

「歯周疾患等検診」のご案内

歯周病は、高齢者の病気と思われがちですが、若い時から徐々に進行していきます。歯周病は歯を失う原因の第1位で、咀嚼（そしゃく）力の低下だけでなく原因菌が血管内に入ることによって血栓を起こしやすく、心疾患や脳梗塞など様々な影響を及ぼします。まずは「歯周疾患等検診」を受け、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歳になられる方

【費用】 500円

【実施期間】 5月1日から平成29年2月28日まで

※ 市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料です。

（証明書が必要です）

※ 国民健康保険に加入されている方は250円の補助があります。
検診時に保険証をご持参ください。

【場所】 市内指定歯科医院（市内13医療機関）

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	佐藤歯科医院 43-4837
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		

【受診の手順】

- ①上記の指定医療機関へお電話で予約をしてください。
- ②全対象者の方へ、4月末にハガキを送付しておりますので、そのハガキを持って受診してください。
ハガキをなくされた方は、下記までご連絡ください。
健康管理課 健康推進係 43-1146

（文書取扱：健康管理課）

平成28年度がん検診受診券ハガキのご案内

西都市では、男性40歳以上、女性20歳以上の方で、職場等においてがん検診を受診する機会のない方に対して、がん検診を実施しています。

毎年、がん検診対象者に「がん検診案内ハガキ」を郵送していましたが、平成28年度より「がん検診受診券ハガキ」に変更しました。今後は、市のがん検診を受診する際にはこの「がん検診受診券ハガキ」が必要となります。

4月下旬に下記の対象者に郵送いたしましたので、大切に保管していただき、市のがん検診を受診する際には必ず持参してください。

なお、紛失された方には再発行いたしますので、健康管理課 健康推進係（43-1146）までご連絡ください。

【対象者】 男性 40歳以上の方（昭和52年4月1日以前に生まれた方）
女性 20歳以上の方（平成9年4月1日以前に生まれた方）

（文書取扱：健康管理課健康推進係 43-1146）

胃がん個別検診（40歳以上）のご案内

胃がんは日本人が最もかかりやすいがんですが、検診で見つかる胃がんの約70%が早期の胃がんです。早期発見ができれば、『治るがん』と言われています。症状がなくても年に1回の検診を受けることが大切です。

【対象者】 西都市住民で40歳以上の方（年度内に40歳になる方も含む）

【料 金】 バリウム検査…1,200円 / 内視鏡検査…3,000円

※西都市国民健康保険の方はバリウム検査500円、内視鏡検査2,300円で受診できます。保険証を持参してください。

※JA西都女性部に加入している本人・家族はバリウム検査700円、内視鏡検査2,000円で受診できます。助成券を持参してください。

※満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、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料（市民税非課税世帯の方は、税務課発行の世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は、保護証明を持参してください）

【実施機関】 5月1日から平成29年2月28日までの診療時間内

【実施内容】 胃部X線検査（バリウム法）又は胃内視鏡検査（カメラ）を行います。医療機関によって検査方法が違いますので、直接下記の指定医療機関に「西都市の胃がん検診を」とお問合せの上、お申込みください。

鶴田病院 42-3711	鶴田クリニック 42-3741	大塚病院 43-0016
水田内科医院 43-1115	黒木胃腸科医院 43-1304	宇和田胃腸内科 42-0111

【受診する際の注意事項】

当日の朝は食事抜きです。水・お茶も飲まず、たばこも吸わずに来てください。お薬を飲まれている方は、当日の服薬について主治医にご確認ください。検査は体調の良い時に受けるようにしましょう。

※年に1回、集団検診か個別検診のいずれかで受診してください。

※今年度より「がん検診受診券ハガキ」をお送りしています。受診の際は必ず持参してください。

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

平成27年度に40歳を迎えた方へ

大腸がん無料検診のご案内

日本の大腸がんの死亡率及び罹患率は40歳代後半から増加しています。西都市では、前年度に40歳を迎えた方を対象として大腸がん無料検診を実施します。あなたの命を守る大切な検診です。ぜひご利用ください。

【対象者】 平成27年度に40歳を迎えた方

生年月日：昭和50(1975)年4月2日～昭和51(1976)年4月1日

【検診内容】 便潜血検査

【費用】 5,000円相当の検査が無料で受けられます。

【実施機関】

※個別検診と集団検診のどちらかを選んで受診してください。

<個別検診>希望する医療機関へ直接、申し込んでください。

鶴田病院 42-3711	鶴田クリニック 42-3741	三財病院 44-5221
大塚病院 43-0016	児玉内科クリニック 43-1777	水田内科医院 43-1115
上野医院 44-5100	富田医院 43-0178	黒木胃腸科医院 43-1304
宇和田胃腸内科 42-0111	東米良診療所 46-2335	すぎお医院 41-1177

<集団検診（特定医療法人社団 高野会）>

8月下旬ごろに高野会より、検査キットと検診の日程表を郵送いたします。9月ごろ、西都市保健センターおよび各地区で回収を行います。

【検診期間】 5月1日（日）～平成29年2月28日（火）

【持参するもの】 保険証、大腸がん無料検診ハガキ、がん検診受診券ハガキ

【注意事項】 ※人間ドックや職場検診でのがん検診は対象外になります。

（文書取扱・問合せ先：健康管理課 健康推進係 43-1146）

子宮頸がん検診(20歳以上の女性)のご案内

子宮がんは、子宮の入り口にできる『子宮頸がん』と、子宮の奥にできる『子宮体がん』があります。日本の子宮がんの8割が『子宮頸がん』です。20～30歳代の若い女性に増えていて、がんの初期は無症状です。

早期発見のため、年に1回は『子宮頸がん』検診を受けましょう。

【対象者】西都市住民で20歳以上の女性の方（年度年齢）

【料金】1,000円

6,000円相当の検診が1,000円で受診できます

※西都市国民健康保険加入者 600円

※JA西都女性部に加入の本人・家族 400円（助成券が必要）

※満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、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料（市民税非課税世帯の方は税務課発行の世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は福祉事務所発行の保護証明を持参してください）

※無料クーポン券対象者（前年度20歳になられた方）は無料です。クーポン券を持参してください（次ページを参照）。

【検査内容】問診・視診・細胞診（子宮頸部の細胞をこすり取り、異常な細胞がないか調べます）

【検診日時】集団検診か個別検診のどちらか一方をお選びください。

【当日持参するもの】保険証、がん検診受診券ハガキ

【注意事項】

- 妊娠中の方や妊娠の可能性のある方は、集団検診は受診できませんので、かかりつけの医療機関で受診してください。
- 最近6カ月以内に不正性器出血（一過性の少量の出血・閉経後の出血等）、月経異常（過多月経・不規則月経等）がある方は、再検査になる可能性があるため医療機関での受診をお勧めしています。
- 生理中の検診は、再検査になる可能性があるため避けましょう。
- 着脱の楽な服装で受診しましょう。ズボンよりフレアスカートが便利です。

☆集団検診（前期）☆申込み先：健康管理課 健康推進係（43-1146）
※下記の日程で実施します。西都市ヘルスメイトによる試食もあります。

日程	受付時間	検診場所	締め切り
6月23日 (木)	9:00～9:15	JA東米良支所	5月19日 (木)
	11:00～11:30	市役所穂北支所	
	14:00～14:30	三財地区館	
7月5日 (火)	9:00～11:00	西都市民会館	5月31日 (火)
	13:00～14:00		

※集団検診は定員になり次第受付終了です。

※集団検診申込者には、検診前に受診票および案内文を郵送いたします。当日は、問診票を記入して持参してください。

申込みは随時、受け付けています。

☆医療機関による個別検診☆（5月1日～平成29年2月28日まで）

※下記の医療機関に直接お申込みください。

谷山産婦人科医院 0985-74-0078	河野産科婦人科医院 22-0341	坂田病院 22-3426
古賀総合病院 0985-39-8888	はまだレディス クリニック 0985-39-0087	細川レディス クリニック 0985-22-7313
ひろしま通り ウィミンズクリニック 0985-60-7807	はた産婦人科医院 0985-28-3511	

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券が届いたら、ぜひご利用ください

国の施策として、「がん検診推進事業」が全国的に実施されます。
西都市においても、下記の対象者に子宮頸がん検診、乳がん検診が無料となるクーポン券と、検診手帳を郵送しました。

【対象者】平成28年4月20日現在で西都市に住所を有する方で、前年度に

(1) 子宮頸がん検診は20歳になった女性

生年月日：平成7年（1995）年4月2日～平成8年（1996）年4月1日

(2) 乳がん検診は40歳になった女性

生年月日：昭和50（1975）年4月2日～昭和51（1976）年4月1日

【 検診内容 】

●子宮頸がん検診 …… 問診・視診・細胞診

●乳がん検診 …… 問診・マンモグラフィ検査

※超音波検査を追加する場合は別途、検診料（900円）がかかります。

※下記の方は、超音波検査も無料で受けることができます。

①JA西都女性部に加入されている本人・家族の方

※農協助成券を持参してください。

②市民税非課税世帯の方

※税務課発行の世帯の課税証明を持参してください。

③生活保護の方

※福祉事務所発行の証明書を持参してください。

【無料クーポン券有効期間】

5月1日（日）～平成29年2月28日（火）

【実施機関】 指定医療機関・集団検診

●子宮頸がん検診

谷山産婦人科医院 0985-74-0078	河野産科婦人科医院 22-0341	坂田病院 22-3426
古賀総合病院 0985-39-8888	はまだレディースクリニック 0985-39-0087	細川レディースクリニック 0985-22-7313
ひろしま通り ウィミンズクリニック 0985-60-7807	はた産婦人科医院 0985-28-3511	

※集団検診（健康づくり協会のバスが地区館や支所などに来ます）

6月23日（木）・7月5日（火）・11月17日（木）・1月15日（日）

●乳がん検診

大塚病院 43-0016	鶴田病院 42-3711
ブレストピア宮崎病院 0985-29-3850 ※予約専用番号	

※集団検診（ブレストピア宮崎病院のバスが保健センターに来ます）

11月2日（水）・11月5日（土）・11月27日（日）・11月28日（月）

1月23日（月）・2月11日（土）

【注意事項】

※人間ドックや職場検診でのがん検診は対象外になります。

※詳細は、クーポン券裏面に記載していますので、ご覧ください。

※集団検診の申込みを随時、受け付けています。健康管理課までご連絡ください。

（文書取扱・問合せ先：健康管理課 健康推進係 43-1146）

西都市国民健康保険「簡易人間ドック」助成事業のお知らせ

国民健康保険では毎年度、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳になる方を対象に「簡易人間ドック」助成事業を実施しています。特定健診よりも検査項目が多く、自分の健康状態をより詳しく把握できます。病気にかからず健やかに生活するためにぜひ受診してください。

1. **対象者** 西都市国民健康保険の加入者のうち、平成28年度中に満30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳となる方が対象となります。

◆この期間に生まれた方が対象者です◆

30歳（昭和61年4月2日から昭和62年4月1日まで）
 35歳（昭和56年4月2日から昭和57年4月1日まで）
 40歳（昭和51年4月2日から昭和52年4月1日まで）
 45歳（昭和46年4月2日から昭和47年4月1日まで）
 50歳（昭和41年4月2日から昭和42年4月1日まで）
 55歳（昭和36年4月2日から昭和37年4月1日まで）
 60歳（昭和31年4月2日から昭和32年4月1日まで）
 65歳（昭和26年4月2日から昭和27年4月1日まで）

※次の方は簡易人間ドックの申込みや受診ができない場合があります。ご注意ください。

- ①受診日までに西都市国民健康保険の資格を喪失された方は、助成の対象外となります。
- ②平成28年4月以降に特定健診を受診された方は受けられません。
- ③保険税に未納のある世帯の方は、納税状況により受けられない場合があります。
- ④現在、かかりつけ医療機関があり通院等をされている方は、主治医とご相談のうえ、お申込みください。

2. **検査内容** 次の4つの中からお希望の内容を選んで受診して頂きます。内容によって自己負担額が異なりますのでご注意ください。

	実施内容	費用総額	助成額	自己負担額
1	基本検査項目のみ	32,788円	27,788円	5,000円
2	基本検査+下部消化管検査	51,634円	43,634円	8,000円
3	基本検査+頭部検査	53,308円	45,308円	8,000円
4	全項目検査（基本検査+下部消化管検査+頭部検査）	72,154円	61,154円	11,000円

基本検査項目	身体検査、血圧、検尿便、血液学的検査、生化学的検査、胸部X線、エコー（腹部）、心電図、上部消化管検査（胃X線透視または胃内視鏡検査）
下部消化管検査	全大腸内視鏡検査
頭部検査	頭部MRI・MRA検査

3. **受診医療機関** 市が指定した市内医療機関で受診していただきます。（受診期間は平成28年6月～12月予定）
 ※詳しくは、申込時にご説明いたします。

4. **申込定員** 合計300名程度（定員になり次第締め切ります）

※申込受付は平成28年6月2日（木）からです（6月1日までは受付いたしません）

受付は市役所健康管理課窓口で行います。ただし6月2日（木）と6月3日（金）はコミュニティセンター2階で受け付けます。

対象となる方には、5月中旬に通知（ハガキ）をお送りします。お申込みの際は、通知・国民健康保険証・印鑑・特定健診の受診券（40歳以上の方のみ）が必要ですので、忘れずにお持ちください。（文書取扱・問合せ先：健康管理課 国保係 43-0378）

児童扶養手当をお受け取りの方へ

※手当額の改定について

児童扶養手当の月額につきましては、法律の規定により全国消費者物価指数の変動等に応じて見直しが行われることとなっております。

今回、平成27年の全国消費者物価指数の実績値並びに平成24年に成立した「国民年金法等の一部を改正する法律等の一部を改正する法律」に基づき、児童扶養手当の月額が改定となりました。

◇ ◇ 平成28年4月分より下記金額での支給となります ◇ ◇

○児童が1人のとき

	平成28年3月分まで		平成28年4月分から
全部支給（月額）	42,000円	⇒	42,330円
一部支給（月額）	9,910円～ 41,990円	⇒	9,990円～ 42,320円

※平成28年3月分までの手当月額より0.8%引き上げとなります。

○2人目以降の加算額は変更ありません。

***児童扶養手当を受け取られている方には、個別に通知をお送りしますので、そちらで4月以降の手当月額をご確認ください。**

※児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成の手続きはお済みですか？

手当や医療費助成を受けられている方で、状況に変更があった場合（住所や氏名が変わった場合など）には、変更手続きが必要です。また、受給資格をお持ちの方は全員、現況届・年度更新届の提出が毎年必要です。

各種手続きをされないと、手当や医療費の助成が一時受けられなくなる場合がありますので、早めにお手続きを行ってください。

現在、婚姻や事実婚などがある場合には、手当と医療費助成を受け取ることができませんので、必ず喪失手続きを行ってください。

ご不明な点やご質問がありましたら、下記までお問合せください。

（文書取扱・お問合せ：福祉事務所 子育て支援係 43-0376）

東米良地区結核検診

（レントゲン撮影）のご案内

結核は、誰でもかかる可能性のある病気です。結核予防のため、年に1回は結核検診を受けましょう。

5月に東米良地区を巡回して結核検診を行います。対象者は今年度65歳以上になる方です。対象者には受診票（A4サイズ）を5月中旬に封書を送付します。都合の良い所に受診票を持参して受診してください。

※医療機関で受診された方は必ず受診票に証明印をもらい、検診場所（検診日時のみ）か市役所健康管理課もしくは支所に提出してください。

検診日程	検診時間	検診場所
5月30日（月）	9:30～9:50	岩井谷小跡
	10:45～11:00	尾八重小中跡
	13:10～13:40	児湯広域森林組合ゆず事業所
5月31日（火）	9:30～9:50	古佛所バス停（下り）前
	10:15～10:30	八重公民館入り口
	11:00～11:20	尾吐バス停（下り）前
	11:30～11:50	銀上小学校下
	13:30～14:00	銀鏡診療所

※東米良地区以外の日程については、「知っ得ガイド」をご覧ください。

※今まで職場等でレントゲン検診を受けられていた方で、退職されてレントゲン検診を受ける機会のない方などは、結核検診受診票がなくても受けることができますので、直接検診場所にお越しください。

※肺がん検診（ヘリカルCT）を受診する方は、結核検診は受けることができません。肺がん検診受診希望の方は、お早めに健康管理課までお申し込みください。

（文書取扱：健康管理課健康推進係 43-1146）

平成28年度 狂犬病予防注射を行います

平成28年度 第1回目の狂犬病予防集合注射を実施します。下記の日程にて各地区を巡回しますので、注射・登録を行ってください。

※犬一頭につき**注射料金3,000円**、**登録料金3,000円**が必要です。（注射は毎年1回接種、登録は生涯1回だけとなります）

※注射はこの集合注射のほか**各動物病院**でいつでも接種できます。

地区	実施日	時間	場所
東米良	5月16日 (月)	9:20 ~ 9:50	銀鏡集会所
		10:40 ~ 10:50	一ノ瀬バス停前
		11:15 ~ 11:40	市東米良支所
		13:20 ~ 13:35	岩井谷地区公民館

地区	実施日	時間	場所
三財地区	5月17日 (火)	9:00 ~ 9:20	戸敷井尻集落センター
		9:30 ~ 9:45	前原公民館
		9:55 ~ 10:10	加勢消防器具庫
		10:30 ~ 10:45	元山公民館
		10:55 ~ 11:15	上三財地区健康増進施設
		11:25 ~ 11:40	金倉公民館 (旧)
		13:00 ~ 13:15	三財囲バス停横
		13:25 ~ 13:40	岩井谷公民館 (三財)
		13:50 ~ 14:10	小森公民館
		14:20 ~ 14:40	門田公民館
		14:50 ~ 15:10	並木公民館
		15:20 ~ 15:45	市三財支所
16:00 ~ 16:20	藤田地区集会施設		

地区	実施日	時間	場所
都於郡地区	5月19日 (木)	9:00 ~ 9:15	中村公民館
		9:30 ~ 9:45	馬継谷公民館
		9:55 ~ 10:10	学供筑後館
		10:25 ~ 10:45	青山公民館
		11:00 ~ 11:15	八木佐野公民館
		11:30 ~ 11:45	長園公民館
		13:30 ~ 13:45	岩爪公民館
		13:55 ~ 14:10	黒貫公民館
		14:20 ~ 14:40	市都於郡支所
		14:55 ~ 15:10	荒武公民館
		15:25 ~ 15:40	旧農協山田出張所
		15:55 ~ 16:10	中山集落研修センター

地区	実施日	時間	場所
三納地区	5月20日 (金)	9:00 ~ 9:15	学供宮ノ下館
		9:25 ~ 9:40	三納球場
		9:55 ~ 10:10	竹ノ内公民館
		10:25 ~ 10:55	市三納支所
		13:30 ~ 13:45	長谷公民館
		13:55 ~ 14:15	九流水公民館
		14:25 ~ 14:40	平野集落研修センター
		14:55 ~ 15:15	旧農協川北出張所

<次ページへ続く>

地区	実施日	時間	場所
穂北地区	5月24日 (火)	9:00 ~ 9:15	竹尾集落研修センター
		9:25 ~ 9:45	穂北囲公民館
		9:55 ~ 10:10	上茶公民館
		10:20 ~ 10:35	中茶集落研修センター
		10:45 ~ 11:00	千田公民館
		13:15 ~ 13:30	下水流公民館
		13:40 ~ 13:55	中須公民館
		14:05 ~ 14:35	市穂北支所
		14:45 ~ 15:05	穂北神社
		15:15 ~ 15:35	山城公民館
		15:45 ~ 16:05	杉安橋南詰

地区	実施日	時間	場所
妻地区	5月26日 (木)	9:00 ~ 9:15	松田公民館
		9:20 ~ 9:35	下山路公民館
		9:45 ~ 10:00	上山路公民館
		10:10 ~ 10:25	寺原公民館
		10:35 ~ 10:55	石貫公民館
		11:05 ~ 11:20	法元公民館
		13:30 ~ 13:45	学供三宅館
		13:55 ~ 14:15	学供清水館
		14:25 ~ 14:45	学供鳥子館
		14:55 ~ 15:10	学供赤池館

※次の各事項に該当する犬は動物病院で相談してください。

1. 現在、病気等で動物病院にかかっている犬
2. 現在、妊娠している犬
3. 1カ月前後に他のワクチンを接種済み、または予定のある犬
4. 以前注射で副作用が起きた犬
5. 興奮する（しやすい）犬
6. その他、体調について相談したい犬

地区	実施日	時間	場所
妻地区	5月27日 (金)	9:00 ~ 9:30	右松村公民館
		9:40 ~ 9:55	学供竹園館
		10:05 ~ 10:25	学供岡富館
		10:35 ~ 10:55	学供黒生野館
		11:05 ~ 11:20	花下
		11:30 ~ 11:45	現王島（神社前）
		13:30 ~ 13:50	白馬墓地西側駐車場
		14:00 ~ 14:20	調殿公民館
		14:30 ~ 14:50	山角公民館
		15:00 ~ 15:30	市役所南庁舎

地区	実施日	時間	場所
全地区	5月29日 (日)	9:00 ~ 9:15	杉安郵便局前広場
		9:25 ~ 9:55	市穂北支所
		10:10 ~ 10:25	学供宮ノ下館
		10:40 ~ 11:10	市三納支所
		11:25 ~ 11:40	上三財地区健康増進施設
		13:30 ~ 14:00	市三財支所
		14:15 ~ 14:45	市都於郡支所
		15:00 ~ 15:15	鹿野田体育館
		15:30 ~ 15:50	市民会館駐車場
		16:00 ~ 16:30	市役所南庁舎

【注意事項】

1. 必ず犬を制御できる人が連れてきてください。
2. 注射後2～3日は犬を安静にしてください。
3. 行き帰り、体温が上がらないよう犬を興奮させないでください。

(文書取扱：生活環境課 43-3485)

平成28年経済センサスー活動調査 の実施について

平成28年6月1日現在で経済センサスー活動調査を実施します。

【調査の目的】日本の経済力を知るための重要な調査です。

この調査は、わが国の全産業分野における事業所及び企業の経済活動の状態を明らかにするとともに、各種統計調査の基礎となる情報の整備を図ることを目的としています。

【調査の対象】全国すべての事業所が対象です。

【調査の時期】調査票の配布：5月中旬から

調査票の回収：6月1日以降

調査員証を携帯した調査員が、皆さまの事業所に訪問いたします。支社等のある企業・事業所は、国が郵送で調査します。

【調査の内容】経営組織、事業所の開設時期、従業者数、事業所の主な事業内容、売上及び費用の金額、事業別売上金額など

【調査結果の利用】国の各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地域行政のための基礎資料として利活用されます。

※この調査は、「統計法」に基づき、調査を受ける人には「報告の義務」を、調査を実施する人には「守秘義務」を規定しています。
また、調査票にご記入いただいた内容は、「統計法」により厳重に保護され、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することはありませんので、安心してありのままをお答えください。

（文書取扱：総合政策課 情報政策係 32-1000）

地震のときは落ち着いて行動しましょう

●地震がきたら

1. まずは自分の身を守ります
テーブルの下にもぐる。座布団や枕（寝ているとき）で頭を守る。
2. 揺れが収まったら火元を見ます
ガスコンロ、暖房器具など火災の原因になりやすいもの。
3. 心を落ち着かせます（すぐに余震が来ると考えましょう）
テレビや携帯電話で地震情報を見る。家族で話し合う。
4. 戸を開けて出口を確保します
いざ逃げるときの出口は大事です。

●外へ逃げるときは

家の電気ブレーカーを切る。頭を守りながら移動する。狭い路地や斜面の側は通らない。電柱やブロック塀には近づかない。頭上に何も無い安全な場所へ行く。

●家の中に残るときは

物が落ちたりせず逃げやすい安全な部屋にとどまる。今後のことを考えて、持ち出す荷物をまとめる。

●日ごろから地震に備えましょう

避難するときに備えて非常持出袋を準備する。3日間程度はしのげる食料や水を確保する。寝る場所には倒れたり落ちたりするものを置かない。

●連絡方法を決めておきましょう

家族が外出中で離れ離れのときは、どのように連絡を取り合うのか決めておく。災害伝言ダイヤル「171」の利用方法を確認する。

（文書取扱：危機管理課 43-0380）

第11回西都原このはなマラソン大会 Tシャツの販売について

3月20日に開催しました第11回西都原このはなマラソン大会では多数の参加者や多くの方のご協力をいただき、成功裏に終了することが出来ましたことを厚くお礼申し上げます。

つきましては、本大会参加賞のTシャツに残余が生じたので次回大会運営に活用するため販売を行うことになりました。ご希望の方は大会事務局までお越しいただき、お買い求めください。

なお、数量に限りがあるためサイズによってはご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。

○販売物品：第11回西都原このはなマラソン大会Tシャツ

○サイズ：XS、S、M、L、XL

○金額：一着 1,000円

○販売期間：5月2日（月）から7月29日（金）まで（平日のみ）

○販売時間：8:30～17:15

○販売方法：事務局窓口（スポーツ振興課）にて先着順で販売いたします（現金引換え）。

※数量に限りがありますので、窓口での販売のみとさせていただきます。電話予約や郵送は行いません。

※数量の少ないサイズもありますので、電話にてご確認ください。品切れ次第終了させていただきます。

連絡先：西都原このはなマラソン大会実行委員会事務局
西都市役所スポーツ振興課内 43-3478

（文書取扱：スポーツ振興課）

伊東マンショ講演会・演奏会を開催します

西都市に生まれ、中世時代ローマ法王に謁見するという偉業を成し遂げたマンショの肖像画が、一昨年、イタリアで発見されました。そして、この肖像画の展覧会が、今年9月宮崎で開催されることになりました。

この展覧会に先立って、今年5月に訪日されるトリブルツィオ財団（所有者）を本市に招き、講演会・演奏会を開催する予定にしております。

講演会では、マンショ肖像画が発見された経緯や評価について、また、演奏会では、川南町モーツァルトオーケストラ・合唱団による「伊東マンショ交響詩曲」等を演奏・合唱していただくこととしております。

皆様、是非ともご覧くださいませよう、よろしく願いいたします。

1. 日 程 5月21日（土） 開場 13時30分／開演 14時
演奏会（川南町モーツァルトオーケストラ・合唱団） 14:10～14:50
講演会（トリブルツィオ財団関係者） 15:05～15:35
合唱（市内中学生生徒） 15:45～15:55
2. 会 場 西都市市民会館
3. 主 催 西都市教育委員会・西都市
4. 講演内容 肖像画発見に至る経緯やイタリアでのマンショの評価等
5. 演奏内容 ・「伊東マンショ交響詩曲」
・本市出身の歌手・GILLEさん作詞・作曲「きっと」を市内中学生が合唱 ほか
6. そ の 他 日程の時間等につきましては、現段階の予定であり、変更することも考えられます。

※なお、入場無料ですが、下記で配布している整理券が必要です。

- 西都市役所 情報コーナー
- 西都市市民会館
- 西都市公民館
- 西都市各支所
- 西都市歴史民俗資料館
- 有限会社ハマダ
- ショッピングセンターパオ（インフォメーションセンター）等

（文書取扱：社会教育課 文化財係 43-0846）

働く婦人の家「手作りリネン服」講座開催

リネンやコットンを用いてナチュラル系の洋服を手作りします。初心者大歓迎。全くの初心者でも絶対に作れます。

リネンは吸湿性が高く、速乾性があります。自分で手作りしたリネン服で、暑い季節をすずしく快適に過ごしませんか。

【開講日】6月11日（土）〔毎月第2・4土曜日〕
10時～12時（全10回）

【場 所】西都市働く婦人の家（コミュニティプラザパオ2階）

【条 件】西都市に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。

【費 用】友の会費200円（初回のみ）、材料費実費

【準備物】ミシン（持っていない方は相談に応じます）

【定 員】6人（応募者多数の場合は事務局による抽選となります）

◆申込み◆

○窓口で直接か、往復ハガキ・FAXでお申込みください。

○往復ハガキ・FAXの場合、必要事項をご記入の上、「〒881-0012

西都市小野崎1-66西都市働く婦人の家」までご応募ください。

※必要事項…①氏名（フリガナ）、②住所、③電話番号・FAX番号、④年齢、
⑤区分（女性労働者、主婦、その他、男性のいずれか）、
⑥講座を何処で知ったかをご記入ください。

※返信はがきの裏面には、何も記入しないでください。

○受付時間 月曜～金曜：9時30分～20時

土 曜：9時30分～16時（日曜・祝日は休館）

○受付期間 5月2日（月）～31日（火）※最終日消印有効

○問合せ先 働く婦人の家 TEL. 32-6300 FAX. 32-6333

（文書取扱：商工観光課）

勤労青少年ホーム(ポコ・ア・ポコ)主催講座 「ロコモ体操」受講生募集

「ロコモ体操」とは、運動機能の低下を予防する体操です。

「介護を受けず健やかに生きること・日常生活において歩き続けられること」を目標に、専門の理学療法士の指導のもと、自分の身体と向き合い健康寿命をのばす努力をしてみませんか。

健康な今こそ取り組み、「継続こそ力」と長期間がんばりましょう。

【開講日】6月3日（金）13時30分～14時30分

【日 程】6月3日（金）～平成29年3月

第1・3金曜、第2・4木曜 月に4回実施（全40回）

6月6日（月）19時～20時：メディカルチェック実施

【時 間】13時30分～14時30分

【場 所】勤労青少年ホーム 体育室

【対 象】初心者の方

【費 用】ホーム登録料 1年間200円（平成28年度未加入の方）

【準備物】敷物（ヨガマット等）・タオル・飲み物（水分補給）

【定 員】20人（応募多数の場合は事務局による抽選となります）

◆申込み◆

○申込方法：窓口で直接か、電話・FAXでお申込みください。

○電話・FAX：32-6301

○受付時間：月曜～土曜の13時～20時（日曜・祝日は休館）

○受付期間：5月27日（金）20時まで

○問合せ先：勤労青少年ホーム

※市図書館と市公民館の間にある建物です。

（文書取扱：商工観光課）

弓道教室受講生募集について

弓道を楽しんでみませんか？ 弓道は、年齢や男女の別なく誰にでもできます。そして、弓道の修練が心身ともに日常生活につながる健康的なスポーツです。

1. 主 催 : 県弓道連盟 西都支部弓友会
2. 期 間 : 6月1日～7月29日
【毎週火曜と金曜 午後7時30分～9時30分】
3. 場 所 : 西都市民弓道場（妻中学校体育館 隣）
4. 参加資格 : 中学生以上（中学生は保護者同伴とする）
5. 開 講 式 : 6月1日（水） 午後7時
6. 参 加 費 : 初回のみ1,000円
※弓道用具はお貸しします。
7. 問 合 せ 先 : 市弓友会事務局長 岩倉徳生 43-1410
(文書取扱：スポーツ振興課)

「歯と健康みんなの集い」を開催します

西都児湯歯科医師会の主催で「歯と健康みんなの集い」を開催します。歯科健診・フッ素塗布のほか、口腔がん検診も行われます。

1. 日 時 5月28日（土） 14時～16時
2. 場 所 高鍋保健所
3. 対 象 幼児から高齢者まで
4. 参加費 無料
5. 内 容 ○歯科健診、フッ素塗布、咬合力テスト、口臭測定
○口腔がん検診（予約制）

※「口腔がん検診」については、先着30名の予約制とします。FAXのみの受付になります。専用の申込用紙は最寄りの西都児湯地区内の歯科医院にあります。

FAX：0983-23-0802 関歯科診療所（高鍋町）
(文書取扱：健康管理課健康推進係)

自転車レース『ツール・ド・九州 西都市長カップ』 開催中止のお知らせ

このたびの「平成28年熊本地震」により、お亡くなりになられた方々の御冥福をお祈りするとともに、被災された方々に対し、心よりお見舞い申し上げます。

さて、自転車レース『ツール・ド・九州 西都市長カップ』について、5月22日（日）に開催を予定していましたが、実行委員会で協議した結果、今後の地震の状況が不安定で予断を許さないことから、開催時における参加者及びお客様の安全確保を最優先すべきであると判断しまして、**開催を中止**することを決定いたしました。

市民の皆さま及びエントリーしていただいた参加者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

【問合せ先】 ツール・ド・九州西都市長カップ実行委員会事務局0983-43-3222

(文書取扱：商工観光課)

ピーチくらす（両親学級）を開催します

もうすぐパパやママになる皆さん、安心して元気な赤ちゃんを産み育てるために一緒に楽しく学びませんか？
マタニティーのお友達もできますよ。

日時	場所	内容
5月29日(日) 9:30～12:00	西都市 児童館	☆ 安心して出産・育児ができるための助産師さんによるお話 ☆ パパの妊婦擬似体験♪ ☆ チャレンジ、育児体験♪ (抱っこ、おむつ替え、お風呂入れ) ☆ 赤ちゃん和妈妈に優しい食事のお話

◎ 母子手帳・筆記用具をご持参ください。

◎ 参加希望の方は、5月25日(水)までに健康管理課(43-1146)にご連絡下さい。定員は8組程度となります。
(参加希望者多数の場合、第1子の方を優先させていただきます。)

◎ 里帰り等の理由で早めに参加されたい方は、お気軽にご相談ください♪

※今回は、出産予定日が7月～10月の方を対象にしております。

(文書取扱・お問合せ先：健康管理課 健康推進係 43-1146)

放課後児童クラブ指導員の募集について

児童クラブの指導員を募集します。

- 募集職種 … 放課後児童クラブ指導員
- 業務内容 … 放課後児童クラブ内で小学生の健全育成に資する活動を行う
- 募集人員 … 都於郡児童クラブ 1人
- 勤務時間 … 月曜～土曜 授業のある日：下校時～18時
授業のない日：7時30分～18時
ただし週29時間以内とし、授業のない日については勤務時間に変更になることがあります
- 雇用期間 … 6カ月以内(更新することもあります)
- 賃金 … 時給 755円
- 資格 … 放課後児童支援員の資格要件に該当する方
(保育士、幼稚園教諭、小中高教諭、社会福祉士などの資格所有者)
- 福利厚生 … 労災・雇用保険、有給休暇制度有り
- 募集期間 … 5月13日(金)まで
8時30分～17時15分(土日、祝日を除く)
- 申込手続 … 市販の履歴書に必要事項を自筆し、必ず写真を添付の上、資格証の写しと一緒に提出してください
- 申込場所 … 福祉事務所 保育係
- その他 … 採用された場合、雇用期間中は原則として許可がないと他の仕事をすることはできません

【問合せ先：福祉事務所 保育係 43-0376】

(文書取扱：福祉事務所)

平成28年度就業支援講習会 調理師試験準備講習会受講生募集

対象者：宮崎県内のひとり親家庭の母もしくは父、及び寡婦の方で調理実務経験が2年以上あり、県で行われる調理師試験を受験される方

講座内容：調理師試験準備講座（全14時間程度）

日時：6/25（土）、7/2（土）の9時～17時

*全日程に出席することが応募の条件となります。

会場：宮崎県福祉総合センター本館2階（宮崎市原町2番22号）

定員：30名程度（応募者多数の場合は事務局で選考となります）

受講料：無料（但し、テキスト代3,000円程度受講生負担あり）

応募方法：下記必要書類を県内各保健所へ提出

- 応募必要書類：1. 平成28年度就業支援講習会受講申込書
（宮崎県母子寡婦福祉連合会ホームページからダウンロード、もしくは各地区の母子会会長・お近くのハローワーク・西都市福祉事務所にお尋ねください）
2. 調理師試験受験願書の写し（受領印のあるもの）
3. 児童扶養手当証書・ひとり親家庭等医療費受給資格証の写し

応募締切：6月3日（金）

*「寡婦」とは、配偶者のない女子であって、かつて配偶者のない女子として18歳未満の児童を扶養していたことのある方のことです。

*お申込みや講座に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

財団法人 宮崎県母子寡婦福祉連合会 0985-22-4696

〒880-0007 宮崎市原町2番22号 宮崎県福祉総合センター内

ホームページは「宮崎県母子寡婦福祉連合会」で検索してください。

（文書取扱：福祉事務所 子育て支援係）

平成28年度 西都市文化ホール文化事業 「第7回 あいそめカラコンまつり」参加募集

西都市文化ホールにおいて、下記のとおり西都市文化ホール文化事業、『第7回 あいそめカラコンまつり』を開催いたします。

カラオケ大好きな方ならどなたでも参加できます。性別及び曲のジャンルは問いません。今回で7回目を迎える、楽しいカラオケまつりです。

きれいなステージ、素晴らしい音響で、あなたもスターになって歌いましょう。皆様、どうぞふるってご参加ください。

【日時】 6月12日（日） 開場：9時30分 開演：10時

【会場】 西都市文化ホール（コミュニティプラザパオ3階）

【参加申込】 申込書に必要事項をご記入の上、参加料を添えて申し込んでください。

※申込書は市文化ホール・働く婦人の家事務所・パオインフォメーション・市内カラオケ店に置いてあります。

【参加料】 3,000円（お弁当付き）※デュエットは1人1,500円

【募集人数】 90名 ただし、定員になり次第締め切ります。

【申込締切】 5月31日（火）まで

【受付時間】 平日：9時～21時／土曜日：9時～17時

※日曜・祝祭日は休み

【受付場所】 市文化ホール・西都市働く婦人の家事務所
（西都市小野崎1丁目66番地コミュニティプラザパオ2階）

【問合せ】 市文化ホール（32-6300）

（文書取扱：商工観光課）

西都夏まつりスタッフ募集のお知らせ

西都夏まつりの季節が近づいてまいりました。

今年も7月22日（金）～24日（日）の日程で、妻市街地の特設会場において、互親組太鼓台、各種ステージ等々盛大に開催いたします。

西都夏まつり実行委員会では、今年も多くの皆様に夏まつりを創っていく感動を体感していただきたく、一緒にまつりの企画運営を行うスタッフを募集しています。18歳以上の方であればどなたでも結構です。興味のある方は下記までご連絡ください。夏まつりを一緒に盛り上げましょう！

＜お問合せ先＞〒881-0033 西都市大字妻1538-1 西都商工会議所内
西都夏まつり実行委員会
43-2111

（文書取扱：商工観光課）

労働相談について

県では、労働問題に関する様々な相談に応じ、解決に向けたアドバイスを行うため、中小企業労働相談所を設置しています。

相談は、電話相談または面接相談により承ります。相談は無料で、秘密を厳守いたします。事業主からの相談も歓迎します。

お気軽にご相談ください。

日 時：平日の午前8時30分から午後5時15分まで
相談内容：解雇や賃金の引き下げなど労働問題に関する相談
相談者：労働者、労働組合、事業主等
相談方法：電話または面談
相談費用：無料

連絡先：宮崎県商工観光労働部労働政策課 0985-26-7106

（文書取扱：商工観光課）

法務局・人権擁護委員による 『人権・なやみごと相談所』を開設します

家庭内の問題（夫婦・親子、結婚・離婚、相続など）や、隣近所とのもめごと、いじめ、体罰などの問題に関するご相談をお受けします。相談は無料で秘密厳守になっておりますので、お気軽においでください。

- 日 時 5月17日（火） 午前10時から午後3時まで
- 場 所 市役所南庁舎1階
- 相談員 人権擁護委員 2名

その他関係機関でも、面談・電話による相談は平日午前8時30分から午後5時15分まで随時お受けしております。

関係機関名	電話番号	備考
宮崎地方法務局人権擁護課	0985-22-5124	
人権相談ナビダイヤル	0570-003-110	全国統一ナビ
女性の人権ホットライン	0570-070-810	
子どもの人権110番	0120-007-110	通話料無料

インターネット人権相談受付システム

○パソコンから（大人・子ども共通）

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

（文書取扱：市民協働推進課）