般社団法人まちづくり西都 KOKOKARA」に委託することになりました。これにより、移住相談窓口と創業や事業承継を希望される方の相談窓口のワンストップ化が図られ、幅広い相談への対応が可能になりました。また、地域おこし協力隊が移住コンシェルジュとなり、自身の経験や移住者としての視点を生かした本市での暮らしの情報をホームページやSNSなどで発信しています。今後は、移住者の生活をサポートするためのコミュニティ作りにも取り組みます。



西都市移住・定住支援センター（西都はじめる相談窓口）
〒881-0012 西都市小野崎1丁目55番地 ☎ 080-6470-4065
【窓口対応時間】10時～17時 ※年末年始のみ休業

まちづくり西都 KOKOKARA とは
一般社団法人まちづくり西都 KOKOKARA は、本市で唯一の「地域再生推進法人」としての指定を受け、まちづくりによる地方創生の推進に取り組む民間の会社です。
まちづくりの推進と、西都の魅力を発信するシティプロモーションや、地域の活性化につながる移住促進の取り組みを一体的に行うことで、将来にわたって住みよい環境を確保し、持続可能なまちづくりの実現を目指します。



西都はじめる
PROJECTの
ホームページ
はこちら▼



あなたも地域づくり協議会で活動しませんか？

東米良地域づくり協議会 ☎ 32-0450

令和5年度の事業計画が総会で了承され、いよいよスタートをきりました。
山村留学を行っている銀上学園で、本年度21人の留學生・地元生も学園生活を始めました。初めて銀鏡にきた子どもたちは、銀鏡での生活がどんなものかまだ分かっていないでしょう。
4月23日、第1回目の「山がっこ銀上」の活動（年7回程度）を行いました。
この季節には、タケノコの収穫が始まります。今年はどちらかというと裏年というところで、タケノコも少ないようですが、すべてがそうではありません。1週間程前には、山の中腹（標高約500m）の竹林に、イノシシ・シカ避け用の電柵を設置しておきました。
当日は 小学1年生をはじめ



東米良地域づくり協議会
事務局長
はますな たかふみ
濱砂 隆文 さん



そんな「山がっこ銀上」を通じて、子供たちが伸び伸びと生活し、自然を通していろいろな学びを覚えていくのだと思います。
タケノコ掘りは、地味な作業ですが体力がいります。おまけに足場が悪く、ケガの危険性だってあるのです。しかしそれが山の生活です。たとえ遊びだとしても、体験を通して覚えていかないとけないのです。
タケノコ掘りは、地味な作業ですが体力がいります。おまけに足場が悪く、ケガの危険性だってあるのです。しかしそれが山の生活です。たとえ遊びだとしても、体験を通して覚えていかないとけないのです。

め18人の児童生徒が参加しました。開始前に、掘り方などやって見せて説明しました。3人ずつのグループに分かれてから、タケノコを掘っていました。

相談・その他

無料人権相談

日時 6月1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

司法書士による消費生活無料相談 ※要予約

日時 6月6日(火) 13～16時
※次回は7月4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

日時 6月8日(木) 10～12時
会場 市役所2階 201会議室
問い合わせ 生活環境課 ☎43-1589

出張年金相談 ※要予約

日時 6月15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 6月15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

無料法律相談 ※要予約

日時 6月20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

県内一斉消毒の日～家畜防疫を徹底しましょう～

期日 6月20日(火) ※毎月20日
問い合わせ 農林課 ☎32-1004

休日納税相談

日時 6月25日(日) 9～15時
会場・問い合わせ 税務課 ☎32-1001

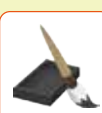
母子手帳交付

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

妻南小学校
6年 福田梨乃さん



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	4	日	こうの整形外科	整形外科 ☎43-2200
	11	日	久保循環器 内科医院	内科・循環器内科 ☎32-0373
	18	日	黒木胃腸科医院	内科・胃腸科 ☎43-1304
	25	日	鶴田病院	整形外科・内科 ☎42-3711
7	2	日	上山医院	整形外科 ☎43-1129

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
6/6(火)～18(日) 弥勒 祐徳 絵画展
「西都原の四季」
6/20(火)～25(日) 西都仮面展
6/27(火)～7/2(日) 守田敏和・陽子 写真展

市税などの納期のお知らせ

納期限 = 6月30日(金)

市・県民税(1期)

問い合わせ: 税務課 納税管理係 ☎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。



来て! 見て! あいそめ広場

ボランティアグループSOAプロジェクトなどが中心となっ
て、あいそめ広場が美しく進化中! カラフルなベンチやス
トリートピアノが置かれ、植え込みにはエキゾチックな植物
が植えられました。夜間はたくさんの手作り竹灯籠が光を放
ちます。点灯時間は22時まで。ぜひ、ご覧ください。



今月の手話

YouTube
「YouTube」



左手で指文字Yの形にし、
右手は広げて上下に動かす。

Instagram
「Instagram」



右手の親指・人差し指・小
指を立てたら、人差し指を
曲げて戻す(カメラのシャッ
ターを押すイメージ)。

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。詳細は福祉事務所
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

地域おこし協力隊の大沢
す。横浜から西都市へ移住して、
もうすぐ丸2年が経とうとして
います。最近、協力隊仲間と
もに大人の部活動「農園部」を
始めました。農業のまちへ移住
してきたからには自分で野菜を
育ててみたい!とひそかに夢見
ていたのですが、絶好のタイミ
ングで、とある農家の方と出会
い、実現までの第一歩を踏み出
せました。
集まった4人全員が農業未経験
なので、図書館で野菜の作り
方関係の本を山ほど借り、つた
ない知識と使ったことのない筋
肉を寄せ集め、普段なじみのな
い柔らかい土に足をとられつ



地域おこし協力隊
大沢 なつみさん



つ、エッサホイサと土づくりを
しております。
畑で作業していると、近隣の
方や農家さんが「何を育てる
の?」「肥やしは撒いた?」「大
学生?」などと気にかけてくれ
るのがとてもうれしいです(大
学生ではありません)。
先日は、ベテラン農家の方に
くわの振り方を教えていただき
ました。見よう見まねかつ一朝
一夕ではなかなかうまく使えな
い農具も、少しコツを教えてい
ただいたら、まるで上手になっ
た気分になりました。
まずは手探りで1年、好きな
野菜を育てつつ、近い将来には
移住者の方が集まる交流の場と
なることを目標に頑張ります。

西都児湯医療センター ☎42-1113

休日や夜間などの病院の診
察時間外に「けがをして血が
止まらない」「風邪気味で熱
が高くなってきた」「急に頭
や胸、おなか痛くなってきた
」といった症状があるとな
不安になりますよね。こんなと
き、夜間急病センターや在宅
当番医・かかりつけ医などを
受診できます。これが一次救
急です。対象患者は、自力歩
行または自車で来院可能な方
で、おおむね1日分の薬剤処
方はされますが入院はできま
せん。
また、一次救急では対応で
きない救急車搬送患者を対象
とするのが二次救急です。必
要に応じて入院もできます。
多くの公立・公的病院では、
一次救急と二次救急を兼ねて
いるため、皆さんは意識する
ことがないと思います。
例えば、ぜんそく患者さん
の場合、苦しみがら自力
で来院したが、診察後に状態
が悪くなり入院が必要となる

西都児湯医療センターにおける夜間救急体制

	一次救急	二次救急
対象患者	歩行または自車で 来院し、診察後自 分で帰宅できる方	原則、救急車搬送患者、 または自力で来院し 入院が必要な方
受付時間	19:00～23:00	19:00～翌朝7:00
正面玄関	解放	23:00から閉鎖
診 察	単純胸部レントゲ ン検査、心電図、 簡単な血液検査が 可能	入院後、CT、MRI 検査、心エコー検査、 血液検査などが可能

ことがあります。
一次救急の施設の場合、入
院設備がありませんので、入
院施設を探し、救急車で搬送
することになります。
西都児湯医療センターは二
次救急病院であり、一次救急
から二次救急に直結している
ため、診察後に状態が悪く
なった方が入院できる場合も
あり、患者さんの負担が軽く
なります。

一次救急と二次救急の違い

理事長兼院長
長田直人

人の動き

■人口 27,587 (+36) ■男 13,039 (+21) ■女 14,548 (+15) ■世帯数 11,829 (+33)
■転入 144 ■転出 82 ■出生 10 ■死亡 36 ■高齢化率(65歳以上) 38.50%

令和5年
5月1日現在



西都市公式 ^{ライン} LINE アカウントが もっと使いやすくなりました！

西都市役所では公式 LINE アカウント (@saito_city) を運営していますが、もう友だち登録はお済みですか？

この LINE アカウントでは、最新の「広報さいと」「お知らせ」はもちろん、防災情報や、市内で開催されるイベント情報など、市役所から市民の皆さんにお伝えしたい情報を随時お届けしています。防災無線の内容が聞き取れなかった時も、すぐに文字で確認できるので便利です！

また、今年度から、LINE アカウントがパワーアップし、より使いやすくなりました。LINE アプリをご利用の方はぜひ、友だち登録をお願いします！

友だち登録は
下の二次元
コードから▼



新たに加わった便利な機能を紹介します



担当課直通番号

このボタンをタップすると、問い合わせたい内容を選ぶメニュー画面が表示されます。そこから知りたい内容を選ぶと、それぞれの課の直通電話につながるボタンが表示されます。

「電話をかける」ボタンを押すと、そのまま電話をかけることができます。

ゴミの出し方

捨てたいごみの名前を単語で入力すると、捨て方が表示されます。

入力例：空き缶 ペットボトル
カミソリ など

※単語が完全一致した場合のみ回答が表示されるので、ひらがな、カタカナ、漢字などいろいろ試してみてください。

受信設定

受信したい情報を設定できる「受信設定」には、「基本設定」と「ごみ収集日のお知らせ設定」の2種類があります。

ごみ収集日のお知らせ設定からお住まいの地区を登録しておけば、ごみ収集日前日の 19 時に LINE から通知が届きます。

■「市へ意見・要望」「サル目撃通報」について■

これらのメニューから、市アカウントに対し LINE 画面上で直接メッセージが送れるようになっています。市職員が内容を確認して返信しているため、内容によってはお返事が遅れる場合があります。お急ぎの場合は、開庁時間内（平日 8:30 ～ 17:15）に市役所へお電話ください。

