



## 新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」について

9月20日から、**希望するすべての方を対象に**、現在、流行中のオミクロン株XBB系統の成分を含む新型コロナワクチンの接種が開始されます。ただし、**64歳以下の健康な方などは接種券の発行（再発行）申請が必要**となりますのでご注意ください。

### ◆接種の対象者

生後6カ月以上のすべての方が、無料で接種を受けることができます。

### ◆接種実施期間

9月20日から令和6年3月31日（予定）まで

### ◆接種券の送付対象者

**5月8日から9月19日までの期間に**、次のいずれかに該当する方で**追加接種を受けられた方**（接種券をお持ちでない方）には、接種時期に合わせて接種券が送付されます。

① 65歳以上の方、② 基礎疾患などにより重症化リスクの高い方、③ 医療従事者・高齢施設などの従事者

### ◆接種券の発行（再発行）申請が必要な方

次のいずれかに該当する方で、接種を希望される方は接種券の発行（再発行）申請が必要です。

① 西都市に転入された方で、転入以降、一度も接種券の発行申請をされていない方

② 接種券の送付対象者に該当しない**生後6カ月から64歳まで**<sup>※1</sup>の方で、令和4年9月20日以降に追加接種を受けて**接種券をお持ちでない方**

③ 追加接種を受けておらず、**未使用の接種券（桃色または水色の接種券）を紛失・破損などされた方**

※1：今年度65歳を迎える方は、申請がなくても65歳の誕生日に合わせて接種券が送付されます。

注）：令和4年9月20日以降に送付された接種券（桃色または水色の接種券）をお持ちの方（未接種の方）は、その接種券で今回の接種ができますので、発行（再発行）申請は不要です。

### ◆『令和5年春開始接種』の終了について

5月8日から、65歳以上の高齢者や重症化リスクの高い方などを対象に実施している追加接種は、9月19日で終了します。接種をご希望の方は、早めの接種をお願いします。

### ◆問合せ先

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）

（文書取扱：健康管理課）

# だれも自殺に追い込まれることのない「西都市」を目指して ＜9月10日～16日は「自殺予防週間」です＞

## 【自殺の現状について】

市では、2017～2021年の5年間で41人の方が自殺で亡くなっています。5年間の平均自殺死亡率は26.9人と、全国（16.3人）、宮崎県（18.6人）より高い数値になっています。

## 【自殺はその多くが追い込まれた末の死です】

自殺の背景は、病気や障害などの健康問題、失業や倒産、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といったさまざまな社会的要因が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものであり、「誰にでも起こり得る危機」です。

## 【自殺のサインを見逃さないで（自殺予防の十箇条）】

- ① うつ病の症状に気をつける（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ② 原因不明の身体の不調が長引く（不眠、食欲不振、疲労感など）
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない（治療を中断する、自暴自棄になる）
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるものを失う（職、地位、家族、財産）
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

上記のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危機が迫っています。早い段階で専門家に相談しましょう。

## 【みんなが みんなの こころのサポーター】

自殺を考える人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり「孤立している」と感じています。自殺に追い込まれる人を一人でも減らすために、私たちにできることがあります。

<b>1. 気づき</b> 家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう	<b>2. 傾聴</b> 本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう
<b>3. つなぎ</b> 早めに専門家に相談するよう促しましょう	<b>4. 見守り</b> 温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう

## 「令和5年度西都市悩みごと相談窓口一覧」を作成しました。

市役所、支所に設置しています。  
市ホームページからもダウンロードできます。



（文書取扱・問合せ：健康管理課 健康推進係 43-1146）

## 9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙などの個人の生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために、9月を「健康増進普及月間」と定められています。「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」の統一標語を基にして、健康に向けて生活習慣を見直しましょう。

### ＜メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう＞

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことです。

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中です。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因となって起こることが多くなっています。早期の段階ではほとんど自覚症状がないため静かに進行していきます。健康な身体をつくるためにできることから始めてみましょう。

### ◎1日プラス10分カラダを動かそう！

10分の身体活動は、1,000歩の歩数に相当します。

身体活動を増やすことで、肥満や生活習慣病の発症・重症化のリスクを下げることができます。家事や通勤などカラダを動かすチャンスを見つけてできることから始めましょう。

### 日常でできることから始めよう！

自宅で…

- ・テレビを見ながら足踏み
- ・子どもと遊ぶ
- ・家事をしながらかかとの上げ下げ
- ・買い物に行くときは遠くに車を止めて歩く
- ・自宅の掃除や庭の手入れ、洗車など

仕事・通勤中に…

- ・休憩時間に近くを10分歩く
- ・エレベーターより階段を使う
- ・車の移動を歩きや自転車に変えて

### ◎おいしく・へらしお（減塩）1日マイナス2g

食塩摂取量の1日あたりの目標量は、成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満（「日本人の食事摂取基準」2020年版）です。高血圧で治療している人は1日6g未満にすることがすすめられています（高血圧治療ガイドライン）。

県民の1日平均食塩摂取量は、男性10.6g、女性9.2gと多くなっています。食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などに繋がる可能性があります。

### おいしく・へらしお（減塩）のポイント

- ・香辛料、香味野菜、酢やかんきつ類の酸味を利用する
- ・味噌汁は具たくさんにして汁を少なくする
- ・めん類のスープは飲み干さない
- ・味付けを確認しないまま調味料をかけない
- ・漬物は控えめに

### ◎野菜プラス1日プラス100g

健康のためには1日350g以上の野菜が必要です。県民の平均摂取量は278gと約100g不足しています。野菜をおいしく楽しく食べられるレシピが「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページにて紹介されていますので、ぜひご覧ください。



(文書取扱：健康管理課)

## プレミアム 30%

### 「西都市プレミアム付デジタル商品券」応募申込の受付を開始します

市では、エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けた生活者と事業者を支援することで、消費を下支えし、地域経済の活性化を図ることを目的とした「西都市プレミアム付デジタル商品券」を発行します（※紙の西都市プレミアム付商品券とは別の事業です）。

9月1日（金）から、特設ウェブサイト上で応募申込の受付を開始しますので、奮ってお申込ください。

#### ●デジタル商品券の概要

- ・発行総額：1億6,900万円（プレミアム30%を含む）
- ・発行単位：1口5,000円で販売し、6,500円分（地元専用券4,500円・共通券2,000円）を利用可能
- ・1人あたり上限：10口50,000円分まで販売（65,000円分まで利用可能）
- ・利用期間：9月20日（水）午前11時

～ 令和6年1月8日（月・祝）午後11時59分まで

- ・利用方法：参加店の二次元コードをスマートフォンで読み取り決済する。
- ・参加店：特設ウェブサイトをご覧ください。
- ・商品券の利用制限など：  
換金性の高い商品（ビール券などの各種商品券、図書カード、切手類、印紙、宝くじ、プリペイドカード、コンサート類のチケットなど）や電子マネーへのチャージ、タバコの購入には利用できません。  
LPガス料金の支払いに使用することも可能です（本デジタル商品券の取扱いはLPガス会社によって異なりますので、利用できる支払方法などの詳細はご契約のLPガス会社にお問合せください）。

#### ●応募資格

- ・どなたでも応募できます。
- ※スマートフォンが必要です。

（特設サイト）



#### ●応募方法

- ・特設ウェブサイト（<https://saito-ticket-dx.jp>）から、お申し込みください。
- ・応募期間：9月1日（金）午前10時～19日（火）正午まで

#### ●購入方法

- ・応募された方には、9月20日（水）午前11時に、電子メールにて「購入用ID」を配布します（ただし、応募者多数の場合は、厳正な抽選の上、当選者を決定し通知します）。
- ・購入手続きは、スマートフォン上でいきます（クレジットカード決済もしくは、コンビニエンスストアでの現金による購入）。
- ・購入期間：9月20日（水）午前11時～10月1日（日）午後11時59分
- ・スマートフォンの操作に不慣れな方向けに、次のとおり個別相談窓口を開設します。お気軽にご利用ください。  
日時：①9月20日（水）午前11時～午後4時30分  
②9月21日（木）午前9時～午後4時30分  
③9月22日（金）午前9時～午後4時30分  
会場：市役所1階 多目的スペース  
西都ショッピングセンターパオ（併設）21日（木）午後1時以降のみ  
Aコープさいと店（併設）22日（金）午後1時以降のみ

#### ●その他

- ・本事業は、宮崎県物価高騰等対策プレミアム付商品券等発行事業費補助金を活用しています。

#### 【問合せ先】

西都市プレミアム付デジタル商品券事務局（みずほ共通コールセンター）  
電話番号：0120-239-665（フリーダイヤル）  
受付時間：午前9時～午後6時（土日祝日を含み、年末年始を除く）

（文書取扱：商工観光課）

## 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。**受け取りには請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

### ■対象となる方

- ◎老齢基礎年金を受給している方 ※以下の①～③の要件をすべて満たしている必要があります
  - ①65歳以上である
  - ②世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
  - ③年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- ◎障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方 ※以下の要件を満たしている必要があります
  - ・前年の所得額が約472万円以下である

### ■請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方  
お受け取りの対象になる方には、9月初旬以降に日本年金機構から請求に必要な書類が届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、提出してください。**令和6年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和5年10月分からさかのぼって受け取ることができますが、請求手続きはお早めをお願いします。**
- ②年金を受給しはじめる方  
年金の請求手続きとあわせて、年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

### ■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客さまの家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

※年金生活者支援給付金のご請求でお困りのときは、お電話ください。⇒『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092（ナビダイヤル）

（文書取扱：市民課）

## 西都市戦没者追悼式と黙とうのお願い

市では例年、戦没者を追悼し平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催しております。

式典は10月7日（土）に市民会館にて開催しますが、戦没者の方々のご冥福をお祈りするため、午前10時にサイレンを吹鳴しますので、市民の皆さまには1分間の黙とうを捧げていただきますようお願いいたします。

（文書取扱：福祉事務所）

## 各支所で

### マイナンバーカード新規申請受付ができます

市民課および各支所では、マイナンバーカードの新規申請受付（写真撮影含む）を無料で行っています。新規申請時に一度来庁するだけで、マイナンバーカードが本人限定受取郵便などでご自宅に届きます。ただし、申請から約1カ月程度日数がかかります。

- 市民課：35-3020 ●穂北支所：43-1113
- 三納支所：45-1111 ●都於郡支所：44-5222
- 三財支所：44-5111 ●東米良支所：49-3031

#### 【休日申請・交付】

平日に都合がつかない方は、市民課窓口で申請などができます（各支所では、休日申請などは行っていません）。

- 日時： 9月24日(日) 午前9時～午後3時
- 10月29日(日) 午前9時～午後3時

- 予約・問合せ：市民課 戸籍住民係（35-3020）

#### 【マイナンバーカード有効期限通知書（青色の封筒）】

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、5年間有効です。有効期限通知書（青色の封筒）が届いた方は、電話予約をしてからマイナンバーカードと有効期限通知書、カード交付時に設定した暗証番号を市民課までご持参ください。なお、三財郵便局でも更新および暗証番号の設定などができます。

署名用電子証明書・・・6～16桁の英数字

利用者証明用電子証明書・・・4桁の数字

- 予約・問合せ：市民課 戸籍住民係（35-3020）

**※マイナンバーに関する手続きは事前に電話予約が必要です。予約のない方は、他の方に迷惑がかかりますので、お断りする場合があります。**

（文書取扱：市民課）

## 老人の日・敬老の日に

### 「火の用心」の贈り物をしませんか

全国で1年間に住宅火災で亡くなった方は、ここ数年**900人前後**と高い数で推移しており、なかでも、**その7割が65歳以上の高齢者**となっています。

そこで、高齢者を住宅火災から守るため、

#### 『老人の日・敬老の日に「火の用心」の贈り物』

をキャッチフレーズに、消防庁や協力団体・企業を中心に、9月1日から21日にかけて「**住宅防火・防災キャンペーン**」が実施されます。

（※老人の日・・・9月15日 ※敬老の日・・・9月18日）

キャンペーン期間中は、協力団体・企業の売場やインターネットサイト内に住宅用防災機器（住宅用火災警報器、住宅用消火器、防災品など）の特設コーナーや特設ページが設けられ、高齢者に「**火の用心の贈り物**」として**住宅用防災機器を贈る**ことを広く呼びかけることとなっています。

また、**関東大震災からちょうど100年**の節目にあたります。

日頃から火の取扱いに注意し、地震対策として家具などの転倒防止をすることや、地震発生後に電気器具・ガス機器・石油器具の使用を再開する際には、その取扱や機器の異常の有無に細心の注意を払うなど、基本的な地震火災対策についても、今一度ご確認ください。

「住宅防火・防災キャンペーン」の詳しい内容やリーフレット、地震火災を防ぐポイントについては、市ホームページにも掲載しておりますので、あわせてご確認ください。



（文書取扱：消防本部 予防課）

## 「金婚」を迎えられるご夫婦の皆さまへ

ご結婚から「50年」という期間、永きにわたり支え合いながら家庭を築いてこられたご夫婦をたたえ、市から「記念品」や「記念写真」などをお贈りします。以下の条件に該当し、希望されるご夫婦はお申し込みください。

### ●該当者

市内に住所を有する結婚後50年のご夫婦

- ・昭和48年中（1月1日から12月31日まで）に結婚されたご夫婦
- ・以前に申込みをされなかったご夫婦も申込みが可能です

### ●申込期間

9月1日（金）から29日（金）まで

### ●申込方法

福祉事務所窓口にて申込書をご記入ください

### ●申込先

福祉事務所 高齢者福祉係 電話：32-1010

### ●注意事項

- ・電話による申込みは受け付けておりません。
- ・ご夫婦で1回限りの申込みとなります。

（文書取扱：福祉事務所）

## 9月24日～10月1日は 「環境衛生週間」です

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」が施行された9月24日の「清掃の日」から、「浄化槽法」が施行された10月1日の「浄化槽の日」までの期間を「環境衛生週間」と定めています。「ごみ減量 みんなで進める リサイクル ゴミゼロ型社会を目指して」という標語のもと、皆さんも身近なところからごみ減量やリサイクルに取り組んでみませんか。

### ○ごみを減量しましょう

もったいない精神が大事です。以下を参考にしてみてください。

- ・買い物にエコバッグを持って行く。
- ・食品ロスが出ないようにする（たくさん作りすぎない、残さず食べる）。
- ・生ごみ処理機器購入費補助金を活用し、家庭用生ごみ処理機器で生ごみを減量する。
- ・「捨てればごみ 生かせば資源」です。ごみに出す前に、もう一度リサイクルできないか考えてみましょう。

### ○浄化槽の適正な管理をしましょう

- ・浄化槽は溜まった汚泥を引き抜き、機器の洗浄を行う「清掃作業」を毎年1回以上行う必要があります。
- ・浄化槽の機能を点検し、装置の調整・修理、清掃時期の判断、消毒剤の補充などを行う「保守点検作業」を毎年3回以上行う必要があります。
- ・浄化槽が適正に管理され、正常に働いているかを検査する「定期検査（法定検査）」を毎年1回行う必要があります。

（文書取扱：生活環境課）



## 9月10日は「下水道の日」です

「下水道 みえないところで ファインプレー」

下水道は、河川、湖沼、海など公共用水域の水質汚濁防止の重要な役割を果たしています。また、住民の皆さまが安全で快適な生活を送るためにも必要不可欠なものです。

その下水道に親しみを持ってもらうとともに、正しい理解を深めてもらうことなどを目的に、9月10日は「下水道の日」に設定されており、全国各地で啓発活動などが行われます。

「下水道の日」を機会に、下水道の役割や正しい使い方について考えてみてはいかがでしょうか。

### ■宅内排水工事のお願いと依頼について

下水道が整備され、お住まいの地域が下水道を利用できる区域になりますと、くみ取り便所は3年以内に水洗便所に改造し、浄化槽の場合はすみやかに下水道に接続する排水設備工事を行わなければならないことになっています。

まだ宅内排水設備工事の終わっていない方は、お早めに西都市下水道排水設備等指定工事店にご連絡ください。

(文書取扱・問合せ：上下水道課 下水道工務係 43-1326)

## 市立図書館 臨時休館のお知らせ

市立図書館では、図書館システム更新作業と蔵書点検を行うため、9月の休館日が以下のとおりとなります。

利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

なお、休館中の本の返却は、返却ポストに入れていただきますよう、お願いたします。

### <9月の休館日>

4日(月)、11日(月)～20日(水)、25日(月)

(文書取扱：社会教育課 図書館係)

## 違法な不用品回収業者にご注意ください

「無料で不用品を回収します」などと、軽トラックなどで地域を巡回しながら家電製品など不用品を回収する業者が見受けられます。違法な不用品回収業者を利用することで、「無料とっていたら、後で有料といわれた」「積み終わった後に、高額な料金を請求された」などといったトラブルも発生しています。

家電製品や家具などの不用品(ごみ)の収集・運搬および解体などの処分は廃棄物処理業の許可がないとできません(西都市の許可を受けた業者が軽トラックなどで不用品を回収することはありません)。無許可での不用品の回収は違法になります。

また、**無許可の業者に不用品の処理を依頼することも違法**ですので、利用しないでください。

(文書取扱・問合せ：生活環境課 43-3485)

## 住宅・土地統計調査が実施されます

令和5年10月1日を基準日として、日本全国から抽出された世帯を対象に「令和5年住宅・土地統計調査」が行われます。住宅・土地統計調査は、住宅および住宅以外で人が居住する建物・住宅などに居住している世帯に関する実態を調査し、住生活関連諸施策の基礎資料を得ることを目的として5年ごとに行われており、今回で16回目となります。

市内の抽出された世帯に調査員が訪問し、調査回答用書類の配布・回答依頼を行います。調査対象世帯となった場合は、回答のご協力をお願いします。

なお回答方法については、パソコンやスマートフォンから回答できるインターネット回答も可能となっておりますので、ぜひご活用ください。

調査スケジュールは、次のとおりです。

### 調査スケジュール

- ①調査員による現地確認期間 9月1日（金）～7日（木）
- ②調査回答用書類配布期間 9月23日（土）～30日（土）
- ③調査回答期間 10月1日（日）～9日（月）

※調査回答用書類の配布などについては、調査員証を身につけた調査員が行います。不審な訪問などがありましたら、以下の問合せ先までご連絡ください。

### 問合せ先

- ①住宅・土地統計調査コールセンター 0570-06-3939  
(午前8時～午後9時)
- ②総合政策課 情報政策係 32-1008 または 32-1000  
(平日のみ：午前9時～午後5時)

(文書取扱：総合政策課)

## 知っていますか 守っていますか 宮崎県屋外広告物条例

県は、郷土の美しい自然や街並みを守るため、「宮崎県屋外広告物条例」を定めています。

○「屋外広告物」とは、はり紙や店舗の看板、道路沿いの広告板など、建物の外に表示・設置されている広告物のことをいいます。

○店舗の看板など屋外広告物を出すときは、原則として許可が必要です。

○美しい風景を守るために、屋外広告物の表示や設置ができない場所（地域）があります。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### 【お問合せ先】

西都土木事務所（43-2221）  
県都市計画課 美しい宮崎づくり推進室（0985-24-0041）

(文書取扱：建設課)

## 認知症になっても安心して暮らすために パネル展示を行っています

9月は世界アルツハイマー月間です。

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。あなたやご家族が認知症になっても、安心して西都市で暮らすことができるよう、この機会に一緒に考えてみませんか？

9月は市内の以下の場所で、認知症についての情報や市の取組み、資料などを展示しています。

### ① コミュニティープラザ パオ センターコート

【期間】9月1日（金）～6日（水）

【時間】午前10時～午後7時（最終日は午後4時まで）

### ② 市立図書館

【期間】9月1日（金）～10月1日（日）

【時間】午前10時～午後7時

※通常の休館日のほかに、図書館システム入替および蔵書点検に伴い  
9月11日（月）～20日（水）は休館となります。

### ③ 市役所1階 多目的スペース

【期間】9月1日（金）～29日（金）

【時間】午前8時30分～午後5時15分  
（最終日は午後4時まで）

※詳細は市のホームページでご確認ください。



### 【お問合せ先】

市南地区地域包括支援センター 41-0511（担当：小牧朋子）

市北地区地域包括支援センター 32-9595（担当：小牧真由美）

（文書取扱：健康管理課 地域包括ケア推進係）

## 第46回「我が青春の歌声喫茶」の 開催について

「歌声喫茶」が次のとおり開催されます。盛りだくさんの内容で皆様のご参加をお待ちしております。

【日時】 9月10日（日） 午後1時30分～3時30分

【会場】 市民会館1階 ホワイエ

【参加費】 500円

【内容】 青春歌謡、フォークソング、昭和の歌謡曲、ロシア民謡、唱歌などを、キーボードなどの生演奏・CDを用いてみんなで歌います。300曲の歌集からリクエストをどうぞ。

【その他】 ※水分は各自でご用意ください  
※マスク着用は個人の判断とします

【主催】 西都市レクリエーション協会

【申込・問合せ】 西都市レクリエーション協会事務局  
（080-5012-7783）

（文書取扱：社会教育課）

## 第32回西都市美術協会展の開催について

「第32回西都市美術協会展」が次のとおり開催されます。日頃から美術活動に携わっている同協会の会員が制作した作品を展示し、文化振興に役立てようとするものです。さまざまな分野の作品を展示します。

皆さまのご来場をお待ちしております。

【日 時】 9月12日（火）～17日（日）  
午前9時～午後5時  
※12日（火）は12時開始  
最終日の17日（日）は午後4時まで

【会 場】 市民会館ホワイエおよび談話展示ホール

【入場料】 入場無料

【内 容】 絵画、書、写真、彫刻・工芸

【主 催】 西都市美術協会

【問合せ】 西都市美術協会 会 長 清野憲一（43-0010）  
事務局長 福島正吉（43-0710）

（文書取扱：社会教育課）

《制度改正等の課題解決環境整備事業》

## ECサイトで“売れる”ための基礎知識

新たな生活様式の浸透により、オンラインでの買い物が急速に普及し、ECサイトによる販路開拓がますます重要となっています。消費者の購買行動が変化し、多くの人々が安全で便利なオンラインショッピングを選択しています。本セミナーでは、ECサイトの基礎知識や概要などを紹介するとともに、売上アップに向け消費者に興味を持ってもらえるようなサイトにするためのアイデアや、写真の使い方をお伝えします。ECサイトによる販路拡大を考えている方はぜひご参加ください。

【日 時】 9月13日（水）午後2時～4時

WEB申込は  
こちらから

【場 所】 市商工会議所2階

【定 員】 20人

【受講料】 無料

【講 師】 黒葛原 道 氏  
WEBデザイナー／アートディレクター  
ECサイト「quote」アートディレクター

【講座内容】

- ECサイトの基礎知識
- 消費者に求められるECサイトとは
- 閲覧数UPのために必要な写真の考え方など

【申込み・問合せ】 市商工会議所 中小企業相談所 担当：相良  
TEL 43-2111 FAX 43-5722



（文書取扱：商工観光課）

## 介護予防事業「いきいき百歳体操」を 体験してみませんか

市では高齢者の方がいつまでも元気で自分らしく暮らしていくための介護予防事業「いきいき百歳体操」に取り組んでおり、現在35の地域・団体が行っています。百歳体操に取り組むことで、筋力アップや転倒しにくい体づくりはもちろん、地域のつながりや交流の場にもなります。

「百歳体操ってどんなことしているの?」「1度やってみたいと思っていました!」という方など、百歳体操に興味のある方を対象に、以下の日程で体験会を開催します。この機会に百歳体操を体験してみませんか?

ぜひお気軽にご参加ください(当日参加も可能です)。

### ●実施日・場所

日付	時間	場所
9月22日(金)	午後1時30分~	都於郡地区館

### ●体験会の内容

【対象】「いきいき百歳体操」に興味のある市内在住の方

【内容】「いきいき百歳体操」の紹介・体験など

【時間】1時間~1時間30分程度

【持参物】水分補給用の飲料水、室内用シューズ、タオルなど

【申込み】健康管理課 地域包括ケア推進係(32-1028)  
電話でお申込みください。

(文書取扱:健康管理課 地域包括ケア推進係)

## 「オレンジカフェ」を開催します

オレンジカフェは、認知症の方とその家族、地域の人や専門職など誰もが「認知症」というキーワードのもとに集まれる「集いの場」です。

今月は市内のグループホームの職員を迎えて「認知症の勉強会」を行います。

もの忘れで悩んでいる方、認知症と診断されて不安を感じている方やご家族、認知症に関心のある方など、たくさんの方々の参加をお待ちしております。

【開催日】9月28日(木)午後1時30分~3時

【開催場所】生きがい交流広場(妻町1丁目73番地)

【対象者】市内在住で認知症の方やその家族、認知症に関心のある方

【内容】認知症の勉強会など

【参加費】無料

【申込先】

北地区地域包括支援センター(担当:小牧真由美) 32-9595

南地区地域包括支援センター(担当:小牧朋子) 41-0511

※参加希望の方は電話にてお申込みください。

(文書取扱:健康管理課 地域包括ケア推進係)

## 働く婦人の家主催 「メンズ卓球（男性講座）」講座

男性限定の講座です。初心者から上級者まで、個々のレベルに合わせて指導します。卓球を通じて親睦を深めながら、健康維持のための体づくりや心身をリフレッシュしましょう。

- 【開 講 日】10月13日（金） 毎月第2・4金曜日  
午後7時～9時（全8回）
- 【場 所】働く婦人の家（コミュニティプラザパオ2階）
- 【条 件】市内に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。
- 【費 用】友の会費300円（初回のみ）・教材費実費負担
- 【持 参 品】ラケット・シューズ・タオル・水分補給用飲料水  
※スポーツができる服装でお願いします。
- 【定 員】8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、FAXでお申し込みください。
- FAXの場合、必要事項をご記入の上ご応募ください。
- ※必要事項…①講座名「メンズ卓球」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講座をどこで知ったかをご記入ください。
- 受付時間 月～金曜 午前9時30分～午後8時まで  
土 曜 午前9時30分～午後4時まで  
（日曜・祝日は休館）
- 受付期間 9月1日（金）～27日（水）
- 中止もしくは延期となった場合は、個別にご連絡します。
- 問合せ先 市働く婦人の家  
TEL：32-6300 FAX：32-6333

（文書取扱：商工観光課）

## 働く婦人の家 利用者友の会 第37回 秋まつり

働く婦人の家では、恒例の利用者友の会「秋まつり」を37回目として開催します。「秋まつり」は、働く婦人の家の講座で学んだ成果を発表・作品展示する大きなイベントとなりますので、ぜひご期待ください。

多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

### ◆作品展示◆

- 【会 場】まちなかギャラリー 夢たまご  
働く婦人の家館内（図書コーナー・講習室2・展示コーナー）
- 【日 時】10月17日（火）～22日（日） 午前10時～午後5時  
※最終日の22日（日）は、午前10時～午後3時

\*展示内容\* <まちなかギャラリー 夢たまご>  
アクリル画、油絵  
<働く婦人の家館内>  
水彩画、絵手紙、ペーパークイリング  
編み物、パッチワーク、書道

### ◆舞台発表◆

- 【会 場】市文化ホール
- 【日 時】10月21日（土） 午後1時～

\*発表内容\* 二胡、オカリナ、コーラス、社交ダンス、  
健康体操、バランスボール、太極拳、  
ダンス体操、大正琴

- ◆問合せ先◆ 市働く婦人の家（コミュニティプラザパオ2階）  
TEL：32-6300 FAX：32-6333

（文書取扱：商工観光課）

## 働く婦人の家主催 「さげもん（雛飾り）」講座

桃の節句をお祝いする、干支（辰）をモチーフにした吊るし飾りの「さげもん」。お子さまの幸せを願いながら、ひとつひとつ手縫いして製作しましょう。

- 【開 講 日】10月24日（火）毎週火曜日  
午後1時～3時（全12回）
- 【場 所】働く婦人の家（コミュニティプラザパオ2階）
- 【条 件】市内に在住、在勤の方ならどなたでも参加できます。
- 【費 用】友の会費300円（初回のみ）  
1さげ1,000円程度（5さげ程度製作します）
- 【持 参 品】裁縫道具、手芸綿、筆記用具
- 【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、FAXでお申込みください。
- FAXの場合、必要事項をご記入の上ご応募ください。
- ※必要事項…①講座名「さげもん（雛飾り）」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、男性、その他のいずれか）  
⑦講座をどこで知ったかをご記入ください。
- 受付時間 月～金曜 午前9時30分～午後8時  
土 曜 午前9時30分～午後4時  
（日曜・祝日は休館）
- 受付期間 9月1日（金）～27日（水）
- 中止もしくは延期となった場合は、個別にご連絡します。
- 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）

## 第21回西都市陸上記録会参加者募集

すでに市ホームページなどで案内しておりますとおり、標記大会を次のとおり開催します。

本記録会は、第14回宮崎縣市町村対抗駅伝競走大会西都市選手選考会を兼ねて実施されますので、多くのご参加をお待ちしております。

- 日 時 9月30日（土） 午後6時 競技開始予定
- 会 場 西都原運動公園陸上競技場
- 参 加 料 1人あたり 高校生以下：200円、その他：500円
- 申込方法 以下のいずれかの方法で申し込んでください。  
（1）申込書データをメールにて送付  
（2）Googleフォームに個別に入力  
※申込方法・大会要項などの詳細は、市ホームページにアクセスしてください。「西都市ホームページトップ」→「担当課から探す」→「スポーツ振興課」と進むか、左の二次元コードを読み取ってください。
- 申込締切 9月15日（金） 午後5時まで  
※参加料納入期限も同様
- そ の 他 ・宮崎縣市町村対抗駅伝競走大会の選手選考については、本記録会のみで選出されるものではありません。  
・感染症対策などは各自で十分に行ってください。今後の状況次第では急遽中止となる場合もありますので、ご理解ください。

（文書取扱：スポーツ振興課）

## 市民会館自主事業

## 「文化×交流ワークショップ 一緒にやってみよう」への参加募集について

～第1回太鼓製作編・第2回盆踊り体験編～

市民会館では、文化に関連した小さな体験型イベントを年に3～4回開催します。文化×交流をテーマに、事業を通して人との繋がりをつくり新たな楽しみや交流の幅を増やしていきましょう。普段経験できない内容を実施し、文化や芸術に触れることにより感性を育むこと、参加者同士の個々の繋がりや新しいコミュニティの構築を目的としています。全年齢対象の事業となりますので、子どもから大人の方、国籍問わず楽しめます。

## ●第1回 太鼓製作編

『バケツ太鼓を作ってみよう！&amp;和太鼓を打ってみよう！』

【内 容】簡単にできる手づくりバケツ太鼓と和太鼓体験を行います。バケツ太鼓と和太鼓の音の違いや、作成したバケツ太鼓を使って音頭の拍子を体験いただけます。

【日 時】9月23日（土）午前10時～正午

【定 員】10人

【その他】作成したバケツ太鼓はお持ち帰りいただけます。

【会 場】市民会館（西都市小野崎2丁目49番地）

※いずれの事業も同会場となります。

【参 加 費】無料

【申込締切】両事業とも9月16日（土）午後5時まで

※第2回盆踊り体験編では、午前もしくは午後のみ参加も可能です。

【申込・問合せ】市民会館（43-5048）

※開館時間：午前9時から午後5時30分

※月曜休館

## ●第2回 盆踊り体験編

『みんなでodorou! 「盆踊り」』

【内 容】午前の部では、盆踊りの練習を行います。指導者は、西都市レクリエーション協会の松下朝子先生です。初めての方でも踊れるようになります。

午後の部では、音頭に合わせていろいろな盆踊りをお楽しみいただけます。夏の風物詩“盆踊り”を輪になって踊りましょう。

【日 時】9月24日（日）

○踊りレクチャー 午前10時～正午

○盆踊り大会 午後2時～4時

【定 員】80人

【そ の 他】○盆踊り体験編を実施する9月24日（日）は、浴衣や甚平等の和装参加も歓迎します。また、浴衣の貸出・着付けを若干名受け付けます（事前予約が必要です）。

○午後の部では、模擬店も出品します（一人100円のチケット購入で4つの模擬店をお楽しみいただけます）。

■この2つの事業は、西都市レクリエーション協会のご協力をいただき開催します。

(文書取扱：社会教育課)



## 第34回西都市総合文化祭美術展の作品募集について

第34回西都市総合文化祭美術展を開催するにあたり、作品を募集します。出品規定および日程などをご確認の上、出品をお願いします。皆さまの力作をお待ちしております。

### 1. 出品資格

市民または市内に勤務あるいは通学している中学生以上の者  
ただし、中学生は「中学生の部」のみ出品可とする。

### 2. 部門および出品点数

絵画、書、写真、彫刻・工芸、デザイン、中学生の計6部門  
各部門1人2点以内

### 3. 出品規定

詳細は、市ホームページをご確認ください。⇒⇒



### 4. 賞

部門別に特選・準特選・奨励賞を設けます。  
(ただし入賞作品は1部門につき1人1点以内)  
中学生の部につきましては、金・銀・銅賞を設けます。

### 5. 会場

- 市民会館（住所：西都市小野崎2丁目49番地）  
同会場には、絵画、書、写真、彫刻・工芸、デザインの計5部門と生花を展示します。
- 市役所1階多目的スペース（住所：西都市聖陵町2丁目1番地）  
同会場には、中学生の作品を展示します。

### 6. 日程

- (1) 搬入 10月14日(土)・15日(日)  
午前9時～午後5時  
※一般の方の搬入会場は市民会館。  
中学生作品は市役所1階多目的スペースに搬入。
- (2) 作品審査 10月18日(水) 午前9時～
- (3) 展示 10月20日(金)～28日(土)  
午前9時～午後5時  
※最終日、市民会館会場は午後4時、市役所会場は正午までの展示。  
※22日(日)市民会館会場は展示のみ休止となります。
- (4) 搬出 10月28日(土)、31日(火)、11月1日(水)  
午前9時～午後5時  
※28日(土)は午後4時～6時  
※市役所会場の作品搬出は31日(火)と11月1日(水)の2日間。  
※10月30日(月)は休館日のため搬出は行いません。

### 7. その他

- 応募作品は未発表の作品に限ります。審査を受けて入賞した作品の出品は認められません。ただし、中高生が制作した作品については入賞作品以外であれば出品可とします。
- 盗作、模写、その他不正があった場合は、入賞・展示を取り消します。
- 共同制作は不可とします。
- 展示にそぐわない作品はお断りする場合があります。

(文書取扱・問合せ：社会教育課 35-3009)

## 第37回 西都古墳まつり たいまつ行列参加者募集について

西都古墳まつりでは、たいまつ行列に参加していただける方を募集しています。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 程：11月4日（土）

集合場所：西都原御陵墓前広場 まつり本部  
※御陵墓前広場から都萬神社まではバスで搬送します。

受付時間：午後3時30分～5時30分（予定）

行 程：午後6時15分～都萬神社出発式（整列・たいまつ分火）  
午後7時20分ごろ 御陵墓前広場到着予定

申込資格：約4kmの行程を自力で歩ける方。年齢制限はありませんが、中学生以下は保護者との参加が必要です。

申込方法：観光協会に参加申込書がありますので、必要事項を記入の上、観光協会へご持参いただくかFAXにてお申込みください。  
また、観光協会ホームページからも  
参加申込書のダウンロードができます。⇒⇒



締 切：10月23日（月）

※ただし、予定定員になり次第締め切らせていただきます。  
締切り後の申込みは受け付けできません。

### 【申込先・問合せ先】

西都古墳まつり実行委員会事務局（（一社）西都市観光協会内）  
電話：41-1557 FAX：41-1559

（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

いじめ、差別、虐待、セクハラ、配偶者やパートナーからの暴力、近隣間のもめごとなどひとりで悩まずご相談ください。

相談は無料で秘密厳守になっておりますので、気軽にお越しください。

○日 時 9月19日（火）午前10時から午後3時まで

○場 所 西都市生きがい交流広場2階  
住所：西都市妻町1丁目73番地  
（宮崎太陽銀行西都支店近く）

○相談員 人権擁護委員 2人

その他関係機関でも、面談・電話による相談を平日午前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	
人権相談ダイヤル	0570-003-110	全国共通ナビ
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窓口

○ パソコン、携帯電話、スマートフォン共通  
<https://www.jinken.go.jp/>



（文書取扱：市民課）

## 西都市地域子育て支援センターつばさ館

子育て支援センターは、主に家庭で子育てをしている保護者とお子さんが集まり、情報交換したり、お子さんと一緒にみんなで遊んだりできる交流の場です！！（利用料は無料です） ぜひ遊びに来てくださいね☆

### <9月の行事予定>

- 1日（金）9月の製作（今月中随時）
- 4日（月）給食試食会①（予約制） ※1食350円
- 6日（水）助産師さんに聞いてみよう①（予約制） AM10:00～12:00  
（身体測定&手形足形をとる成長記録会も実施します）
- 8日（金）リトミック♪（予約制） AM10:30頃～
- 12日（火）英語であそぼう（予約制） AM10:30頃～
- 13日（水）ベビーフォト体験会①・7組10:00～15:00の間（各回30分）  
※参加費500円
- 14日（木）誕生会（9月生まれ）（予約制） AM10:30頃～
- 15日（金）つばさ館カフェ①「プラ板」（予約制） AM10:30頃～  
※参加費200円
- 19日（火）助産師さんに聞いてみよう②（予約制） AM10:00～12:00  
（身体測定&手形足形をとる成長記録会も実施します）
- 21日（木）アタッチメントベビーマッサージ（予約制）  
※参加費500円（オイル代込み） AM10:30頃～
- 22日（金）つばさ館カフェ②「プラ板」（予約制） AM10:30頃～  
※参加費200円
- 25日（月）給食試食会②（予約制） ※1食350円
- 26日（火）親子クッキング（予約制） AM10:30頃～ ※参加費150円
- 27日（水）ベビーフォト体験会②・7組10:00～15:00の間（各回30分）  
※参加費500円

※2回ある行事は、どちらか1回の参加をお願いします。

※行事予約は【オンライン予約】となります。

### ◆支援センターつばさ館概要

【住所】西都市白馬町3番地（認定こども園こどもの家敷地内）  
※駐車場は横にあります。

【連絡先】TEL：43-1049 FAX：43-1079

【利用時間】月～金 午前9時～午後3時  
土曜 午前9時～12時

※育児相談可

【子育て相談】電話・来園・訪問でのご相談をお受けします（随時）

【一時保育】料金・時間は1時間単位（1時間350円、2時間700円、3時間1,050円、4時間1,200円）です。

詳しくはお電話ください。

【育児情報誌】毎月1回 活動内容の情報発信（つばさ館便り）

### 【オンライン予約システム】



左の二次元コードからアクセスしてください。  
予約は9月1日（金）午前9時から受付開始です。