

# お知らせ

## information

NO.1112  
2010.3.15

編集・発行 西都市役所総務課  
TEL0983(43)1111 FAX0983(43)2067  
発行 毎月1日・15日

C  
O  
N  
T  
E  
N  
T  
S

- 1 西都市奨学資金奨学生の募集について  
丸山国際交流資金貸付  
西都花まつりが開催されます
- 2 みやざきフラワーフェスタ2010が開催されます  
介護予防のための「基本チェックリスト」にご協力ください！  
あなたも一緒に手話をしてみませんか？  
高鍋年金事務所 出張年金相談
- 3 はり・きゅう・マッサージ等施術料助成の申請・更新について
- 4 西都市テニス協会 テニスコートこけら落とし大会  
第9回西都市長杯グラウンド・ゴルフ大会開催  
平成22年度西都市グラウンド・ゴルフ協会会員募集  
農業者のみなさまへ(お願い)
- 5 農家の皆様へ(農業用廃プラの収集業務)
- 6 平成22年度の農作業標準賃金について  
浄化槽法定検査手数料改定のお知らせ
- 7 西都市地域子育て支援センターつばさ館  
西都市青少年育成センター便り  
桜川美化清掃&宝探し大会参加のお願い

- 8 図書館だより4月号
- 9 脂肪燃焼運動教室に参加しませんか？  
子宮がん・乳がん検診無料クーポン券のご案内！

### 広報さいとと市ホームページの広告について

市では平成22年度も引き続き「広報さいと」の紙面の一部に有料広告を掲載するとともに「西都市ホームページ」のトップページに有料バナー広告を掲載します。

広告主の募集および選定などは入札の結果、下記の会社が取扱うことになりました。ご利用されたい方は同社まで直接お問い合わせください。

広報さいと広告について  
ノンフィクション・ルポ(株) 電話:0983-32-5800  
市ホームページバナー広告について  
ふくしげ印刷 電話:0983-42-3651

問い合わせ = 総務課秘書広報係  
電話:43-1112(総務課直通)

読み終わったら、日付と名前を書いてすぐに回しましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

\*お知らせは市ホームページでも閲覧できます。 URL・・・<http://www.city.saito.miyazaki.jp>

## 西都市奨学資金奨学生の募集について

### 1. 事業の目的

向学心に富み、学業が優良である学生および生徒であって、経済的理由により就学が困難である者に対して学資を貸し付けることにより有能な人材の育成に資することを目的としています。

### 2. 貸付条件

- (1) 保護者が次のいずれかに該当すること
  - ア. 本市に引き続き5年を超えて居住している者
  - イ. 本市に居住し、かつ、居住している住家を所有している者
  - ウ. 本市に居住し、かつ、本市に引き続き5年を超えて居住することにつき誓約書を提出する者
- (2) 奨学生の学業成績および素行が優良であること
- (3) 学資の支弁が困難であると認められること

### 3. 奨学資金の額

- (1) 高等学校、中等教育学校および特別支援学校・・・月額 10,000 円
  - (2) 高等専門学校、専修学校・・・月額 15,000 円
  - (3) 大学および大学校・・・月額 20,000 円
- 奨学資金は無利子  
一部対象外となる場合がありますので、お問い合わせください。

### 4. 貸付期間

奨学生が在学する学校の正規の修業期間

### 5. 償還について

卒業した年の10月から償還開始

### 6. 受付期間

4月30日(金)～5月20日(木)午前8時30～午後5時15分(開庁時間)

### 7. 貸付決定

選考委員会で決定後通知

### 8. その他

申請用紙およびお問い合わせ等は、下記をお願いします。

文書取扱：西都市教育委員会学校教育課  
電話：0983-43-3106

## 丸山国際交流資金貸付

国際化社会に対応できる人材育成のため、海外に渡航する小学校から大学までのいずれかに在学する者の保護者が対象者になります。(一部対象外がありますのでお問い合わせください。)申請は、随時申請できますが貸付決定まで時間がかかりますので余裕を持って申請してください。

### 1. 貸付の内容

借り主・・・・・・・・保護者  
貸付限度額・・・・・・・・40万円 無利子 (10名まで)  
向学心に富み、国際交流に係る海外渡航を希望する者の費用

### 2. 借り主の条件

本市に5年以上居住している者  
本市に居住して住家を所有している者  
本市に居住し引き続き5年を超えて居住する誓約書を提出する者

### 3. 返還の内容

貸付を受けた翌年度から2年以内に返還  
(毎年5月、8月、11月、2月の末日までに均等に償還)

### 4. 受付期間

随時受け付け

### 5. その他

申請用紙および問い合わせ等は、下記をお願いします。

文書取扱：西都市教育委員会学校教育課  
電話：0983-43-3106

## 西都花まつりが開催されます

2000本の桜と30万本の菜の花が色鮮やかに彩る春の西都原にて、3月27日(土曜日)から4月4日(日曜日)の9日間、西都花まつりが開催されます。

期間中は、みやざき花の女王や菜の花レディーによる花の苗のプレゼントやガーデニング講座など、春を感じさせるイベントが多数開催され、夜桜も楽しむことができます。ぜひお越しください。

お問合せ：商工観光課 電話(0983)43-3222

(文書取扱 商工観光課)

## みやざきフラワーフェスタ 2010 が開催されます

今年も宮崎の春を彩るみやざきフラワーフェスタが、3月20日(土曜日)から5月9日(日曜日)の51日間に渡り開催されます。第43回目を迎えるみやざきフラワーフェスタ2010では、宮崎市青島の「こどものくに」をメイン会場とするフラワーフェスタ県内10会場をはじめ、観光施設、オープンガーデン、展望所などの花の名所合計150会場が花いっぱいになります。

本市では西都原古墳群がフラワーフェスタ会場になっています。桜と菜の花が満開の西都原にぜひお越しください。

お問合せ：商工観光課 電話(0983)43-3222  
(文書取扱 商工観光課)

## 介護予防のための「基本チェックリスト」にご協力ください!

「基本チェックリスト」とは、65歳以上の方を対象に、日常生活に必要な機能の低下がみられないかをチェックするためのもので、近い将来、介護が必要となるかを判断するための大切な調査です。

チェック項目は、運動器、栄養、口腔等の25項目で、身長と体重の記入と「はい」「いいえ」で答える質問形式となっています。

平成22年4月上旬に、対象となる方に基本チェックリストを郵送しますので、普段の生活の様子を思い浮かべながらご回答いただき、同封の返信用封筒(切手不要)にてご返送をお願いします。

対象者	65歳以上の方。ただし、介護保険の要支援や要介護の認定を受けている方を除きます。 (入院中および入所中の方は返送不要です。)
返送期限	平成22年4月28日(水)
返送後の流れ	基本チェックリストの結果により、生活機能の低下が疑われる方には、生活機能評価受診票を送付しますので、指定された医療機関や集団検診会場にて受診してください。その結果、介護予防が必要と判断された方に、介護予防事業の案内を送付いたします。

詳しいことは、下記までお問い合わせ下さい。

【文書取扱】 健康管理課 介護保険係 電話43-3024

## あなたも一緒に手話をしてみませんか?

西都手話サークルでは、手話を通じて聴覚障害者との交流をはかり、お互いに理解し合うことを目的とした手話奉仕員養成講座を下記のとおり開催します。

記

- 【日 程】 毎週火曜日 午後7時30分～午後9時30分  
入門コース5ヶ月・基礎コース7ヶ月
- 【場 所】 西都市公民館 2階
- 【開 講 日】 平成22年4月6日(火)
- 【必要なもの】 印鑑・筆記用具・テキスト資料代(3,900円)
- 【申し込み】 開講日当日に申込受付をおこないます。
- 【受付時間】 午後7時30分～午後7時45分

なお、開講日に出席できない方は、次の火曜日でもかまいません。詳しいことは、障害福祉係までお問い合わせください。

(文書取扱)西都市福祉事務所 障害福祉係 電話43-1206

## 高鍋年金事務所 出張年金相談

高鍋年金事務所の職員が「西都市役所」に見えますので、高鍋まで行かなくても西都で老齢厚生年金・障害厚生年金・遺族厚生年金などの手続きや相談ができます。

また、厚生年金の手続きだけでなく、「ねんきん定期便」等についての相談もすることができます。

手続きや相談のある方は、この機会を是非ご利用ください。

年金手帳(無くても可)、運転免許証等をお持ちください。

「ねんきん定期便」等の相談の方は、届いた「ねんきん定期便」等をお持ちください。また、年金受給中の方は、年金証書もお持ちください。

相談日 4月15日(木) 次回は5月20日(木)です。

時 間 午前10時から12時 午後1時から3時です。

場 所 西都市役所 市民課 年金係

(文書取扱)西都市役所市民課年金係

電話 43-1221(直通)

電話 43-1111(内線2106・2107)

～ 後期高齢者医療制度に加入されている皆さまへ～  
**はり・きゅう・マッサージ等施術料助成の申請・更新についてお知らせです**

後期高齢者医療制度に加入されている方で、健康増進のために、はり・きゅう・マッサージの施術所に通われる場合には、施術料の助成を受けることができます。

助成金額... 1回につき 1,000 円以内

助成回数の限度... 1日につき 1回・1ヶ月に 8回・年 24回まで

助成を受ける際には、各施術所にて「はり・きゅう・マッサージ等施術料助成受療証」の提示が必要です。受療証の必要な方は、下記のとおり申請をお願いします。申請は代理の方でも可能です。

申請日時... 平成 22 年 4 月 2 日以降、随時受け付けます  
 申請場所... 市役所 2 階・健康管理課高齢者医療係  
 持参するもの... 助成を受けられる方の保険証と印鑑（認め印）  
 代理の場合は、その方の身分を証明できるもの

【現在、受療証をお持ちの方】

受療証の有効期限は平成 22 年 3 月 31 日となっていますので、更新を希望される方も上記のとおり手続きをしてください。期限を過ぎた受療証は使用できませんので返却をお願いします。

お問い合わせ先 西都市役所 健康管理課高齢者医療係  
 電話 43 - 0378 (直通)

平成22年度 宮崎県後期高齢者医療広域連合 はり・きゅう・マッサージ等施術料助成受療証	
有効期限	
交付番号	
被保険者番号	
受療者	氏名
	生年月日
保険者名称印	宮崎県宮崎市宮田町 1 番 11 号 宮崎県後期高齢者医療広域連合之印
交付年月日	

「はり・きゅう・マッサージ等施術料助成受療証」(表)  
 【肌色】  
 (文書取扱 健康管理課)

## 西都市テニス協会 テニスコートこけら落とし大会

このたび、西都原運動公園テニスコートは、オムニコートに生まれ変わりました。

そこで、西都原テニスコート改修記念こけら落とし大会を下記の要領で開催します。参加を希望される方は下記までご連絡下さい。

日 時 平成22年4月25日(日) 予備日なし 8時受付 8時30分開会式 8時45分試合開始  
会 場 西都原運動公園テニスコート  
種 目 ミックスダブルス  
参加料 1組 3,000円(高校生以下のペアに限り、2,000円)  
申込方法 メールアドレス tennis\_saito@hotmail.comまでご連絡ください。申込方法についてご説明いたします。  
申込締切 平成22年4月2日(金)【必着】

《問い合わせ先》西都市テニス協会 児玉 090-9076-3248(携帯) 問い合わせ時間 17:30~20:00 (文書取扱:スポーツ振興課)

### 第9回西都市長杯グラウンド・ゴルフ大会開催

1. 期 日 平成22年5月7日(金)  
開会式 9時~ 競技開始 9時30分~
2. 会 場 清水台総合公園 多目的広場A面
3. 競技方法 24ホールストロークの個人戦(6位までを表彰)
4. 種 目 男子の部 女子の部
5. 参加資格 市内に居住する方
6. 申込方法 西都市グラウンド・ゴルフ協会へ申し込み  
問い合わせ先 事務局 岩切正男(電話/Fax 42-5229)
7. 申込期限 平成22年4月23日(金)必着

### 平成22年度西都市グラウンド・ゴルフ協会会員募集

1. 趣 旨 西都市民がグラウンド・ゴルフを通じて、これからの長寿社会の中で健康増進と体力の向上を図り、相互の友好と親善を深め、健康で文化的な生活の確立に寄与する。
2. そ の 他 年齢の制限はありません。  
既会員の方は、各支部長を通じて登録をお願いします。  
詳しくは、西都市グラウンド・ゴルフ協会事務局まで。  
問い合わせ先 事務局 岩切正男(電話/Fax 42-5229)  
(文書取扱:スポーツ振興課)

### 農業者のみなさまへ(お願い)

#### 農道への駐車について

ほ場横の農道に車などを長時間駐車されると、農作業のための通行に支障がでたり、一般の方々が通行できない場合があります。

農道への長時間駐車を避けるため、自己所有地内に駐車帯を設けるなど工夫されますようお願いいたします。

#### 農作業後の移動について

ほ場での農作業(田植え、代かき、稲刈り等)の後、泥をつけたまま農道や公道を移動すると、道路上に土が落ちたりして周囲の人々に迷惑を掛けることとなります。ほ場で農作業が終わり移動する際には軽く水で流すなど配慮していただきますようよろしくお願いいたします。

西都市役所 農林振興課 農畜産係 電話 0983(43)0382  
(文書取扱:農林振興課農畜産係)

## 農家の皆様へ（農業用廃プラの収集業務）

農業用廃プラ排出の際には「農業用使用済プラスチック排出者カード」の提示をお願いします。  
 排出の際はカードを必ず持参していただき、登録申請書の提出がまだの方は、早めの手続きをお願いします。  
 「農業用使用済プラスチック排出者カード」がお手元にない場合は、新規登録・再発行申請の手続きをお願いします。

平成22年度の持ち込み日、並びに注意点についてお知らせいたします。（平成22年7月以降の収集については6月頃お知らせします）

持 込 日	集積所	種 類	4 月	5 月	6 月
	童子丸集積所	ビニール	5 日	1 0 日	7 日
		ポリ	1 9 日	2 4 日	2 1 日
	三財集積所	ビニール	1 2 日	1 7 日	1 4 日
		ポリ	2 6 日	3 1 日	2 8 日

持込時間 午前9時～午後4時（12時～1時までは休憩のため受け入れ中断）

分 類		持 込 め る も の	
ビニール	塩化ビニール		
ポリ	ポリフィルム・シルバーポリ・谷シート・肥料袋・暖房用ダクト・PO系フィルム・プチプチ、サイレージラップ・育苗ポット		

（注）上記の持ち込めるもの以外については、特別収集で処理します。絶対に持ち込まず、各自保管しておいて下さい。

処理費用 トラックスケールで計量し、処理料を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）でお支払い下さい。

**ビニール 1kgあたり 6.30円      ポリ 1kgあたり 24.15円**

- 注意事項
- ・ビニール、ポリは持ち込み日を別々に設定しております。上記分類表に従い、分別して持ち込んで下さい。
  - ・ビニールは長さ1m、幅50cm、重さ20kg程度にビニールを使用して結束して下さい。
  - ・ポリは10kg程度にポリを使用して結束して下さい。
  - ・サイドの耳ひもは抜いて下さい。（ビニールをはく前にヒモを抜いておくと簡単です。）
  - ・作物屑、針金等、異物の混入がないよう注意して下さい。

上記持込日以外の持ち込みを希望される方や急がれる方については、直接、下記の業者へ持ち込んで下さい。  
 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    電話：0985-39-2261

ビニール 月曜日～金曜日（祝祭日除く）

ポ リ 月曜日～金曜日（祝祭日除く）

持込時間 午前9時～午後4時

ゴールデンウィークの時期は変更の可能性があります。事前に処理場にご確認ください。

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：西都市農林振興課園芸特産係 43-0382）  
 （文書取扱 農林振興課）

## 平成22年度の農作業標準賃金について

平成22年度の農作業標準賃金が決まりましたので、お知らせします。

この表は、10a当たりの標準的な賃金です。

稲刈りは、倒伏したものについて作業困難な場合は、その困難の程度により標準賃金に上乘せしてください。

圃場条件・作業の内容等通常と異なる場合は、「たのむ人」・「たのまれる人」が相談の上で決めてください。

作業種目	単位	金額(円)	備考
荒田耕起	10a当	5,000	
荒代	〃	2,800	
機械畦ぬり	1m当	40	
植代	10a当	3,900	
荒田～仕上げまで	〃	10,000	
田植(機械植え)	〃	5,600	施肥を含む6,000円
荒田～田植まで	〃	15,500	請仕事
コンバイン刈り取り	〃	13,400	
バインダー刈り取り	〃	6,000	
ハーベスター	〃	4,500	
脱穀(ハーベスタ含む)	1袋	300	コンバイン用袋30kg
稲わら梱包	10a当	5,000	
一般作業	8時間	5,100	
時間賃金	1時間	629	

(文書取扱) 農業委員会 電話 43 - 3595

## 浄化槽法定検査手数料改定のお知らせ

県内全ての50人槽以下の浄化槽について、新たにBOD検査の項目が追加されることにより、検査手数料を改定することになりました。

規模	10人槽以下	11～20人槽	21～50人槽	期間
現行手数料	3,000円		5,000円	平成22年3月31日まで
新手数料	3,800円	4,000円	6,000円	平成22年4月1日から

- 1 検査手数料に係る消費税は非課税です。また51人槽以上の浄化槽は現行のままです。
- 2 BOD(Biochemical Oxygen Demand 生物化学的酸素要求量)は、数値が大きいほど水が汚れていることを示します。

法定検査は、法令の順守状況の確認を行い、問題が認められたら速やかに改善することを目的に行なうものです。

保守点検・清掃とは異なりますので、必ず受検してください。

**法定検査を受検せずにいると、法律違反になります。**

申込方法は、郵送、FAX(0985-51-2086)、インターネット(<http://www.miyazaki-kankyo.or.jp>)の3通りがあります。

<法定検査手数料に関する問合せ先>

財団法人 宮崎県環境科学協会 浄化槽検査課  
〒880-0911 宮崎市大字田吉 6258-20  
電話 0985-51-4331 FAX 0985-51-2086

<文書取扱> 西都市生活環境課 浄化槽担当 電話 0983-43-3485

## 西都市地域子育て支援センターつばさ館

2010年3月号

子育て支援センターは、主に家庭で子育てをしているお母様方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べる交流の場です。(利用料は無料)

### 思い出のアルバム

【期間】3月17日(水)～25日(木)  
スクラップブックで我が子の写真をかわいく飾りませんか？材料は用意していますので期間中はいつでもどうぞ！！

### 3月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		にこにこ広場 パオ	ひな祭り			
7	8	9	10	11	12	13
休み			にこにこ広場 Aコープ			
14	15	16	17	18	19	20
休み		にこにこ広場 パオ	思い出のアルバム作り(スクラップブック)			
21	22	23	24	25	26	27
休み	休み		給食試食会		なかよしランド 支援センター	
28	29	30	31			
休み	春を感じよう(お散歩・お外遊び週間)					

【にこにこ広場でも育児相談を行なっております】

【支援センターでは、絵本の読み聞かせ、手遊びを行なっています】

つばさ館支援センター概要(駐車場はセンター横にあります)

住 所	西都市白馬町3番地(こどもの家保育園内)
連 絡 先	電話: 43-1049、ファックス: 43-1079
利 用 時 間	月～金曜 9時～15時
子 育 て 相 談	電話・来園・訪問でのご相談をお受けします 緊急の場合は、いつでもお越しください
育児情報誌の発行	活動内容の情報発信(毎月1回発行)
図 書 貸 し 出 し	乳幼児向け絵本・母親向け書籍 など...
育 児 講 座	年数回実施

(文書取扱: 福祉事務所)

## ～西都市青少年育成センター便り～

### 有害図書類自動販売機 『3ない運動』にご協力を！

最近、県下全域において有害図書類(ビデオ、雑誌等)を販売するための自動販売機の設置が増え、青少年に与える影響が懸念されております。また、自動販売機の設置に関する土地の賃貸等の契約において、地主がジュース類の自動販売機と勘違いして契約してしまったという事例が県内各地で発生しております。

青少年の健全育成のための環境浄化に向け、有害図書類自動販売機「3ない運動」にご協力を！

有害図書類自動販売機「3ない運動」

- 1 設置場所を貸さない(売らない)
- 2 自動販売機を置かせない 地域ぐるみで
- 3 有害図書類を買わない

(問合せ先)・宮崎県福祉保健部 子育て家庭課 青少年健全育成担当  
電話 0985-26-7041  
・西都市青少年育成センター 電話 43-3479

子どものことで悩みはありませんか。

気軽にお電話ください。電話 43-1616  
火・水・木の午後1時～4時

(文書取扱) 西都市青少年育成センター

(社会教育課内 電話 43-3479)

## 桜川美化清掃 & 宝探し大会参加のお願い

### ～ピンク・ピンク・ピンク大作戦2～

昨年に引き続き、今年も下記のとおり開催いたします。

今回は、桜川遊歩道の掃除や宝探し大会・桜川の水生生物観察などを企画しています。(参加頂いた方に「ポン菓子」をご用意しております)

多くの市民の皆さまの参加をお待ちしています。

【日時】平成22年3月27日(土) 午前9時00分から正午まで

【場所】旧ファミリー跡地

(お問合せ)

「桜川を憩いの場にする会」

奥口(電話: 43-0445) 堀(電話: 43-0734)

(文書取扱)

建設課都市計画係

電話: 43-1321

# 図書館だより

## 4月号

西都市立図書館 43 - 0584

4月の休館: 5・12・19・21(館内整理日) 26・29日

2010年は、「国民読書年」です。

読書への国民の意識を高めるため、国をあげてあらゆる努力を重ねることが宣言されています。また、4月23日は「子ども読書の日」となっていますので、是非、多くの本に親しんでください。

各地区館図書室にも図書館の本が  
おいてあり、貸出が可能です。

2月末に図書の入換えを行いました  
ので是非ご利用ください。

図書館ホームページ

「宮崎県西都市立図書館」で検索すると簡単にアクセスできます。

新着図書情報が確認できます。

アニメビデオ映写会

毎週土曜午後2:30～

4月3日 14ひきのびくにつく

4月10日 スプーンおばさん

4月17日 おばけの地下室たんけん

4月24日 一休さん ほか

参加は自由です。30分程度の内容です。

新着図書 児童

ふわふわふわりの贈りもの (おおくま りさこ)

よなよなペンギン (りん たろう)

はるのつかい (よこた みのる)

まぐらのせんにん そのあなたの巻(かがくい ひろし)

アンパンマンとかぜこんこん (やなせ たかし)

マックマウスさん (レオ=レオニ)

ポケットに砂と雪 (和田 誠)

忍者サノスケいさんわくわく旅日記27 (なすだ みのる)

鉄の麒麟の海わたり (あきば みゆき)

どうぶつの中から (増井 光子)

は絵本です

上記以外にも新刊が毎週入荷しています。

予約もできますので職員にお声かけください。

新着図書 一般

Nのために (湊 かなえ)

キケン (有川 浩)

ごっつい奴 (江上 剛)

月光の刺客 (森村 誠一)

マンボウ家の思い出旅行 (北 壮夫)

王様は島にひとり (池上 永一)

咲くやこのはな (藤本 有紀)

食堂かたつむりの料理 (小川 糸)

十津川警部あの日、東海道で(西村 京太郎)

夢であいましょう (赤川 次郎)

教室の亡霊 (内田 康夫)

真綿荘の住人たち (島本 理生)

竜の涙 (柴田 よしき)

体を温めて病気を治す (石原 結実)

うちの3姉妹 (松本 ぷりっつ)

ホットケーキミックスBOOK(主婦の友社)

35才からのいまだき冠婚葬祭(岩下 宣子)

ぼくを見つけてくれた犬たち(ケン・フォスター)

フリー (クリス・アンダーソン)



## 脂肪燃焼運動教室に参加しませんか？

日頃の運動は、脂肪を燃焼し生活習慣病を予防するだけではなく、筋力をアップさせ寝たきりを予防します。初心者でも楽しく参加できるように、『健康運動指導士』が指導いたします。ぜひ、この教室に参加し、健康な生活をスタートさせませんか？

1. 対象者：40～74歳までの西都市民の方  
医師から運動制限の指示を受けていない方
  2. 時間：9時30分～11時30分（受付：9時10分～9時30分）
  3. 定員：1回ごとに30名までとなります（定員になり次第締切）
  4. 申込み締め切り：4月20日（火）までにお申し込み下さい
  5. 費用：無料です
  6. 参加条件：6回とも参加できる方。
  7. 持ってくるもの：タオル、飲み物
- \*動きやすい服装、靴でお越し下さい。

指導者：健康運動指導士 日吉 真理子 氏  
(NPO日本健康運動指導士会 宮崎県支部長)

### スケジュール表

日にち	運動の内容	ミニ健康講話	場所
5月6日 (木)	身体ほぐし体操	あなたは、大丈夫?? 体脂肪、内臓脂肪!!	保健センター
5月20日 (木)	ウォーキングを 楽しむ	あなたの食事を 見直してみませんか?	コミュニティセンター
6月3日 (木)	ステップ運動	あなたの血管は大丈夫?	保健センター
6月17日 (木)	ウォーキング エクササイズ	継続させるための 楽ラク食づくり	コミュニティセンター
7月15日 (木)	ラクラク筋トレ	まさか、わたしが? がんを早期発見するには?	コミュニティセンター
7月29日 (木)	ステップ運動	あなたはもう大丈夫? 体脂肪、内臓脂肪!!	保健センター

文書取扱：市健康管理課 健康推進係 電話43-1146（直通）

## 子宮がん・乳がん検診無料クーポン券のご案内！ 無料クーポン券はご利用になられましたか？

10月下旬に送りました、『女性特有のがん検診無料クーポン券』はご利用になりましたか？子宮がんは若い女性に増えており、乳がんは女性の20人に1人がかかると言われています。がんの初期は無症状です。大切な家族のために、ご自分のために、がん検診を受診しましょう。

【対象者】平成21年6月30日現在で西都市に住所を有する方で、前年度に

- (1)子宮がん検診は20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった女性
- (2)乳がん検診は40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった女性

【実施機関】指定医療機関・集団検診(子宮頸がんのみ)

子宮頸がん検診 受診可能な医療機関の変更があります。

佐藤産婦人科医院 43-3317	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		

乳がん検診

大塚病院	43-0016	鶴田病院	42-3711
------	---------	------	---------

**医療機関実施分は、直接医療機関にお申し込みください。**

【無料クーポン券有効期間：6か月】

**平成22年4月30日まで**

混み合うことが予想されますので、出来れば3月末までに早めの受診をお願いします。

【お問い合わせ先】健康管理課 健康推進係 電話：43-1146（直通）  
(文書取扱 健康管理課)