

市民がまんなか～市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のおおか

11

2022
No.964



第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会
3区 優等3席おめでとうございます

延岡市体育功労者 市長表彰



山本 照弘さん (76歳) 平原町

平成8年から延岡市サッカー協会の役員を、平成8年から19年までは宮崎県サッカー協会の役員も務められ、県との連携を取りながら、サッカー競技の普及及び発展に大きく貢献されました。プロサッカーのベガルタ仙台延岡キャンプでは、先頭に立って行政との連携を図り、平成13年から連続してキャンプの誘致をしていただきました。

また、平成15年から開催している「J A 延岡・プリエールのべおか杯サッカー選手権大会」の発起人であり、本市社会人サッカーの発展に貢献されています。



甲斐 茂雄さん (63歳) 塩浜町

昭和60年からバレーボール協会の役員となり、平成23年からは、同協会副会長として市内のバレーボールの更なる競技力向上、普及・啓発に尽力していただきました。

また、これまで指導してきた選手が県内外で主力として活躍するなど、その指導力にも定評があります。

さらに、平成21年から10年間は、延岡市体育協会の理事を務め、バレーボールだけでなく、市内の各種競技団体との調整や普及啓発などに貢献されています。

☎ 保健体育課 ☎ 22 - 7033 ☎ 22 - 1067 ✉ h-taiiku@city.nobeoka.miyazaki.jp



甲斐 査和子さん (79歳) 北浦町

永年にわたり植栽活動に取り組み、地域景観の向上に貢献していただきました。

また地域住民のリーダーとして梅木老人クラブ代表を務めており、地域の高齢者の健康づくり活動を行っています。



矢野 通子さん (75歳) 土々呂町

永年詠まれているご自身の川柳によって、地域住民へ川柳を詠む楽しさを普及していただきました。

また矢野さんの句は地方新聞に数多く掲載されており、人々を励まし勇気づける句であるとして高い評価を受けています。

生き生きとした活動を実践している高齢者を表彰する「ボナー寿賞」の表彰式が、10月5日(水)に、市役所で行われました。

ボナー寿賞 表彰

☎ 総合福祉課 ☎ 22 - 7076 ☎ 21 - 0203 ✉ koreisha@city.nobeoka.miyazaki.jp

今月の表紙 cover

撮影日 10月10日(月)
場所 鹿児島県霧島市

東臼杵地域から35年ぶりに出場し、3区(若雌の2)で全国3位になった石田町の織田直行さんと「みほのふじ号」です。



今月のもくじ contents

- P 2 第2回 宮崎県北サイエンスフォーラム
- P 3 延岡市体育功労者市長表彰、ボナー寿賞表彰
- P 4 台風14号による被災者支援制度
- P 6 令和5年度小田原短期大学延岡スクール入学生募集
- P 7 秋の火災予防運動、ごみ出しのご協力をお願い
- P 8 延岡市の財政状況 令和3年度決算
- P 10 体罰などによらない子育てを広げよう!
- P 11 新型コロナワクチンに関するお知らせ など
- P 12 健康に関するお知らせ
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 ふくろう号、日曜祝日当番医・薬局など
- P 20 骨粗しょう症予防レシピ Vol. 3

第2回 宮崎県北サイエンスフォーラム

九州保健福祉大学薬学部の教員が、大学内で実際に行っている研究を次のとおり、サイエンスフォーラムとして発表します。

フォーラムを通じ、市民の皆さん、化学・生物系や臨床系の学問に興味のある学生などと交流を図ります。

無料で誰でも自由に参加できますので、ぜひご参加ください。

開催日

11月26日(土) 13時~15時20分

九州保健福祉大学 7号棟 講義室33

申込不要(参加する人は当日時間までにお越しください)

第1部

「ヒト腸内細菌由来酵素による生薬成分 C-配糖体の代謝」

「赤外分光で界面をはかる」

「医薬品の安定供給と地域振興に資する薬用植物の栽培研究」

第2部

「魚醤を科学する」

「鎮痛薬フルルピプロフェンの体内動態におよぼす遊離脂肪酸の影響」

「薬物トランスポーター OATPs を介した薬物相互作用について」

オンラインでも参加できます。詳しくはこちら



問い合わせ
九州保健福祉大学
薬学部 薬学科 (学部長・学科長)
黒川昌彦
☎ 23 - 5574
✉ b2mk@phoenix.ac.jp



無料 法律相談

電話による相談

「台風14号なんでも無料相談」

電話で宮崎県弁護士会に相談できます。

なお、法律問題に限らず広く相談を受け付けます。

☎ (0985) 22 - 2466

対面による相談

「県北無料法律相談」

- 成合一弘法律事務所（桜小路 381 - 4）

☎ 32 - 4500

- 弁護士法人西山松岡法律事務所（本小路 96 - 1）

☎ 33 - 7250

- 弁護士法人延岡総合法律事務所（桜小路 365 - 1）

☎ 34 - 3535

- 弁護士法人松本ひろみ法律事務所

（北小路 3 - 2 五ヶ瀬第2ビル3階）

☎ 23 - 7042

- 弁護士法人みなみ総合法律事務所延岡事務所

（北町 1 - 3 - 19 米田ビル2階）

☎ 20 - 5227

- 法テラス延岡法律事務所

（祇園町 1 - 2 - 7 UMK 祇園ビル2階）

☎ 050 - 3383 - 0520



災害廃棄物 処理関連

家電リサイクル対象機器および

パソコンの無料処分

家電リサイクル対象機器

エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機

資源対策課に連絡し、道路から確認できる家の敷地内などに出してください。

処分済みの人などは、処分に掛かった費用を補助する制度があります。詳しくは、資源対策課にお問い合わせください。

資源対策課 ☎ 34 - 2626



災害対策貸付の 利子補給・保証料補助

県中小企業融資制度の災害対策に係る融資を受けた事業者などに、利子および保証料の全額を補助します。

商業・駅まち振興課 ☎ 34 - 7841



税や奨学金の 支払いが困難な人へ

税の徴収猶予や減免、育英会奨学金の返還猶予などの措置を行っています。詳しくは担当課までお問い合わせください。

令和5年3月末まで義援金を募集します

お預かりした義援金は、配分委員会で配分先を決定し、被災者の皆様へ配分します。

金融機関での振込み・送金先

- 宮崎銀行 延岡市役所出張所 普通 61074
延岡市災害義援金（ノベオカシサイガイギエンキン）
- 延岡信用金庫 本店 普通 1236263
延岡市災害義援金（ノベオカシサイガイギエンキン）
- ゆうちょ銀行（郵便局） 00940-7-335389
延岡市災害義援金（ノベオカシサイガイギエンキン）

窓口での振込み、送金の場合は手数料が無料。ATM やインターネットなどでの振込み、送金の場合は手数料が必要です。

現金での受け入れ

- 窓口（領収書あり）…… 会計課（市役所2階）
 - 募金箱（領収書なし）… 総合案内（市役所1階）、会計課、各総合支所市民サービス課
- 問い合わせ 会計課 ☎ 22 - 7008



被災者支援総合窓口

日時	時間	場所
10月19日(水)~ 当面の間	・ 平日 9時~16時 ・ 土日、祝日 9時~15時	・ 市役所1階 市民スペース ☎ 20 - 7252 ・ 北方総合支所 1階会議室 ☎ 090-9018-6656 ・ 旧曾木デイサービスセンター



住家被害に対する 災害見舞金

被害の程度	市独自の災害見舞金	延岡市災害時 安心基金支援金	総支給額
全壊	40万円	20万円	60万円
大規模半壊	30万円	15万円	45万円
中規模半壊・半壊	20万円	10万円	30万円
床上浸水	20万円	10万円	30万円
準半壊・準半壊未満	1万5千円	-	1万5千円
床下浸水	1万5千円	-	1万5千円

市が被災状況を把握している人（市職員が被害状況写真を撮影、および罹災証明書の交付申請をした人）には、10月14日(金)から、申請書や返信用封筒等を郵送しています。必要事項をご記入し、返信用封筒で申請してください。

「延岡市災害時安心基金支援金」は市町村振興協会の手続き後に市が支給するため、時間がかかります。そのため、「市独自の災害見舞金」を先に支給します。

市独自の災害見舞金のこと …… 障がい福祉課 ☎ 22 - 7059

延岡市災害時安心基金支援金のこと … 総合福祉課 ☎ 22 - 7076



店舗・工場などの被害に対する 災害見舞金

店舗・工場などが床上浸水被害を受けた事業者には、市独自で20万円の見舞金を支給します。申請は、「被災者支援総合窓口」で受付しています。

※ 1棟の中に店舗と住居がある建物が、床上浸水被害を受けた場合、住居被害と事業者に対する見舞金の両方の支給を受けることはできません。

市独自の災害見舞金（店舗・工場など）のこと … 工業振興課 ☎ 22 - 7035

台風14号による 被災者支援制度

このたびの台風14号により被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。市では、被災された皆様にも、さまざまな支援を実施しています。掲載分以外にも支援策がありますので、詳しくは、市ホームページをご覧ください。各担当課までお問い合わせください。



個人向け支援 事業者支援

市ホームページで最新の支援策をまとめています



入学生募集

令和5年度 小田原短期大学延岡スクール

同スクールは、最短2年で幼稚園教諭二種免許状、3年で保育士資格を取得することができる通信教育課程の教職課程認定校・保育士養成施設です。

また、県内で最も学費が安く、スクーリング（対面型の授業）は、土日・祝日を中心に全て市内で開講されるため、働きながらの資格取得も可能です。

コース	就業年限	取得できる資格・免許	学費
こども教育	2年課程	・幼稚園教諭二種免許状	約70万円（2年間）
こども保育	2年課程 + 専攻科（1年）	・幼稚園教諭二種免許状 ・保育士資格	約80万円（3年間）

募集期間 10月1日(出)～令和5年3月31日(金)

募集人数 25～30人程度

場所 栄町2番地9

詳しい募集要項や出願方法は、小田原短期大学ホームページをご覧ください。



支援制度も充実！！



保育士修学資金貸付等制度

保育士養成施設に在学する人で、卒業後宮崎県内の保育所等で就労する意思のある人を支援します。

貸付額

修学資金 月額5万円以内
 入学準備金 20万円以内
 就職準備金 20万円以内



詳しくは、宮崎県社会福祉協議会ホームページへ

延岡市保育士等就職準備支援事業

市内の保育所等施設に内定をもらった新卒の保育士または幼稚園教諭に、就職準備支援金を支給します。

支給額

最大50万円
 (小田原短期大学延岡スクール卒業生は最大60万円)



詳しくは、市ホームページへ

※要件を満たし、同一施設で5年勤務すると返還免除

☎ こども保育課 ☎ 22 - 7017 ☎ 22 - 1347 ✉ jidoh@city.nobeoka.miyazaki.jp

10月9日(日)に小田原短期大学延岡スクールの卒業式が行われました。21人の卒業生のうち10人が専攻科へ進学し、保育士資格の取得を目指します。



11月9日～15日は 秋の火災予防運動期間です

全国統一防火標語
 「お出かけは マスク戸締り 火の用心」



☎ 予防課 ☎ 22 - 7101 ☎ 31 - 0303
 ✉ yoboh@city.nobeoka.miyazaki.jp

これから冬にかけて、空気の乾燥や暖房器具の使用などで、火災が発生しやすい時期を迎えます。火災を防ぐため、次の習慣・対策を実践しましょう。

4つの習慣

- ▼寝たばこは絶対にしない、させない。
- ▼ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ▼こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ▼コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

- ▼ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ▼住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ▼部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
- ▼消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ▼高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ▼防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

第63回 BFC・ちびっこ防火作品展

市内の小中学生と幼年消防クラブ加盟保育園（所）の年長園児の火災予防に関する作品を展示します。

- 第1部**
 日時 11月26日(出)～27日(日) 9時～16時30分
 場所 延岡総合文化センター ※入場無料
- 第2部** (小中学校生の特選作品のみ展示)
 日時 12月5日(月)～11日(日)
 場所 イオン延岡店1階東側出入り口付近

ごみ出しが年末に集中しないよう 協力をお願いします

12月は、片付けや大掃除などでたくさんのごみが出されます。特に年末は、清掃工場へのごみの持込みが集中し、清掃工場周辺や場内が大変な混雑となり、並んでから退場するまでに1時間以上かかる場合もあります。

市民の皆さんは、次の点にご協力をお願いします。

- ① 早めに片付けや大掃除を行う。
- ② 家庭のごみ出しは定期収集を利用する。
- ③ 清掃工場への持ち込みは年末を避ける。

清掃工場の受入日時

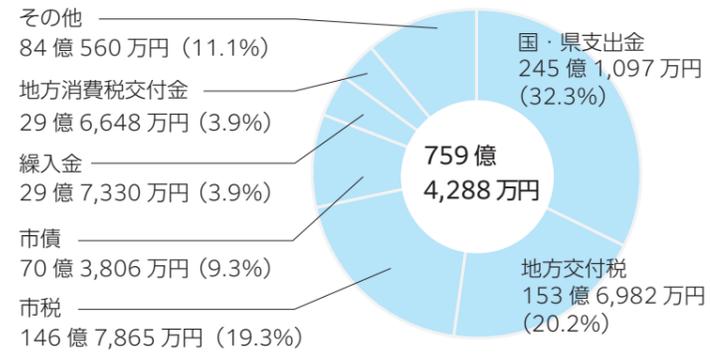
受入可能日	受入時間
月曜日～金曜日	8時45分～17時
土曜日	8時45分～12時 13時～16時30分
日曜・祝日	受け入れていません

※産業廃棄物や延岡市以外のごみを持込むことはできません。
 ※清掃工場に持込む場合、50kgごとに200円の手数料が必要になります。なお、資源物は無料です。

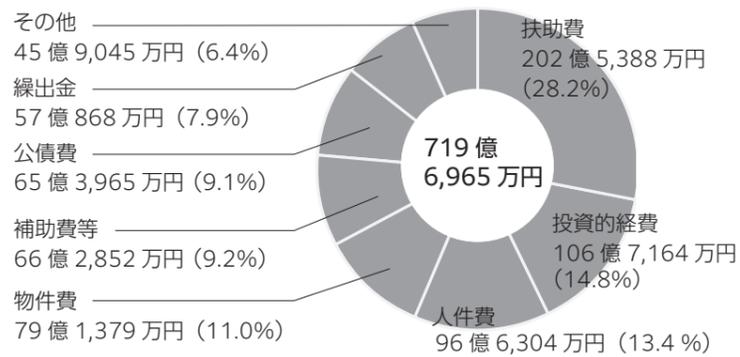
☎ 清掃工場 ☎ 33 - 1869 ☎ 33 - 1870
 ✉ seisoh@city.nobeoka.miyazaki.jp

グラフで見る延岡市の財政状況

歳入 市に入ったお金



歳出 市が支払ったお金



市債の残高 一般会計、企業会計の借入金の合計



※交付税措置とは、借入金の返済の一部を国が交付税として負担するもの。市の実質の借入金は、残り（交付税措置なし）の部分となる。

財政用語の解説

歳入	
国・県支支出金	国や県からの補助金、交付金など
地方交付税	地方の財源均等化を図るため、国から地方に配分される収入
市税	市民税や固定資産税など
市債	施設などをつくるための借入金
繰入金	財政調整積立基金などの基金からの繰入金
地方消費税交付金	地方消費税から配分される収入

歳出	
扶助費	生活保護、子どもや高齢者、障がい者福祉のための経費
投資的経費	道路や学校など、まちづくりをするための経費
人件費	職員・特別職等の給与・報酬など
物件費	施設等の管理経費など
補助費等	他団体等への補助金など
公債費	借入金返済のための経費
繰出金	特別会計への繰出金

基金の残高 一般会計、特別会計、企業会計の貯金の合計



H30年度末 R元年度末 R2年度末 R3年度末

延岡市の財政状況

令和3年度

問 財政課 ☎ 22 - 7005 📠 34 - 2110 ✉ zaisei@city.nobeoka.miyazaki.jp

決算

決算の状況

令和3年度の市の一般会計決算は、歳入の総額が759億4288万円、歳出の総額が719億6965万円となり、翌年度へ繰り越した事業を実施するための財源（18億8737万円）を除いた実質収支は、20億8586万円、黒字決算となりました。

主な特徴として、歳入では市債や繰入金などが増加していますが、国県支出金や市税などの減少により全体で前年比2.4%の減少となりました。

また、歳出では、補助費等などの減少により、全体で前年比4.1%の減少となりました。

市債と基金の状況

令和3年度末の市債（借金）残高は、一般・企業会計を合わせて892億671万円となり、前年度に比べ1億7031万円減少しています。

なお、市債残高のうち実質的な負担額（交付税措置なし）は、392億4103万円となっています。

基金（貯金）は、年度間の財源を調整するための財政調整積立基金や使用目的が限定される野口遵記念館建設基金、社会福祉事業基金など28基金あります。

令和3年度末の基金の残高は、一般・特別・企業会計を合わせて、前年度に比べ8174万円減少しています。

健全化判断比率

資金不足比率とも基準内

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により、自治体は毎年度4つの健全化判断比率と資金不足比率を公表することになっています。

4つの健全化判断比率（財政状況の安心度を見る指標）のうち、1つでも「早期健全化基準」を上回ると、財政健全化計画を定めて、自主的に財政の健全化に取り組むこととなります。

また、1つでも「財政再生基準」を上回った自治体は、国の監督下で財政再建に取り組むこととなります。

令和3年度決算における市の健全化判断比率は、将来負担比率において、野口遵記念館建設基金の減少などで、前年度より上昇していますが、いずれの比率も基準を下回り（下表）、健全性を保っています。

なお、資金不足比率（事業規模に対する資金不足の割合）は、食肉センター特別会計、水道事業会計、下水道事業会計ともに資金不足はなく、健全性が保たれています。

今後とも、質の高い市民サービスを提供していくため、事業の効率化などにより、安定的な財政運営に努めます。

健全化判断比率	指標名	説明	令和3年度	令和2年度	早期健全化基準 (黄色信号)	財政再生基準 (赤信号)
	実質赤字比率	標準財政規模に対する一般会計などの赤字の割合	赤字なし	赤字なし	11.71%以上	20.00%以上
	連結実質赤字比率	標準財政規模に対する全会計の赤字の割合	赤字なし	赤字なし	16.71%以上	30.00%以上
	実質公債費比率	標準財政規模に対して、1年間で支払った借入金返済額などの割合	7.7%	8.1%	25.0%以上	35.0%以上
将来負担比率	標準財政規模に対して、将来市が支払う借入金返済額などの割合	4.0%	該当なし	350.0%以上		

※標準財政規模とは、地方公共団体の一般財源の標準的な規模を示すもので、市税と地方交付税が主なものです。

新型コロナワクチンに関するお知らせ

問 地域医療政策課 ☎ 22 - 7066 FAX 22 - 1347
 ti-iryuu@city.nobeoka.miyazaki.jp

市では、オミクロン株対応ワクチン接種を9月26日から開始しています。
 今回、お問い合わせの多い内容をまとめています。

Q オミクロン株対応ワクチンとは、どのようなワクチンですか。

オミクロン株対応ワクチンとは、従来株（新型コロナウイルス感染症発生時の株のこと）の成分とオミクロン株の成分の両方を含む「2価ワクチン」です。

Q 新型コロナウイルスに感染しました。ワクチンを接種することはできますか。

新型コロナウイルスは再度感染する可能性があること、自然に感染するよりもワクチン接種の方が、新型コロナウイルスに対する血中の抗体価が高くなることから、新型コロナウイルスに感染した人も、初回接種や追加接種の有無や、感染後の治療内容や感染からの期間に関わらず、ワクチンを接種することができます。

感染後、体調が回復して接種を希望する場合は、事前に、かかりつけ医や接種する医療機関に相談しましょう。

Q 初回（1～2回目）接種で、オミクロン株対応ワクチンを接種できますか。

初回接種では、オミクロン株対応ワクチンを接種することはできません。オミクロン株対応ワクチンは、初回接種を完了した12歳以上の全ての人々が接種できます。

接種回数	対象者	オミクロン株対応ワクチン		従来ワクチン	その他
		ファイザー	モデルナ	ファイザー	
初回（1～2回）	12歳以上	×	×	12歳以上	4回目以降の ・「60歳以上」 ・「基礎疾患のある人」 などの条件はなくなり ました。12歳以上の人は 接種できます。
3回目	2回目接種後、 5カ月経過した人	12歳以上	18歳以上	×	
4回目	3回目接種後、 5カ月経過した人	12歳以上	18歳以上	×	
5回目	4回目接種後、 5カ月経過した人	12歳以上	18歳以上	×	

※10月17日時点の情報です。今後、接種間隔は短縮される可能性があります。

11月8日は いい歯の日です

口のケアは全身の健康につながります。毎食後の歯みがき・デンタルフロス等でのケアに加え、歯科医院での定期的なケアを心掛けましょう。

問 健康長寿課 ☎ 22 - 7014 FAX 26 - 8227 nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

市では、無料で18歳以上を対象にした成人歯科健診を行っています。長らく歯科医院に行っていない人はこの機会にご利用ください。

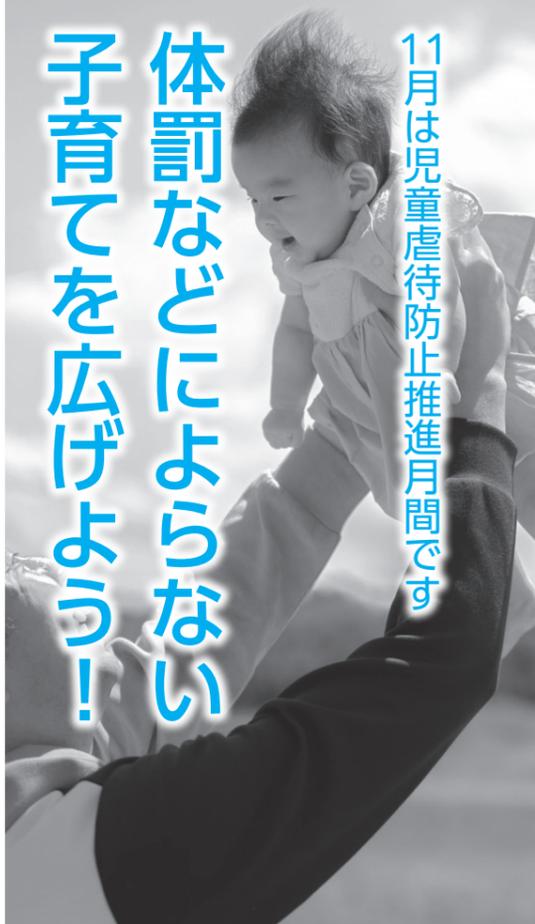
健診内容

- ①問診 ②口腔内検査 ③歯の健康相談(当日は健診のみの実施)

詳しくは市ホームページをご覧ください。健康長寿課にお問い合わせください。



11月は児童虐待防止推進月間です 体罰などによらない 子育てを広げよう！



子どもへの体罰は法律で禁止されています。体罰以外でも、怒鳴りつけたり、子どもの心を傷つける暴言なども、健やかな成長・発達に悪影響を与える可能性があります。

「こんなことしていませんか これらは全て体罰です」

- 言葉で3回注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 他人のものを取ったので、お尻を叩いた
- 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった

しつけとは、子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることなどの目的から、子どもをサポートして社会性を育む行為です。

ただし、たとえしつけのためと親が思っても、身体に、何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為(罰)である場合は、どんなに軽いものであっても体罰に該当し法律で禁止されます。

子どもにしつけをするときは、子どもの発達しつつある能力に合う方法で行う必要があります。体罰で押さえつけるしつけは、この目的に合うものではなく、許されません。どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど本人が理解できる方法で伝える必要があります。

体罰などによらない子どもとの関わり方

子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。どうしたらよいかを一緒に考えましょう。

この他にも、いろいろな関わり方があります。詳しくは、下記子育て相談窓口へご相談ください。

「虐待かも」と思ったら

児童虐待は社会全体でかわり解決していくべき問題でもあります。体罰などによらない子育てを推進するとともに、保護者が子育てに悩んだときの適切な支援も含めて、社会全体で子育てを応援していくことが大切です。相談や通告は匿名で行うことができます。子どもや保護者の様子が気になったら、些細なことでも構わないのでためらわずにご連絡ください。

◆子育て相談窓口

- ▶子育て家庭相談・支援カウンター (市役所2階おやこ保健福祉課内) … ☎ 20-7250
- ▶延岡児童相談所(大貫町) … ☎ 35-1700
- ▶なんでも総合相談センター(市役所2階) … ☎ 20-7105
- ▶恒富保育所 子育て支援室(恒富町) … ☎ 22-9470
- ▶子育て支援センター おやこの森(山月町) … ☎ 33-0204
- ▶宮野浦保育所 子育てひろば(北浦町) … ☎ 45-3033
- ▶まちなかキッズホーム(幸町) … ☎ 33-7822
- ▶えんキッズ(松山町) … ☎ 20-0351

1本の電話で救われる子どもがいます

児童相談所全国共通 3桁ダイヤル

いち はや く
189

近くの児童相談所につながります。
 ※通話料無料

11月は「子宮頸がん予防啓発強化月間」です

日本では毎年、約1万1000人の女性が子宮頸がんにかかり、約2900人が亡くなっています。若い年齢層で発症する割合が比較的高いがん、20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も、1年間に約1000人います。子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が関連しています。性交渉で感染し、一生に一回はHPVに感染するといわれています。子宮頸がんの予防として、ワクチン接種と子宮頸がん検診があります。

子宮頸がん予防（HPV）ワクチン

公費で受けられるワクチンで、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐことができます。
※ワクチンで防げないこともあるため、子宮頸がん検診を定期的に受診することは大切です。

- 令和4年度の対象者
小学6年生（平成22年度生まれ）～
高校1年生（平成18年度生まれ）の女子

HPVワクチン接種の勧奨を控えていた時期の人を対象に、未接種回数分を無料で接種可能になりました。

- 対象者 平成9年4月2日～
平成18年4月1日生まれの女性
- 期限 令和7年3月31日まで

ワクチンは3回接種する必要があります。
接種に関することや実施医療機関などは市ホームページをご覧ください。



子宮頸がん検診

子宮頸がんは、初期には自覚症状がほとんどありませんが、検診を受けることで、がんになる前の段階で発見することができます。早期発見のために、20歳を過ぎたら2年に1回、定期的に検診を受けましょう。ただし、月経以外で出血があるなどの症状がある場合は、がん検診を待たずに医療機関を受診してください。

- 対象 20歳以上で、偶数年齢の人または昨年度受診してない人
- 検診実施期間 令和5年1月31日(火)まで
- 料金

個別検診（医療機関で受診） 2,200円
集団検診（コミュニティセンター等で受診） 1,200円

※子宮頸がん検診無料クーポン券をお持ちの方は無料で受診できます。

※令和4年度子宮頸がん検診無料クーポン券の対象は、平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方です。ただし、令和3年度の子宮頸がん検診の無料クーポン対象者で、令和3年度に受診できなかった方も無料で受診できます。

各がん検診対象者や申込方法などの詳細は、健診ガイド
をご覧ください。健康長寿課にお問合せください。

健診ガイド
PDF版



12月のがん検診

- 乳がん検診 2,500円
▶ 12月15日(木)
延岡総合文化センター
- ▶ 12月16日(金)
市役所正面（南）玄関前
- 胃がん検診 1,300円
大腸がん検診 600円
▶ 12月14日(水)
一ヶ岡コミュニティセンター



11月14日は世界糖尿病デー
11月13日～19日は全国糖尿病週間です

糖尿病を理解しましょう

糖尿病は、インスリンの分泌や効果が悪くなることで起こる病気です。進行すると全身の血管が傷んで合併症を引き起し、失明や腎不全、足の切断などに至る可能性があります。早い段階で見つけて治療を行うことで、糖尿病にかかっていない人と同じように社会生活を送ることができます。

糖尿病の治療方法

糖尿病の治療法の基本は「食事療法」・「運動療法」で、血糖のコントロールが難しい場合は「薬物療法」を併用します。定期的な検査で自身の状態を確認し、「健康的な」食事や運動習慣を心掛けましょう。
40歳以上の人は、1年に1回職場や国保の特定健診が受けられます。要医療の結果があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康長寿課では以下の日程で栄養相談(無料)を行っています。お気軽に電話で申し込みください。

- 毎月第2火曜日
- ① 9時～
 - ② 10時30分～
 - ③ 13時30分～
 - ④ 15時～

健康長寿課 ☎ 22 - 7014 ☎ 26 - 8227 ✉ nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp



「のべおか版ラジオ体操第1」で身体を動かそう

延岡市健康長寿推進市民会議は、のべおか健康アンバサダーの酒井瞳さん、チキなん番長とのぼるくんが出演する、のべおか版ラジオ体操を作成しました。
動画はYouTubeで公開しています。ぜひ、身体を動かす機会を増やすことにつなげてみてください。
また、公民館や事業所などでCDを使って体操をする場合は郵送しますので、左のQRコードからお申し込みください。



申込フォーム



You Tube

健康長寿課 ☎ 22 - 7088 ☎ 26 - 8227 ✉ nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

子宮頸がん予防ワクチンのこと ☎ 地域医療政策課 ☎ 22 - 7066 ☎ 22 - 1347 ✉ ti-iryuu@city.nobeoka.miyazaki.jp
子宮頸がん検診のこと ☎ 健康長寿課 ☎ 22 - 7014 ☎ 26 - 8227 ✉ nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

お知らせ

Information

土砂災害警戒区域等の指定

7月28日、県が古川町に新たな土砂災害警戒区域等を指定しました。詳しくは、お問い合わせください。

延岡土木事務所

☎ 21-6227

動車道の路面補修や施設の点検などに伴い、次の期間、通行止めを行いますので、ご理解とご協力をお願いします。詳細は、延岡河川国道事務所ホームページをご覧ください。

東九州自動車道

▼佐伯IC～北川IC

11月28日(月)～12月24日(土)

▼北川IC～延岡南IC

10月24日(月)～11月26日(土)

九州中央自動車道

▼蔵田交差点～延岡JCT・IC

10月24日(月)～11月26日(土)

※時間はすべて各日の20時～翌6時、土・日・祝日を除く

延岡高速道路維持出張所

☎ 28-9303

事業系廃棄物の適正処理

会社やお店など全ての事業活動で生じた事業系廃棄物は、産業廃棄物と産業廃棄物以外の事業系一般廃棄物に区分され、事業者が自らの責任で適正に処理しなければなりません。事業系廃棄物は地区のごみステーションには出せず、産業廃棄物は清掃工場では処理できません。処理方法は、市ホームページをご覧ください。

資源対策課

☎ 34-2626

延岡市教育資金緊急融資

市では、コロナ禍の経済事情などにより、在学を断念することのないよう、他の学費の全額免除や猶予の措置が受けられない人を対象に無利子での教育資金の融資を行っています。

融資窓口	延岡信用金庫	市総務課
対象	大学や短大、専修学校などに在学または入学する人を養育し、市内に住所を有する人（保護者など）	大学や短大、専修学校などに在学し、市内に住所を有する学生（ただし、保護者は市外に在住）
融資限度額	1人あたり100万円（無利子）	1人あたり80万円（無利子）
返済期間	3カ月～10年以内	10年以内
申込先	延岡信用金庫本店、各支店 ☎ 33-5221（本店）	総務課 ☎ 22-7006
申込期間	令和5年3月31日まで（土日祝日を除く）	令和5年3月31日まで（土日祝日を除く）
その他	保証基金の保証が得られることが必要	保護者などの承諾（保証）が必要

都市計画変更（案）説明会

日向延岡新産業都市計画の都市計画道路路員の畑土々呂通線外

17時までに電話で申し込み

▼講師派遣

定員 各5人～20人

会場 申請者が通信環境のよい公共性のある場所を準備

派遣日時 令和5年3月までの申請者の希望日(火、土、日、祝日を除く)の9時から16時の間の2時間程度

申込方法 開催希望日の1カ月前までに電話で申し込み

申込期限 令和5年2月

※申請受付後に開催可否を連絡

☎ 22-7004

情報政策課

☎ 22-7004

4路線の一部廃止について、説明会を実施します。

日時 11月15日(火) 19時～

場所 講堂（市役所2階）

対象 市内に居住する人

☎ 22-7022

都市計画課

ゲン丸くんのクリーン便り

～正しいごみの出し方～

ごみはお住まいの地区で排出しましょう

ごみステーションは区（自治会）などが管理しているため、管理者に相談し、居住地区のごみステーションを利用してください。別の地区にごみを排出すると、トラブルが発生することがあります。ご協力をお願いします。

☎ 資源対策課 ☎ 34-2626

食生活改善推進員の募集

健康づくりのための食のボランティア団体「延岡市食生活改善推進員連絡協議会」の会員（延岡市民）を募集しています。

年に数回、生活習慣病の座学や調理の研修を受け、公民館などで講習会を行っています。資格などは不要で、食や健康に関心がある幅広い年代の人が活動しています。

次年度新規会員の申し込みは、令和5年3月末までです。

詳細は、お問い合わせください。

☎ 健康長寿課 ☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

健康長寿課

☎ 22-7014

相談窓口

ひとりで悩まず 誰かに話してみませんか
 心がもやもやしたり、ざわついたら、まず相談してみませんか。
いきいき健康相談電話 ☎ 22-7060
健康長寿課 ☎ 22-7014
 受付 8時30分～17時15分
 (土・日・祝日・年末年始を除く)

なんでも総合相談センター
 原則 365日 (9時～16時)、生活する上での困りごとなど、窓口、電話、メールで相談を受け付けています。リモート相談は、事前にお問い合わせください。
 ☎ 20-7105
 ✉ nandemo@city.nobeoka.miyazaki.jp

精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」
 ひきこもり、うつ状態、アルコール問題などこころの健康や病気に関する不安・悩みはありませんか。ご家族の方のみの相談でも構いません。お気軽にご相談ください。
日時 原則、毎月第3木曜 13時～15時
場所 延岡保健所
申込方法 前日までに電話で申し込み
 ☎ 延岡保健所 ☎ 33-5373

宝くじまちの音楽会
 宝くじの社会貢献広報事業の一環として、野口遵記念館開館記念事業「宝くじまちの音楽会 岩崎宏美 & MIZUNO 宗次郎」心のふるさとを求めて」を野口遵記念館で開催します。
日時 令和5年2月8日(水) 18時開場 (18時30分開演)
前売り開始 11月6日(日)
料金 前売り券2000円、当日券2500円
 ※宝くじ助成による特別料金。一人4枚まで。前売券が完売次第、当日券販売は中止。
定員 601人(就学児以上)
購入先 延岡市役所売店、延岡総合文化センターなど
☎ (公財)のべおか文化事業団 22-11855

延岡市小規模工事等 契約希望者の追加受付

小規模工事等契約希望者登録名簿の追加受付を次のとおり行います。令和5年4月1日から令和6年3月31日までの登録を希望する事業者は、申請してください。(現在登録をしている事業者は申請不要。建設業法に基づき許可は不要。なお、小規模工事等契約希望者登録名簿と、指名競争入札参加資格者名簿の両方登録は不可。)
対象となる契約 予定価格が次の金額以下の契約
▼建設工事または修繕の請負 130万円
▼維持管理業務の委託 50万円
受付期間 11月1日(火)～30日(水)



自死遺族のわかちあいの会 ランタンのつどい in 延岡市
 自死により大切な家族を亡くしたご遺族のところに寄り添う

(土、日、祝日を除く) 9時～16時 (12時～13時を除く)
受付場所 契約管理課 (市役所6階)
申請書などの入手方法 市ホームページからダウンロードまたは契約管理課窓口で配布 (実費負担が必要)
☎ 契約管理課 22-17048

職業訓練 入所生募集

ポリテクセンターは、求職者を対象に、ものづくりの技能などを身につける訓練を行っています。詳細は、ポリテクセンター延岡のホームページをご覧ください。
募集期間 11月7日～12月8日
対象コース(定員) テクニカルオペレーション科 (15)・金属加工技術科 (15)・CADものづくりサポート科 (10)・福祉住環境リフォーム科 (15)・電気設備技術科 (15)
訓練期間 令和5年1月6日～6月28日
料金 無料 (テキスト代などの費用負担あり)
☎ ポリテクセンター延岡 訓練課 37-10649

※事前予約制ですが、空きがある場合は当日参加もできます。できるだけ、公共交通機関でお越しください。
☎ 特定非営利活動法人 九州海外協力協会 (092) 710-15310

特別展「発掘された 日本列島2022」

全国の遺跡で近年発見された考古資料の展示会が22年ぶりに宮崎で開催されます。同時開催のみやざき発掘物語では、延岡城跡の遺物を含む県内各地の出土品を展示します。ぜひ会場をご覧ください。
日時 11月5日(土)～12月11日(日) 9時～17時
場所 県総合博物館 館特別展示室
☎ 県総合博物館 (火曜休館) (0985) 24-12071



移動献血

場所 イオン延岡店
日時 11月13日(日)、27日(日) 10時～12時、13時30分～16時
☎ 総合福祉課 22-17016

行政相談所の開設

場所 なんでも総合相談センター無償スペース(市役所2階)

「生理の日」を笑顔で過ごしてほしい
 家庭環境や経済的な理由などで、生理用品を十分に手当てできない女性や子どもがいます。寄付のご協力をお願いします。

寄付ボックス設置場所
 ○コープみやざき浜町店
 ○コープみやざき北小路店
 ○なんでも総合相談センター (市役所2階)
 ○男女共同参画センター (川中コミュニティセンター2階)

配布場所
 ○なんでも総合相談センター
 ○男女共同参画センター
☎ 男女共同参画推進室 22-7056

金婚式を迎える皆さんへ

令和5年に金婚式を迎える夫婦の皆さんを一堂に招き「金婚者を寿ぐ会」を開催します。対象となる人は、地区の区長または延岡市公民館連絡協議会まで届けてください。
対象者 昭和48年1月1日～同年12月31日までの間に結婚した夫婦 (昭和47年以前に結婚した同会に申し込みをしていない夫婦も対象です)

日時 11月9日(水) 9時～12時
☎ 宮崎行政監視行政相談センター (0985) 24-11100
☎ 生活環境課 22-17001



日本赤十字社 (敬称略)
 松下一 (富美山町)

締切 12月22日(木)
●金婚者を寿ぐ会
日程 令和5年4月21日(金)
場所 ガーデンベルズ延岡
☎ 延岡市公民館連絡協議会事務局 (火・木曜日9時～15時) 31-11732



夜間の初期救急医療体制

曜日	時間	診療科	医療機関名
月・火	19時30分～23時	内 外 小	夜間急病センター (出北 医師会病院隣) ☎21-9999
水・木	19時30分～23時	外 小	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	内	
金	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	内 外	
土	14時～18時	内 外	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎21-9999
		外	谷村病院 (北小路) ☎33-3024
	19時30分～翌朝7時	内	夜間急病センター ☎21-9999
日	19時30分～23時	内 外 小	夜間急病センター ☎21-9999

11月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
3日 (木)	西高通り調剤薬局 (大貫町)	☎34-3222
	にじいろ薬局 (昭和町)	☎29-2436
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
6日 (日)	トトロの薬局 (土々呂町)	☎20-0271
	緑ヶ丘薬局 (緑ヶ丘)	☎33-2020
13日 (日)	みずほ薬局 (川島町)	☎28-6117
	延岡すずらん薬局 (大貫町)	☎26-9130
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
20日 (日)	丘の上薬局 古城店 (古城町)	☎31-6039
	平和堂調剤薬局 南店 (平原町)	☎32-8277
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
23日 (水)	きりん薬局 (博労町)	☎21-5768
	ひまわり薬局 はまご店 (浜砂)	☎20-7117
	ハロー薬局 大貫店 (大貫町)	☎26-5380
27日 (日)	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
	おおさき YOU 薬局 (夏田町)	☎28-2213
	ひらばる調剤薬局 (平原町)	☎34-5016
27日 (日)	ハラダ調剤薬局 愛宕店 (愛宕町)	☎31-4152
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886

県北救急医療ダイヤル

不意の発熱やケガなどの場合に医師や看護師が、医療機関受診の有無や家庭で実施可能な応急的な対応方法などをアドバイスします。

専用ダイヤル (通話料無料) **0120-865-554**

対応時間 平日 (月曜～土曜) … 午後5時から翌朝8時
日曜・祝日・年末年始…24時間対応

11月の日曜・祝日在宅当番医 ※印は乳幼児診療不可

期日	診療科	医療機関名	電話番号
3日 (木)	小	おきしま小児科 (大貫町)	☎33-0222
	内 小 ※	みやた内科医院 (永池町)	☎33-5883
	外	ひので整形外科リウマチ科 (日の出町)	☎23-9191
6日 (日)	歯	ゆう歯科クリニック (紺屋町)	☎29-2227
	小	トトロこどもクリニック (土々呂町)	☎20-5115
	内	小島胃腸科内科 (緑ヶ丘)	☎21-6000
13日 (日)	外	延岡整形外科医院 (北小路)	☎23-1304
	歯	ひとみ歯科 (野地町)	☎35-5665
	小	大王谷こどもクリニック (日向市)	☎(0982) 50-2000
20日 (日)	内	石内医院 (川島町)	☎30-1885
	外	平野整形外科 (大貫町)	☎26-9801
	歯	井上歯科 (桜園町)	☎21-9366
23日 (水)	小	こどもクリニックたしろ (日向市)	☎(0982) 56-1515
	内	堺胃腸内科クリニック (古城町)	☎22-0875
	外	岡村病院 (平原町)	☎21-5353
27日 (日)	歯	ひまわりデンタルクリニック (野地町)	☎29-3663
	小	丸山クリニック (博労町)	☎21-6028
	内	生協クリニックのべおか (浜砂)	☎26-7100
27日 (日)	外	高見整形外科クリニック (大貫町)	☎28-2828
	歯	甲斐歯科医院 (北ヶ岡)	☎37-5005
	内 小	桜ヶ丘ファミリークリニック (夏田町)	☎28-2280
27日 (日)	内	山本医院 (平原町)	☎21-3905
	外	あたご整形外科 (愛宕町)	☎22-7575
	歯	たかの歯科医院 (萩町)	☎20-7878
産婦人科は24時間365日でいずれかの医療機関が対応します。		井上病院 (平原町)	☎21-5110
		大重産婦人科医院 (春日町)	☎21-2306
		中元寺産婦人科医院 (永池町)	☎34-5141
		山中産婦人科医院 (船倉町)	☎33-3610

- 診療時間 9時～18時 (歯科は9時～12時)
- 当番の医療機関に連絡がつかない場合は、消防署 (☎33-3327) にお問い合わせください。
- 変更になる場合がありますので電話でご確認ください。



移動図書館ふくろう号 11月運行予定

日程	ステーション名	時間
1・15日 (火)	西階幼稚園	9:20～10:00
	西階陸上競技場	10:10～10:40
	方財小学校	13:00～13:40
2・16日 (水)	塩浜公民館	14:05～14:35
	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
17日 (木)	マルイチ大門口	13:55～14:30
	一ヶ岡 A 団地第一集会所前	10:00～10:40
	黒岩小中学校	13:00～13:40
4・18日 (金)	桜ヶ丘 B 地区集会所	14:00～14:40
	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA 東延岡支店	14:10～14:40
8・22日 (火)	一ヶ岡中央公園	10:00～10:40
	延岡しろやま支援学校	13:00～13:50
	ひかり工房	14:00～14:25
9日 (水)	桜園集会所前	14:35～15:00
	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:30～14:00
10・24日 (木)	延岡市職業訓練支援センター	14:15～14:45
	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:10～13:50
11日 (金)	昭和町第2市営住宅	14:20～14:40
	浦城小学校	13:05～13:30
	熊野江小学校	13:10～13:40
11・25日 (金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
	旧島野浦小学校	9:40～10:10
	島野浦学園 (午前の部)	10:20～11:00
30日 (水)	島浦漁協広場	12:00～12:50
	島野浦学園 (午後の部)	13:00～13:40
	北方町つのだ保育園	10:00～10:40
28日 (月)	北方町上崎公民館前	10:55～11:15
	北方町曾木湯川百貨店前	13:10～13:30
	北方町藤の木甲斐商店前	13:40～14:00
	北方町曾木 (曾木神社前)	14:10～14:30

- ◆ 図書館休館日 4日(金)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)
- ◆ こども映画会 (図書館内 おはなしのへや) 日時 1日(火)、15日(火) ※いずれも15時～(約30分間)
- ◆ 新型コロナウイルスの影響で、運行状況や閉館日が変更になる場合があります。
- ☎ 図書館 ☎32-3058 図書館ホームページ

市政情報発信中!

ケーブルメディアアワイワイ <999ch>	FMのべおか <88.6MHz>																								
<p>▶のべおか市政だより (3分間) 市のお知らせなどを発信</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">放送時間</th></tr> <tr><td>月～金曜日</td><td>18:27～21:15</td></tr> <tr><td>土、日曜日</td><td>17:30～20:57</td></tr> </table>	放送時間		月～金曜日	18:27～21:15	土、日曜日	17:30～20:57	<p>▶のべおか市政タイム (10分間) 市の取り組みなどをお知らせ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">放送時間</th></tr> <tr><td>火曜日</td><td>16:15～</td></tr> <tr><td>水～金曜日</td><td>17:30～</td></tr> <tr><td>土曜日</td><td>14:00～</td></tr> <tr><td>日曜日</td><td>10:00～12:00</td></tr> </table>	放送時間		火曜日	16:15～	水～金曜日	17:30～	土曜日	14:00～	日曜日	10:00～12:00								
放送時間																									
月～金曜日	18:27～21:15																								
土、日曜日	17:30～20:57																								
放送時間																									
火曜日	16:15～																								
水～金曜日	17:30～																								
土曜日	14:00～																								
日曜日	10:00～12:00																								
<p>▶のべおか伝言板 (5分間) イベント情報などをお知らせ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">放送時間</th></tr> <tr><td>木曜日</td><td>7:50～12:50</td></tr> <tr><td>金曜日</td><td>7:50～12:10</td></tr> <tr><td>土曜日</td><td>18:10～</td></tr> </table>	放送時間		木曜日	7:50～12:50	金曜日	7:50～12:10	土曜日	18:10～	<p>▶PickUpのべおか (10分間) 注目の話題を現地からお届け</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">放送時間</th></tr> <tr><td>月曜日</td><td>18:10～</td></tr> <tr><td>火曜日</td><td>12:10～</td></tr> <tr><td>水曜日</td><td>7:30～</td></tr> <tr><td>木曜日</td><td>11:10～</td></tr> <tr><td>金曜日</td><td>8:10～</td></tr> <tr><td>土曜日</td><td>14:30～</td></tr> <tr><td>日曜日</td><td>12:30～</td></tr> </table>	放送時間		月曜日	18:10～	火曜日	12:10～	水曜日	7:30～	木曜日	11:10～	金曜日	8:10～	土曜日	14:30～	日曜日	12:30～
放送時間																									
木曜日	7:50～12:50																								
金曜日	7:50～12:10																								
土曜日	18:10～																								
放送時間																									
月曜日	18:10～																								
火曜日	12:10～																								
水曜日	7:30～																								
木曜日	11:10～																								
金曜日	8:10～																								
土曜日	14:30～																								
日曜日	12:30～																								

※ 新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、広報のべおかに掲載しているイベントや催しなどが、中止・延期になる場合があります。開催状況については、各イベントの問い合わせ先へご確認ください。

創業・金融・経営などの相談窓口

☎ 延岡商工会議所 (延岡駅西口街区ビル3階) ☎33-6666
延岡商工会議所では、土日・祝日を除き、中小企業者などを対象に「創業・金融・経営などの相談窓口」を開設しています。気軽にご相談ください。

延岡植物園園芸教室

☎ ☎ みどりの相談所 ※申込受付:開催日の14日前まで ☎ ☎ 39-0977 (水・土・日曜 10時～15時)
フラワーアレンジメント 11月26日(土)13時30分～15時30分
12月25日(日)9時30分～11時30分
楽しいハーブ入門 12月10日(土)13時30分～15時30分
多肉とお花の教室 11月20日(日)9時30分～11時30分
12月10日(土)9時30分～11時30分
12月18日(日)9時30分～11時30分
庭木・造園 11月19日(土)13時30分～15時30分
12月17日(土)9時30分～11時30分
はじめてのガーデニング 11月23日(水)9時30分～11時30分
11月23日(水)13時30分～15時30分
12月11日(日)9時30分～11時30分
12月11日(日)13時30分～15時30分
楽しむ観葉植物 11月27日(日)13時30分～15時30分

植物園ニュース!!

毎月第3日曜日にケータリングカー (キッチンカー) による実演販売が行われる予定です。詳しくは、一般社団法人延岡観光協会ホームページをご覧ください。

▲延岡観光協会

延岡市の人口と世帯数 (令和4年10月1日現在)

人口 … 115,101人 (前月比148人減)
(男) … 54,597人 (女) … 60,504人
<9月1日～30日>
出生68人、死亡177人、転入144人、転出183人
世帯数 … 51,393世帯

骨粗しょう症予防 レシピ

Vol.3

Produce by
AsahiKASEI & Nobeoka City



旭化成株式会社 延岡支社と市が締結した「自分の足で100年歩ける健康長寿のまちづくり」協定の活動の一環として、延岡工業高校の生活文化科の皆さんがカルシウムなどの栄養に気を付けて考えたお弁当レシピをご紹介します。



豆腐とひじきのつくね風

栄養価 (1人前)

エネルギー…… 168kcal
たんぱく質…… 8.5g
脂質…… 6.5g
炭水化物…… 14.3g
食塩相当量…… 2.1g
カルシウム…… 66mg

材料 (2人分)

鶏ひき肉…… 70g
木綿豆腐…… 70g
人参…… 1.5cm (20g)
しいたけ…… 2個 (20g)
乾燥ひじき… 5g
酒…… 大さじ1

★ 砂糖…… 大さじ2
みりん…… 大さじ1.5
濃口醤油… 大さじ1.5
サラダ油… 少々

作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ(600w)で2分加熱し、冷めたら水けを絞ります。
- 2 ひじきを15分ほど水につけて戻します。水けをきったひじき、人参、しいたけをみじん切りにします。
- 3 ボウルにひき肉、①、②を入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- 4 全体がなじんだら、4等分して形を整えます。
- 5 フライパンに油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼きます。色がついたら弱火にし、酒を回し入れて蓋をし、3分蒸し焼きにします。
- 6 ⑤に★の調味料を入れ強火にし、焦げないように味をからめながら煮詰めます。



考案した人

梅田 ののかさん
(延岡工業高校
生活文化科2年)

普段食べているものをうまく組み合わせでおかずを作ることで、自分の骨を強くするきっかけになるんだということを学びました。

しいたけも人間も日光浴が大事です

今回のメニューでは、カルシウムが摂れる木綿豆腐やひじきに加えて、たんぱく質やビタミンDといったカルシウムの吸収を助ける栄養素も入っています。ビタミンDを多く含む食品は限られ、主に魚やキノコ類に含まれています。今回のレシピではしいたけが使われていて、ののかさんはバランスよくレシピを考えていますね。

実は、しいたけは調理をする前に日光に当てるとビタミンDが増えるんです。ぜひ、ご家庭でしいたけを使うときは試してみてください。



骨粗しょう症は気づきにくい病気です。骨の健康状態は検査で確認できます。詳しい情報を知りたい人は下記を検索してください。

骨検



<https://honeken.jp/>

※骨検は旭化成ファーマが提供するサイトです。

