

胃がん集団検診（40歳以上）のご案内 今年度最後の集団検診です

胃がんは、日本人が2番目に多くかかるがんです。

検診で見つかる胃がんの約70%が早期の胃がんであり、早期発見・早期治療ができれば、『治るがん』と言われていています。症状がなくても年に1回の検診を受けることで早期発見につながり、治療して治る確率も上がります。ぜひ定期的に胃がん検診を受けましょう。

【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】1,200円

※西都市国民健康保険加入者 500円

※JA西都女性部に加入の本人・家族 700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）。

◆集団検診を、下記の日程で実施します◆

※検査方法は、胃部X線検査（バリウム法）です。

| 日 程 | 受付時間 | 検診場所 | 申込み期限 |
|-------------------|-----------|---------------|-----------|
| 10月5日（水） | 7：40～9：00 | 三納地区館 | 9月28日（水） |
| 10月18日（火） | 7：40～9：00 | 都於郡地区館 | 10月11日（火） |
| 10月26日（水） | 7：40～9：00 | 西都市コミュニティセンター | 10月19日（水） |
| 11月9日（水） | 7：40～9：00 | 三財地区館 | 11月2日（水） |
| 11月15日（火） | 7：40～9：00 | 市役所穂北支所 | 11月8日（火） |
| 平成29年 1月25日（水） | 7：40～9：00 | 西都市コミュニティセンター | 1月18日（水） |

※集団検診申込者には、事前に問診票等を郵送いたします。

【集団検診の申込み先】：健康管理課 健康推進係（43-1146）

※以下に該当する方は、集団検診は受診できませんので、医療機関にご相談ください。

- ①医療機関にて定期的に胃の病気で治療中である方、経過を観ている方
- ②過去にバリウムによるアレルギー症状があった方
- ③普段からむせやすい、過去にバリウムでむせたことのある方
- ④消化管の病気（穿孔、閉塞、出血）のある方
- ⑤胃の全摘手術を受けられた方
- ⑥過去にバリウムの排便困難で医療機関を受診したことがある方
- ⑦妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ⑧自分でバリウムが飲めない方、透視台に上がることができない方
- ⑨腎疾患（透析）や心疾患（心不全）のため、水分制限のある方
- ⑩1年以内に消化管疾患や呼吸器疾患、心疾患の手術をされた方、1年以内に心筋梗塞や脳梗塞等の疾患を発症したことのある方

【医療機関による個別検診】

胃部X線検査（バリウム法）または胃部内視鏡検査（胃カメラ）を行います。医療機関によって検査方法が異なりますので、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。

検診期間：平成29年2月28日までの診療時間内

| | | |
|--------|---------|---------|
| 鶴田病院 | 鶴田クリニック | 大塚病院 |
| 水田内科医院 | 黒木胃腸科医院 | 宇和田胃腸内科 |

【持参する物】保険証、自己負担金、平成28年度がん検診受診券はがき

【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。

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

平成28年度の「西都市国保特定健診」及び「後期高齢者健診」はお済みですか

この健診は、「血管を守るための大切な健診」です。

10,000円相当の健診を無料で受けることができます。

是非、この機会にご自分の血管の状態に気づき、いつまでも元気であるチャンスに変えましょう。

◎健診項目…身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能、貧血等）

※心電図は、国保のみ、血清アルブミンは後期のみ

●（個別健診）2月28日まで実施→直接医療機関にお申し込みください。

上野医院、上山医院、宇和田胃腸内科、大塚病院、黒木胃腸科医院、児玉内科クリニック、西都児湯医療センター、佐藤クリニック、三財病院、すぎお医院、鶴田病院、富田医院、水田内科医院、東米良診療所

●（集団健診）健康管理課 国保係・高齢者医療係にお申し込みください。

| 健診日 | 曜日 | 健診場所 | 受付時間 | セット健診 |
|--------|----|---------------|--------------|----------------------------|
| 10月 5日 | 水 | 三納地区館 | 8時～ 9時30分 | 肝炎 胃がん 大腸がん 前立腺がん |
| 10月18日 | 火 | 都於郡地区館 | | |
| 10月26日 | 水 | 西都市コミュニティセンター | | |
| 11月 9日 | 水 | 三財地区館 | | |
| 11月15日 | 火 | 市役所穂北支所 | | |
| 1月25日 | 水 | 西都市コミュニティセンター | | |

【注意事項】

- ・健診は、医療機関での個別健診と集団健診のうち、いずれかを年に1回しか受診できません。
- ・健診当日は、保険証・受診券（5月に送付したオレンジ色の封筒）をご持参ください。

【検査結果提供の協力お願い】

医療機関に定期的に受診し血液検査等を受けている方、職場の定期健康診断を年1回受けている方は、その検査結果を特定健診と見なしてお預かりすることができます。

特定健診の目的は、病気にならないためにいち早く異常を発見することです。治療中の方の検査結果提供により、治療中以外の生活習慣病の予防及び早期発見に役立てることができます。そして、地区担当の保健師等による保健指導を利用することもできます。

是非、ご理解の上、検査結果の提供にご協力くださるようよろしくお願い致します。

必要な検査結果

1. 問診
2. 身長・体重・BMI・腹囲
3. 血圧
4. 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
5. 肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP）
6. 血糖検査（空腹時血糖 または ヘモグロビンA1c）
7. 尿検査（糖、蛋白）

※1、2、3は、健康管理課で確認することができます。

ご提供いただくことによるメリット

- ・特定健診の受診に代えることができます。
- ・保健指導（健康相談）を無料で受けることができます。

提供先 健康管理課 国保係 43-0378

※検査結果提供の際には、特定健診受診券、検査結果等を必ずお持ちください（ご提供いただいた検査結果は、個人情報保護を厳守し、特定健診業務以外に使用しません）。

（文書取扱：健康管理課 国保係・高齢者医療係 43-0378）

平成28年度後期技能検定試験について

技能検定は、職業能力開発促進法に基づいて、働く人達の技能を一定の基準によって検定し、これを公証する国家検定制度です。厚生労働大臣名（特級、1級及び単一等級）又は知事名（2級及び3級）の合格証書を授与し、「技能士」の称号を付与します。平成28年度後期技能検定試験の実施内容については、下記のとおりです。

- 受検申請受付期間 10月3日（月）～10月14日（金）
 - 受検資格
 - ・特級：1級合格後、実務経験5年以上
 - ・1級：実務経験7年以上、または、2級合格後実務経験が2年以上
 - ・2級：実務経験2年以上、または、3級合格者
 - ・3級：検定職種に関する工業高校等の在學生
 - ・単一等級：実務経験3年以上 または、検定職種に関する工業高校等卒業後実務経験が1年以上
- ※受験資格は上記の限りではありませんので、詳しいことはお問い合わせください。

●実施職種及び等級

| | |
|---------|---|
| ①特級 | 鋳造、金属熱処理、機械加工、放電加工、金型製作、金属プレス加工、工場板金、めっき、仕上げ、機械検査、ダイカスト、電子機器組立て、電気機器組立て、半導体製品製造、プリント配線板製造、自動販売機調整、光学機器製造、内燃機関組立て、空気圧装置組立て、油圧装置調整、建設機械整備、婦人子供服製造、紳士服製造、プラスチック成形、パン製造 |
| ②1級及び2級 | さく井、鍛造、機械検査、電気機器組立て、半導体製品製造、自動販売機調整、空気圧装置組立て、農業機械整備、冷凍空気調和機器施工、婦人子供服製造、紳士服製造、和裁、建築大工、かわらぶき、配管、型枠施工、鉄筋施工、コンクリート圧装施工、防水施工、カーテンウォール施工、ガラス施工、機械・プラント製図、塗装 |
| ③単一等級 | 樹脂接着剤注入施工 |
| ④3級 | 機械加工、機械検査、電子機器組立て、電気機器組立て、冷凍空気調和機器施工、和裁、建築大工、配管、機械・プラント製図 |

- 試験の実施 検定は実技試験と学科試験。実施日は、12月1日（木）から平成29年2月12日（日）までの間で別途指定。
- 受検手数料 実技試験・・・17,900円（但し、高等学校、専修学校、各種学校の在學生が3級実技試験を受検する場合は11,900円）
学科試験・・・3,100円
- 合格発表日 平成29年3月10日（金）
- 申込・問合せ先 宮崎県職業能力開発協会 住所：〒889-2155 宮崎市学園木花台西2-4-3 0985-58-1570
(文書取扱：商工観光課)

『子ども会活動』を公開します

市内の各子ども会では、それぞれ子どもたちが話し合いや各種体験を行いながら、仲よく活動をしています。

西都市教育委員会・西都市子ども会育成連絡協議会では、子ども会活動の普及と定着の一環として、また、地域の皆さんにも子ども会活動に関心を持っていただき、地域の子どもたちをこれからも見守っていただくために、子ども会活動を公開しています。

平成28年度は以下の子ども会が公開いたしますので、お近くの方はぜひご覧ください。

| | 市指定公開 | | | | 校区指定公開 | | | |
|------|---------------|-----------|--------|---------------------|--------|-----------|--------|----------------|
| 小学校区 | 子ども会 | 公開日 | 時間 | 会場 | 子ども会 | 公開日 | 時間 | 会場 |
| 妻北小 | 聖陵1 | 11月19日(土) | 19:00～ | 西都市公民館 | 御舟・桜川 | 10月22日(土) | 18:30～ | 西都市公民館 |
| | 山角・大口川 | 10月8日(土) | 19:00～ | 山角公民館 | 東旭2 | 10月15日(土) | 18:30～ | 西都市児童館 |
| 妻南小 | 栗野 | 10月15日(土) | 19:00～ | 右松村公民館 | 上尾筋 | 11月12日(土) | 19:00～ | 学習等供用施設 三宅館 |
| | 田中2 | 12月4日(日) | 14:00～ | 妻南小学校 | | | | |
| 穂北小 | 平原・竹尾 | 11月26日(土) | 18:30～ | 平原公民館 | | | | |
| 茶臼原小 | なかよし | 12月3日(土) | 14:00～ | 上茶公民館 | | | | |
| 三納小 | にこにこ・ なかよし | 10月22日(土) | 19:00～ | とびたかいほう 鷹高法自治公民館 | | | | |
| 都於郡小 | 都於郡町 | 11月26日(土) | 14:00～ | 都於郡地区館 | | | | |

※日時につきましては、都合上変更になる場合もございます。

問合せ先：社会教育課 43-3479（主管 西都市教育委員会・西都市子ども会育成連絡協議会）

（文書取扱：社会教育課）

農業用廃プラスチックの通常収集日(10~12月)について

【収集日】

10月から12月までの農業用廃プラスチック収集日は、下の表のとおりです。平成29年1月以降の収集については、12月頃にお知らせします。

| | 童子丸集積所 | | 三財集積所 | |
|-----|--------|-----|-------|-----|
| | ビニール | ポリ | ビニール | ポリ |
| 10月 | 5日 | 19日 | 12日 | 26日 |
| 11月 | 2日 | 16日 | 9日 | 30日 |
| 12月 | 7日 | 21日 | 14日 | |

★持ち込む際には「農業用使用済プラスチック排出者カード」を必ず持参し、提示をお願いします。お手元に無い場合は、再発行申請の手続きをしてください。

【持込時間】

午前9時～午後4時

※ただし、12時～1時は休憩のため受入を中断します。

【直接搬入】

上記の収集日以外に持ち込みを希望する場合、またはお急ぎの場合は「農業用使用済プラスチック排出者カード」を持参し、以下の事業者へ直接持ち込んでください。

事業者名 … 宮崎県産業廃棄物再生事業協同組合

所在地 … 宮崎市大字島之内2932番地

電話番号 … 0985-39-2261

受入時間 … 月曜～金曜（祝祭日を除く）午前9時～午後4時

★連休・年末年始は変更になる可能性があるため、事前に確認してから持ち込んでください。

【処理費と分別】

ビニール・ポリの1kgあたりの処理費と分別は、以下のとおりです。

| | ビニール | ポリ |
|-----|--------|--|
| 処理費 | 3円/kg | 15円/kg |
| 分別 | 塩化ビニール | ポリフィルム、シルバーポリ、クリンテート、PO系フィルム、プチプチ、暖房用ダクト、谷シート、止水シート、柔らかい育苗ポット、サイレージラップ（ネット状のものは不可）、肥料袋（麻袋の様に編んでいるものは不可）、灌水チューブ（固い部分は取り除いてください）、柔らかい液肥容器（農薬容器は不可） |

★処理費は、排出の前後にトラックスケールで計量した後に『現金』または『農業用使用済プラスチック排出者カード(デポジット)』でお支払いください。

★ビニールとポリの持込日は、左の表のとおり第1～2週を廃ビニール・第3～4週を廃ポリの収集日に設定していますので、上記を参考に分別してから持ち込んでください。

★上記に分別できないものは、特別収集日（3月頃実施）を設けて収集しますので、絶対に持ち込まずに各自で保管してください。

★ビニールは、長さ1m・幅50cm・重さ20kg程度、ポリは10kg程度に、耳ひもやダンバンドを使用して結束してください。

また、サイドの耳ひもは抜いておき、作物屑や針金などの異物が無いように注意してください。

★液肥容器は中をきれいに洗浄し、キャップ・容器口等の固い部分を取り除いてから持ち込んでください。

（文書取扱：西都市農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会

〔事務局：西都市農政課 園芸特産係 32-1003〕

たばこと健康について考えてみませんか

9月は健康増進普及月間です

一人一人が生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善の重要性について理解を深め、できることから健康づくりに取り組みましょう。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等さまざまな病気の原因になるとともに、まわりの人にも「受動喫煙」によって病気にさせてしまいます。しかし、これらの健康への悪影響は、禁煙によって確実に減らせます。また、まわりの人が病気になることも防ぐことができます。

たばこを吸う人も吸わない人も、たばこについて考えてみませんか。

○家庭や個人でできること

- ・たばこの健康への影響について知る
- ・たばこを吸う人は禁煙にチャレンジ
- ・たばこを吸う人はまわりの人への受動喫煙を防止する
- ・未成年者はたばこを吸わない
- ・妊娠期・授乳期・子育てで家庭ではたばこを吸わない

○地域でできること

- ・公民館等での分煙を進める
- ・子どもや妊婦のまわりではたばこを吸わない

○事業所でできること

- ・禁煙支援や受動喫煙防止対策に取り組む

(健康日本21第2次西都市計画より)

※禁煙に関する情報（たばこの害と禁煙のメリット・宮崎県内の禁煙治療に保険が使える医療機関等）については、インターネットで検索できます。

検索→[宮崎県禁煙サポートサイト](#)

(文書取扱：健康管理課)

就学時健康診断について

就学時健康診断を学校保健安全法に基づき、下記のとおり実施します。

この健康診断は、小学校への就学に際し、入学前に心身の状況を把握するために実施するもので、必ず受診する必要があります。

★ 対象者 平成29年4月小学校入学予定者
(平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれ)

★ 日程

| 入学予定の小学校 | 健康診断実施日 | 受付予定時間 | 開始予定時間 | 受付場所 |
|----------------------------|---------------|-----------------|--------|-------|
| 妻南小 | 10月7日(金) | 13:10～ 13:30 | 13:40～ | 妻南小学校 |
| 妻北小 | 10月18日 (火) | 13:30～ 13:50 | 14:00～ | 妻北小学校 |
| 三財小 都於郡小 山田分校 三納小 | 10月20日 (木) | 13:30～ 13:50 | 14:00～ | 三財小学校 |
| 穂北小 茶臼原小 銀上小 | 10月25日 (火) | 13:30～ 13:50 | 14:00～ | 穂北小学校 |

★ その他

保護者の方には後日、文書で通知しますが、健診日の7日前までに通知が届かない場合や不明な点がありましたら、教育政策課におたずねください。

(文書取扱・問合せ先：教育政策課 43-3438)

カセットボンベ缶・ライター等は 必ずガスを抜いて出してください

今年は何年と比べ、カセットボンベ缶の収集が増えています。

カセットボンベ缶は穴を開け、中身を完全に空にした状態で、金属類の袋で出してもらっていますが、穴の開いていないカセットボンベ缶も多数見つかっています。

これらの中にガスが残ったままごみとして出されると火災事故が発生する原因となってしまいます。実際に、カセットボンベ缶が原因と思われる収集車での火災事故が発生しています。

このような事態が生じると、ごみ収集の遅れやごみ処分ができなくなってしまうケースも考えられます。

以下の点をしっかり守り、出していただきますようお願いいたします。

- カセットボンベ缶やスプレー缶等は**中身を完全に使い切った後**、必ず穴を開け、「金属類」で出してください。
- ガスを抜かれる際には、必ず風通しの良い**屋外**で作業してください。
- 最近のカセットボンベ缶等には、中身のガスを抜くためのガス抜き機能がついているものもあります。説明をよく確認した上でご利用ください。
- ライターはガスを完全に使い切り、できるだけ少量ずつ金属類で出してください。
なお、数が多い場合には生活環境課までご相談ください。

(文書取扱：生活環境課 43-3485)

無意識の有害鳥獣の「餌付け」に 気をつけましょう

野生動物による農作物などの被害が年々深刻になっています。

- ◇稲刈り後のしって米
- ◇収穫しないカキ、クリ、ビワ、ミカン等の果樹
- ◇野菜クズや収穫物の放置

これらは野生動物の「餌付け」になります。

※対策として有効なのは…

- ◇稲刈り後のしって米
→稲刈り後はなるべく早くすき込む
- ◇植えたままのカキ、クリ、ビワ、ミカン等の果樹
→収穫しないものは切る
- ◇野菜クズや収穫物
→埋めるか、コンポストへ入れる

また、山の中に規格外野菜等を廃棄するのは絶対にやめましょう。

集落やその周辺で食べ物にありつけるようになると、「ここはいつでもエサを食べられる場所」と野生動物は学習します。

無意識の「餌付け」を無くし、野山よりも簡単に食べ物が得られないようにしましょう。

(文書取扱：農地林政課 32-1013)

個人番号（マイナンバー）カードの 受け取りについて

個人番号（マイナンバー）カードの申請をされた方には、カード交付の準備が整い次第、受け取りについての案内ハガキ（個人番号カード交付通知書）を郵送しております。

ハガキが届きましたら、市民課市民窓口係（43-3623）まで早めの電話予約をお願いします。

交付には暗証番号の設定など、一人当たり30分程度かかる見込みです。待ち時間の短縮のためにも事前の予約をお願いします。

○申請者本人が受け取りにお越しくください。

○持参いただく書類については予約の際にご説明いたします。

なお、平日ご都合が合わない方は

10月 2日（日）午前中のみ

11月13日（日）午前中のみ 受け取りが可能です。

※必ず事前に予約をお願いします。

（文書取扱：市民課 43-3623）

仕事と家庭の両立応援宣言登録制度について

「仕事と家庭の両立応援宣言企業」を募集しています！

子育て中の社員も安心して働ける制度づくりや、有給休暇の取得促進など、仕事と家庭の両立ができるような働きやすい職場づくりに取り組んでいる、又はこれから取り組もうとしている企業のみなさん、その取組内容を「宣言」として県に登録してみませんか？

登録した企業には県から宣言書をお渡しするほか、企業名等を県庁ホームページで紹介しています。

●お問合せ先 宮崎県雇用労働政策課 0985-26-7106

（文書取扱：商工観光課）

中小企業退職金共済制度に加入しませんか

退職金づくりは中小企業退職金共済制度「中退共」（ちゅうたいきょう）で。中小企業の退職金を国がサポートします。

中小企業で退職金制度を設けたい場合は、安全・確実・有利な国の「中退共制度」をご利用ください。

詳しくはホームページ（「中退共」で検索）をご覧ください。

●お問合せ先

・宮崎県雇用労働政策課 0985-26-7106

・（独）勤労者退職金共済機構中退共本部 03-6907-1234

（文書取扱：商工観光課）

平成28年度 西都市戦没者追悼式の 開催について

戦後70年を昨年迎え、戦争の記憶が風化しつつある今日、先の大戦における戦没者に対して追悼の意を表すために、「戦没者追悼式」を開催します。

この追悼式は、戦没者追悼奉賛会の主催により開催されており、今年度で第16回を迎えます。

当時の様々な事象を語り継ぎ、戦争の悲惨さや平和の尊さを改めて考えるよい機会となりますので、市民の皆さまには多数のご参列をいただきますようご案内申し上げます。

- 日時：10月1日（土）
午前 9時～ 開場（受付）
午前10時～ 式典
午前11時～ アトラクション

- 会場：西都市民会館
※宮崎県平和記念資料展示室の資料、西都市内7カ所の戦没者慰霊碑の位置図・写真等も展示します。是非ご覧ください。

（問合せ先）福祉事務所 32-1010

（文書取扱：福祉事務所）

「おっぱい学級」を開催します

「母乳だけで足りているのかな。」
「おっぱいだけでこどもの体重が増えているのか心配。」
「間隔が空かない。」「よく吐く。」
「卒乳はいつ頃どうやってするの？」
など、お悩みや不安・相談したいことはありませんか。

助産師による「個別での相談と乳房のケア」を通して、これから先、安心して母乳育児を続けていけるように、またお母さん同士の情報交換やリフレッシュの場として参加してみませんか♪

【日 程】：10月5日（水）13時～16時

【場 所】：西都市保健センター

【内 容】：助産師による個別相談・乳房ケア（1組20分程度）・計測

【対 象】：西都市在住の産後から卒乳期のお子さんとお母さん

【人 数】：6組程度

【持ってくるもの】：母子手帳・フェイスタオル2枚

【申込み】

*予約制です。予約時間は申し込み後にお知らせします。

*参加希望の方は、9月30日（金）までに健康管理課（43-1146）までお申込みください。

（文書取扱：健康管理課 健康推進係）

西都市働く婦人の家利用者友の会 第30回 秋まつり

西都市働く婦人の家で活動されている講座生で構成される「利用者友の会」による一大イベントの秋まつりを開催します。西都市文化ホールでの舞台発表や、西匠の館・まちなかギャラリー夢たまごでの作品展示など日頃の成果を発表します。たくさんの講座がありますので、ぜひ観にいらしてください。ご来場お待ちしております。

◆作品展示◆

【会場】西匠の館（パオ1階）・まちなかギャラリー夢たまご

日時：10月11日（火）～16日（日） 10時～17時

*作品入替の為、13日（木）は10時～13時まで

*最終日の16日（日）は、10時～16時まで

内容：【西匠の館】

前半：洋裁・手編み・書道・絵手紙

後半：俳句・リネン服・押花・工芸など

【夢たまご】

前半：油絵・水彩画

後半：手編み・パッチワーク・アクリル画

◆セレモニー・舞台発表◆

【会場】西都市文化ホール

日時：10月15日（土） 13時～16時

内容：フラダンス、民舞、コーラス、体操など

舞台発表終了後、豪華景品が当たるじゃんけん大会があります。

*お茶席（無料）11時～（100席限定、無くなり次第終了）

*お茶席を彩る生け花の展示もあります。

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

（文書取扱：商工観光課）

「3B体操」講座開催のお知らせ

「3B体操」は、ボール・ベル・ベルターといった道具を使った、誰でも体に無理なく行なう事ができる健康体操です。初めての方、運動が苦手な方も大丈夫です。3B体操を始めてみませんか。

【開講日】10月24日（月） 【毎月第2・4月曜日】

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・用具使用料200円（初回のみ）

【準備物】体育館シューズ、タオル、水分補給用の飲料水

【定 員】15名（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、往復はがき・FAXでお申込みください。

○往復はがき・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講座名「3B体操」とご記入ください。

②氏名(フリガナ)、③住所、④電話番号・FAX番号、⑤年齢、

⑥区分（女性労働者、主婦、その他、男性のいずれか）、

⑦講座をどこ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時まで

土 曜：9時30分～16時まで（日曜・祝日は休館）

○受付期間 9月15日（木）～10月14日（金） ※最終日消印有効

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

（文書取扱：商工観光課）

勤労青少年ホーム「フラワーアレンジ」講座

勤労青少年ホームでは、心と暮らしを彩る、「フラワーアレンジ講座」を開催します。

赤い実のヒペリカムや姫りんごなどの実もの・枝ものを使って、“秋色満載”のおしゃれなアレンジフラワーを作ってみませんか。

【開講日】10月20日（木）

【時 間】19時～20時30分

【場 所】西都市勤労青少年ホーム（集会室）

【対象者】西都市に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。

【材料費】2,000円（当日頂きます）

※キャンセルは2日前迄にお願いします。前日・当日のキャンセルにつきましては材料費の負担をお願いします

【費 用】当ホーム会員登録料200円（本年度未登録の方のみ）

【準備物】台拭き用タオル、ゴミ袋

【定 員】8名（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、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（13時～20時） ※日曜・祝日は休館

○締 切 り : 9月30日（金） 20時まで

○問合せ先 : 西都市勤労青少年ホーム

（文書取扱：商工観光課）

勤労青少年ホーム「カローリング」講座

勤労青少年ホームでは、からだを動かす講座「カローリング講座」を開催します。

氷上のカローリングをだれでも気軽に楽しめるように考案されたのが「カローリング」で、ニュースポーツとしても人気です。お気軽にお申し込みください。

【開講日】10月25日（火）

【時 間】13時30分～16時30分

【場 所】西都市勤労青少年ホーム（体育室）

【対象者】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】当ホーム会員登録料200円（本年度未登録の方のみ）

【準備物】タオル、飲み物（水分補給）

【定 員】12名（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、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（13時～20時） ※日曜・祝日は休館

○締 切 り : 9月30日（金） 20時まで

○問合せ先 : 西都市勤労青少年ホーム

（文書取扱：商工観光課）

パソコン基礎講習 受講者募集

内 容：就職につながる基本的パソコン操作（エクセル・ワード）に加え、就職活動能力を高める実践練習を行い、様々な職場への就職を目指します。

講習期間：10月20日（木）～11月2日（水）
【土日を除く10日間】

申込締切：10月6日（木）必着

募集人員：10名

実施場所：宮崎県立農業大学校 農業総合研修センター
（宮崎県児湯郡高鍋町大字持田 5733）

受講料：無料

対象者：就職を目指している55歳以上のシニア世代
（※ハローワークの求職登録が必要です）

申込方法：ハローワーク高鍋、西都市雇用情報センター、西都市シルバー人材センターに置いてある所定の申込書に記入の上、宮崎県シルバー人材センター連合会宛てに郵送またはFAXにてお申し込みください。受付後、受講者選考を行います。

申込み・問合せ先：公益社団法人 宮崎県シルバー人材センター連合会
宮崎市瀬頭2丁目6番14号
電話：0985-31-3775 FAX：0985-31-3776

（文書取扱：福祉事務所）

資格を活かしてもう一度働きたい方のための 看護力再開発講習会のご案内

講義コース

開催期間：12月コース（12月13日、14日）2日間

開催場所：宮崎県看護協会

内 容：看護の動向、スキンケア・褥瘡^{じょくそう}予防の看護 他

実習講習コース

開催期間：平成29年1月まで

期間中1施設2日間

開催場所：医療機関・訪問看護ステーション

内 容：医療の現場で学ぶ看護

地区別講習会

開催期間：平成29年1、2月（各地区3日間）

開催地区：県北地区：県立延岡病院

（平成29年1月24日～26日）

県南・県西地区：日南市立中部病院

（平成29年2月6日～8日）

内 容：看護の動向、ナースセンターについて、交流会 他

復職支援交流会

開催期間：12月15日（木）

開催場所：宮崎県看護協会

内 容：再就業した経験者の話、受講者同士の交流

【問合せ・申込み先】

宮崎県ナースセンター（0985-58-4525）

営業時間／平日9時～17時

（文書取扱：健康管理課）

市民公開講座のご案内 『糖尿病予防は歯医者さんの定期通院から』 健口から健幸へ

糖尿病と歯周病、一見全く関係がないように見えるふたつの病気は、実はお互いに深いつながりを持っています。歯周病がひどくなれば糖尿病が悪化しますし、逆に歯周病が良くなれば血糖値も改善します。

糖尿病と歯周病は「コインの裏表」のような関係にあるため、歯周病で糖尿病の患者さんは、内科に通院するだけでは良くなりません。更に歯周病の治療は、糖尿病予備群(メタボ)の方々の将来も大きく左右します。

講師の先生は、ご自身の体験(歯医者さんに定期通院され、18kgの減量とメタボ脱出に成功されました!)を通して、内科医の立場からお口をきれいにすること(健口)が全身の健やかさと幸せ(健幸)に繋がるお話をされます。ぜひご参加下さい。

- 【日 時】 10月29日(土) 午後3時
- 【場 所】 西都市 ウェディングパレス敷島
- 【講 師】 愛媛県松山市 糖尿病専門クリニック
にしだわたる糖尿病内科 院長
西田 互先生(医学博士・糖尿病専門医)
- 【参加費】 無料
- 【主 催】 西都児湯歯科医師会
※お問合せは、高鍋町中崎歯科医院
TEL: 0983-23-0284、FAX: 0983-23-0784まで。

(文書取扱: 健康管理課 健康推進係)

平成28年度 西都市交通安全・地域安全啓発 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール大会を開催します

事件・事故のない安全・安心で住みよいまちづくりに資することを目的として、また、グラウンド・ゴルフ及びゲートボールを通じて市民の健康推進と体力の向上、相互の友好と親善を深めるとともに、健康で文化的な生活の確立を図ることを趣旨に、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール大会を下記のとおり開催します。

市民の皆様の多数の参加をお待ちしております。

- 【日 時】 10月7日(金) 午前8時受付開始 小雨決行
※中止に伴う予備日・・・10月14日(金)
- 【会 場】 清水台総合公園多目的広場(A面)
- 【参加資格】 西都市民であるグラウンド・ゴルフ、ゲートボール愛好者であり、スポーツ安全保険に加入している者
- 【申込み先】 西都市グラウンド・ゴルフ協会事務局 榎木
TEL 44-5717
西都市ゲートボール協会事務局 佐藤
TEL・FAX 42-4374
- ※申込締切・・・9月25日(日)
- 【そ の 他】 ①競技に必要な用具等については各人で用意すること。
②怪我等の対応は、応急処置程度のみ主催者側において行うものとし、それ以外の責任は負わない。
③体調管理については、各人で留意のこと。
- 【主 催】 西都市、西都地区地域安全協会
西都市交通安全都市推進協議会
- 【主 管】 西都市グラウンド・ゴルフ協会・西都市ゲートボール協会
- 【問合せ先】 生活環境課 市民生活係
TEL 43-1589/FAX 43-3687
※問合せ先では、受付できませんのでお間違えのないようにお願い致します。

(文書取扱: 生活環境課)

西都市公民館講座 受講生募集

西都市公民館ではエクササイズ講座の募集を行います。

●エクササイズ講座

健康維持を目的とした、エクササイズ講座です。

日程：10月6日（木）開講式 毎週木曜日 全19回

時間：20時～21時30分

場所：西都市公民館 会議室

対象：18歳以上の西都市在住または在勤の方 先着20名

締切：9月30日（金）

【申込方法】

社会教育課へ電話（43-3479）でお申込みください。

受付時間は平日の8時30分から17時までです。

（祝日や土日は受付いたしません）

お詫びと訂正

今年3月に全戸配布した「はじめませんか生涯学習」の1ページに記載されている『エクササイズ講座』の中で、開催が「毎週水曜日」となっていますが、公民館会場使用の都合上「毎週木曜日」に変更となりました。

お詫びして訂正させていただきます。

（文書取扱：社会教育課 社会教育係）

さいと匠の会 「布ぞうりづくり体験教室」のお知らせ

さいと匠の会では、毎年好評の「布ぞうり」づくりの体験教室を開催します。“藁”の代わりに“布”で作る「布ぞうり」は、履き心地が良く室内履きに最適です。

さいと匠の会の会員が、物づくりの“知恵”と“技術”と“楽しさ”を伝えます。

どうぞ気軽にご参加ください（11月にも同じ教室を開催予定です）。

【日 時】10月15日（土） 10時～15時 ※12時～13時は休憩
※製作には3時間程かかります。

【定 員】20名程度

【場 所】生きがい交流広場 2階 大会議室（平助通り）

【対象者】どなたでも参加できます。

【参加料】無料

【準備物】●1足につき、1メートル×1メートルの分量相当の布を2枚ご用意ください。木綿が適当。
●たちばさみ（お持ちの方）

【その他】床に座っての作業となりますので、必要と思われる方は座布団をお持ちください。

【申込み】10月11日（火）17時までに下記までお電話ください。
商工観光課 商工振興係 43-3222

（文書取扱：商工観光課）

平成28年度県民人権講座のお知らせ

宮崎県は、県民の人権意識の高揚を図ることを目的として「県民人権講座」を開催します。参加費は無料です。

興味・関心のある方はぜひご参加ください。

【日時】 9月30日（金）13:30～15:10 ※受付は13時～

【講師】 みえ人権教育・啓発研究会 松村 智広 氏

【内容】 同和問題の理解と自らの差別意識の見つめ直しとして、広い視野で見ることや内面を見ることの大切さをお話いただきます。

【会場】 宮崎市民プラザ4階

【申込み締切】 9月23日（金）

【問合せ・申込先】 宮崎県人権同和対策課 研修担当係
0985-32-4469

（文書取扱：市民協働推進課）

宮崎県男女共同参画センター主催事業 『おしえてメンター！おしゃべりカフェ in 西都』開催のお知らせ

県男女共同参画センターでは、さまざまな経験をお持ちのメンター（先輩）さんを囲んでおしゃべりをする「おしえてメンター！おしゃべりカフェ」を西都市で開催します。西都市働く婦人の家をお借りして1日限定のカフェオープン！これからの働き方、生き方について考えてみませんか？

【開催日時】 10月28日（金）10時30分～12時
（受付は10時より）

【会場】 西都市働く婦人の家（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）

【メンター】 植田 直美さん（『雑貨&カフェ民』代表）

【内容】 主に「起業」と「仕事と家庭の両立」をテーマにお話ししていただきます。

【対象】 テーマに関心のある女性10名

【参加費】 無料

【一時保育】 あり（要予約・無料）※会場の都合上5名まで

【申込締切】 10月14日（金）

【申込・問合せ先】 宮崎県男女共同参画センター

電話：0985-23-0230

FAX：0985-60-1833

センターHP <http://www.mdanjo.or.jp/>

※メンターとは：「良き指導者、助言者、恩師」等の意味があります。
「チャレンジメンター」は県内で起業、社会貢献、就業など様々な分野で活躍している女性たちで現在54名。
植田直美さんもそのお一人です。

※天候などにより中止する場合があります。ご了承ください。

（文書取扱：市民協働推進課）

静和園 秋祭りのご案内

静和園では、当園の入所者とご家族、地域の方々との交流を兼ねて毎年10月に秋祭りを開催しています。

今年も下記のとおり開催致しますので、皆様お誘いの上、ご来園くださいますようご案内申し上げます。

【日時】：10月1日（土） 18時～20時

【場所】：静和園 駐車場

【内容】：日章学園HIPHOPダンス
ひよっこ（愛宕ひよっこ同好会）
プエルタデルソル
大抽選会
花火 など

【お願い・注意事項】

- ※ 屋台、模擬店を出店致します。
- ※ 車でお越しの方は静和園内駐車場、または清水台パークゴルフ場をご利用ください。駐車場係のご案内致します。
- ※ 雨天時は中止とし、花火のみ10/7(金)18時15分より実施します。
- ※ ゴミの持ち帰りにご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

【問合せ先】

養護老人ホーム 静和園 43-3161（担当：町浦）

（文書取扱：福祉事務所）

防災情報メール会員募集

西都市では「西都市防災情報メール」にて、災害時に必要な各種情報をお伝えしていますので登録をお勧めします。

【登録方法】

- ① 右記のQRコードを読み取る、または、「sky452084@mailsv.wcmstp.jp」宛てに空メールを送信します。
- ② その後、登録用メールが返送されます。
- ③ メール内容に従って手続きを進めたら完了です。



- 登録をすると、毎月1日の午前中を目安に、定期送信テストメールが送信されます。
- 既に登録されている方は、改めて登録をする必要はありません。
- メールを受信設定によっては、登録用メールが届かないことがあります。「@mailsv.wcmstp.jp」からのメールが届くように確認をお願いします。
- メールアドレスを変更された方や配信停止を希望される方も上記の方法で手続きをお願いします。

「宮崎県防災・防犯情報メール」へも登録すると、各種気象情報が配信されますので、併せて登録することをお勧めします。

「entry-miyazaki@fastalarm.jp」宛てに空メールを送信して、上記と同様に手続きを進めてください。

防災無線・屋外拡声器の内容が聞き取れなかったというお問合せがあります。聞き取れなかった場合は、下記の番号に電話を掛けることで内容を再確認することができます。

防災無線 内容確認電話番号：「0983-43-0487」

（文書取扱・問合せ先：危機管理課 43-0380）

「児童福祉週間」標語の募集について

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間（5月5日～11日）」と定めて、児童福祉の理念の普及・啓発のための各種行事を行っていますが、平成29年度の児童福祉週間に向けて、その象徴となる標語を募集します。

詳細につきましては、ホームページをご参照いただくか、下記までご照会ください。

- 募集期間 10月20日（木）まで ※郵送は当日消印有効
- 募集内容 元気で頑張る子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語
- 応募方法 ①はがき、封書またはファクシミリによる応募
1人何点でも応募できますが、はがき1枚またはファクシミリ用紙1枚につき1作品のみ記入してください。封書の場合も用紙1枚につき1作品のみ記入してください。
(複数同封は可能です)
※用紙ごとに郵便番号、住所、氏名（フリガナ）、年齢、学校名と学年（大人の方は職業）、電話番号を必ず記入してください。
- ②インターネットによる応募
(公財)児童育成協会のホームページ内に「平成29年度児童福祉週間標語応募フォーム」があります。必須事項を入力し、送信してください。
- 応募・問合せ先 〒150-0011
東京都渋谷区東2-22-14 ロゼ氷川6F
(公財)児童育成協会「標語募集」係
TEL: 03-3498-4592 FAX: 03-3797-5676
URL: <http://www.kodomo-shiro.or.jp>

(文書取扱: 福祉事務所)

高鍋年金事務所が出張年金相談を行います

高鍋年金事務所では、年金に関する各種手続きについて出張相談を行っています。老齢厚生年金・遺族厚生年金などの手続きや相談もできますので、ご利用ください。なお、予約が必要ですので高鍋年金事務所に電話でお申し込みください。

- 【相談日】 10月20日（木） ※次回は11月17日（木）です。
- 【時間】 午前10時～12時、午後1時～3時
- 【場所】 西都市役所 市民課 年金係

年金相談は事前に電話予約が必要です

- 【予約先】
高鍋年金事務所 23-5111
- 【予約方法】
 - 相談日の1カ月前から受付します。
(例: 10/20の相談日の場合は、9/20から受付開始)
 - 電話予約の時には、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・相談内容をお知らせください。
また、年金相談日に持参するものをご確認ください。
 - 相談日にはできるだけ本人がおいでください。
代理の場合は、委任状・代理の方の身分証明書（運転免許証など）をご用意ください。

【問合せ先】西都市役所 市民課 年金係 43-1221

(文書取扱: 市民課)

困ったら 一人で 悩まず 行政相談

10月17日（月）から23日（日）は「行政相談週間」です

総務省では、行政相談制度を広く国民に周知し、利用していただくために、10月17日（月）から23日（日）までの一週間を「行政相談週間」と定め、広報活動や相談所の開設を集中的に行っています。

国などの役所の仕事について、①苦情や困っていることがある、②相談してみたが説明に納得がいかない、③制度や仕組みが分からない、④どこに相談したらよいか分からない、などの困りごとがありましたら行政相談員にご相談ください。

今回、西都市では、下記の日程で、巡回相談所を開設致します。
また、定例の行政相談所についても、通常通り第2木曜日に開設致します。相談は無料で、秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

○巡回行政相談所

日時：10月20日（木）10時～12時
場所：西都市三財地区館1階図書室

○定例行政相談所

日時：10月13日（木）10時～12時
場所：西都市役所南庁舎1階

○行政相談員 江藤 義郎さん、 泊 佐恵子さん

○お問い合わせ 生活環境課 市民生活係 43-1589

※なお、行政相談は、総務省宮崎行政評価事務所でも受け付けています。
全国どこからでも同じ電話番号でかけられる
行政苦情110番：0570-090110（お困りならマルマル苦情110番）
をご利用ください。

（文書取扱：生活環境課）

司法書士による

消費生活無料相談をご利用ください

西都市では、司法書士による無料の消費生活相談を行っています。

借金問題、訪問販売や架空請求による被害などでお困りの方は是非ご利用ください。

○日 時：10月4日（火） 13時～16時
11月1日（火） 13時～16時
※相談時間はお一人約30分です。

○場 所：西都市役所 南庁舎1階

○申込先：生活環境課 市民生活係 43-1589

※予約の方が優先となりますので、必ず事前にお電話ください。

（文書取扱：生活環境課）

図書館だより10月号 西都市立図書館(43-0584) 10月の休館：3・11・17・24・31日

★ハロウィンイベント★

読み聞かせや、ワークショップ、かぼちゃの重さ当てクイズや仮装して写真撮影などイベント盛りだくさんです。

日時：10月29日(土) 9時～12時

※詳しくは受付カウンター・お電話にてお問合せください。

●「夏休みスタンプラリー」の抽選結果について

スタンプラリーは夏休み企画で終了させていただきましたが、たくさんの方の参加をしていただきました。ご協力ありがとうございました。

9月初めに抽選した結果、10名の方が当選となりました。当選された方には、お電話でお知らせしております。利用者カードをお持ちになって賞品を受け取りにご来館ください。

●10月27日から11月9日は読書週間です。

スポーツの秋、食欲の秋、そして読書の秋。

本を楽しむのによい季節になりました。

展示コーナーには、図書館職員が選んだオススメの本も展示しています。

この秋、1冊の本にふれてみてはどうでしょう？

図書館に足を運んでみませんか？

●敬老の日の読書のおすすめの本も入荷しています。

小さい字の苦手な方も大きめの字の「大活字本」も置いてあります。ぜひ、ご利用ください。

他に、DVD・CD観覧コーナーもあります。子どもさんはもちろん、大人向けも置いてあります。

《えほんの読み聞かせ会にきてみませんか》

毎週土曜日、午前10時30分からえほんの読み聞かせ会を行っています。

読み聞かせに興味がある方、えほんの読み聞かせで子どもたちと楽しい時間を過ごしてみませんか？

【一般図書新刊のご案内】

- | | |
|-------------|---------|
| ◎40歳の言いわけ | (斉木 香津) |
| ◎四百三十円の神様 | (加藤 元) |
| ◎柳屋商店開店中 | (柳 広司) |
| ◎小説家と過ごす日曜日 | (石田 衣良) |
| ◎刑罰0号 | (西條 奈加) |
| ◎作家刑事毒島 | (中山 七里) |
| ◎小説君の名は。 | (新海 誠) |

【児童図書新刊のご案内】☆は絵本です。

- | | |
|---------------------|--------------|
| ☆夢にめざめる世界 | (ロブ・ゴンサルヴェス) |
| ☆やきそばばんばん | (はらぺこめがね) |
| ◎アリスのうさぎ | (斉藤 洋) |
| ◎おしりたんてい ふめつのせつとうだん | (トロール) |
| ◎わたしたちの家は、ちょっとへんです | (岡田 依世子) |

★展示コーナー

新刊本に限らず、季節・行事に応じて職員によるオススメの展示を行っています。何を讀んだらいいのかわからない方も、是非図書館にお越しください。