

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

十の おかの べか 歳

2

延

2023
No.967



12月 20
December 家庭などの電力消費に伴うCO2排出実質ゼロを目指す

令和4年11月に国が、一ヶ岡エリアを「脱炭素先行地域」に選定。12月には延岡市を含む新たに選定された20地域を対象に、東京都で脱炭素先行地域選定証授与式が開催されました。式では、西村環境大臣から市長に選定証が授与されました。



12月 23
December アスリートタウンとして更なる飛躍を

令和9年に開催される第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会に向け、延岡市準備委員会設立総会・第1回総会が開催されました。延岡市準備委員会は関係者127人で構成され、市内で開催される競技会の円滑な運営に必要な準備を行っていきます。



12月 28
December 延岡の明るい未来を切り開く中学生が市長に提案

市役所講堂で、のべおか未来ワークショップ（中学校生徒会サミット）が開催されました。市内16校の生徒会役員が集まり、グループワークで延岡市の課題や未来などについて検討。最後に、延岡を好きになるアイデアを、グループごとに市長へ提案しました。



1月 12
January 2年連続で寄附をいただきました

上下水道などの水のマネジメント企業で、本市の下水処理場などの管理運営を行っている株式会社ウォーターエージェンシー（本社東京）より、企業版ふるさと納税として100万円が寄附されました。いただいた寄附金は、今後市の環境保全事業に活用します。



撮影日 1月8日(日)
場所 延岡
総合文化センター

1月8日に「はたちの成人式」が開催されました。写真は、華やかな振袖姿で式典に参加した2人です。



- P 2 第61回延岡西日本マラソン
- P 3 スナップショット
- P 4 ストップ！ 高齢者・障がい者虐待
- P 5 のべおか中学駅伝競走大会 など
- P 6 子どもたちの夢を応援 教育資金融資制度
- P 7 新型コロナワクチンに関するお知らせ など
- P 8 暮らしのひろばワイド
- P 10 暮らしのひろば
- P 14 ふくろう号、日曜祝日当番医・薬局など
- P 16 骨粗しょう症予防レシピ Vol. 5

第61回
延岡西日本マラソン

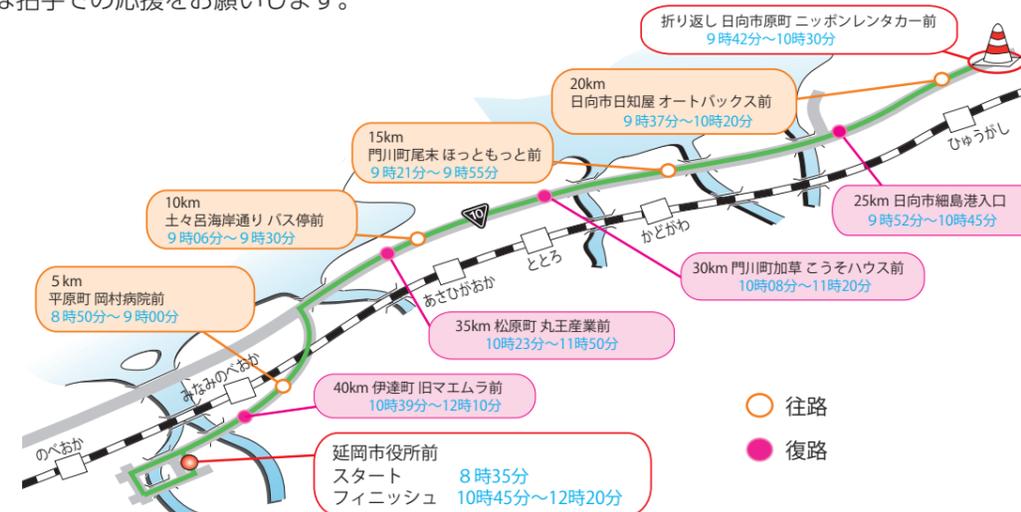
2月12日(日)
8時35分 START

3年振りに開催される今大会は、レーススタート時間を8時35分へ変更し実施します。

大会当日は、レースにあわせて交通規制が行われますので、コース周辺は車での通行を控えるなどご協力をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、沿道では拍手での応援をお願いします。

市役所第1駐車場は、2月4日(土)～14日(火)まで、一部使用制限を行います。市民課日曜窓口・なんでも総合相談センターを利用する場合は、野口遵記念館駐車場をご利用ください。



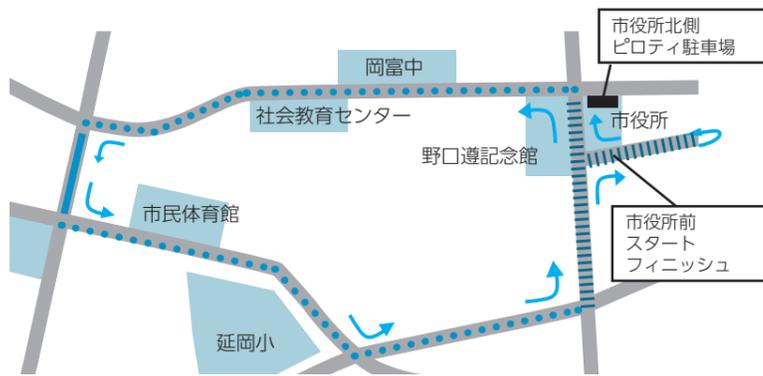
問 延岡西日本マラソン大会事務局（保健体育課内） ☎ 22 - 7038 ☎ 22 - 1067 ✉ h-taiiku@city.nobeoka.miyazaki.jp

2023 第9回天下一！ のべおか中学駅伝競走大会

2月26日(日)
9時30分～ ロードレース
10時～ 駅伝

交通規制 9時～12時

||||| 全面通行止区間 一方通行規制区間 — 車線変更区間



天下一のべおか中学駅伝実行委員会（保健体育課内） ☎ 22 - 7033

延岡城址周囲コースを舞台にした「2023 第9回天下一！」のべおか中学駅伝競走大会が4年ぶりに開催されます。県内外の中学生ランナーが参加し、熱気あふれるレースを展開します。

大会当日は、レースに合わせてコース周辺で交通規制が行われますので、ご理解とご協力をお願いします。

※市民課日曜窓口・なんでも総合相談センターを利用する場合は、市役所北側ピロティ駐車場などをご利用ください。

マイナポイントをもらえる

マイナンバーカードの申込期限が 2月末まで延長になりました



マイナンバーカードを令和5年2月末までに申請した人を対象に、マイナポイントの申し込みができます。（既に取得済みの人も対象）

1. マイナンバーカードを取得した人のうち、マイナポイント第1弾に申し込みしていない人…最大5,000円相当のポイント付与
2. 健康保険証として利用申し込みを行った人…7,500円相当のポイント付与
3. 公金受取口座の登録を行った人…7,500円相当のポイント付与

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が、2月末まで延長されました。ぜひ、この機会にマイナンバーカードの取得をご検討ください。

なお、マイナンバーカードの申請をしてからカードを交付できるまで、2、3カ月かかりますので、早めの申請をおすすめします。

コンビニ 交付手数料が10円!!

市では、マイナンバーカードの普及促進のため、各種証明書のコンビニ交付手数料を3月1日から当面、一律10円に値下げします。

※証明書を窓口で交付する場合は、通常料金となります。

取得できる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部（個人）事項証明書、戸籍の附票の写し、所得課税証明書、所得証明書、課税証明書

マイナポイントに関すること 情報政策課 ☎ 22 - 7004 FAX 34 - 6553 ✉ jouho-k@city.nobeoka.miyazaki.jp
マイナンバーカードの申請などに関すること 市民課 ☎ 22 - 7015 FAX 21 - 1457 ✉ shimin@city.nobeoka.miyazaki.jp

ストップ！ 高齢者・障がい者虐待

こんなサインを見落としていませんか？

高齢者・障がい者にみられるサイン

- ・からだに不自然なケガやアザがある
- ・「怖いから家にいたくない」などの訴えがある
- ・おびえる、わめく、泣くなどの感情がある
- ・お金があるのに生活費の支払いができない
- ・悪臭がしたり服が汚れているなど不衛生である

養護者にみられるサイン

- ・介護に疲れている
- ・無気力、投げやりである
- ・高齢者、障がい者を怒鳴る、叩く
- ・病院への受診を拒む

「もしかしたら」と思ったら 迷わず相談・通報を

高齢者虐待 健康長寿課（☎ 20 - 7203）
または各地域包括支援センター
※各地域包括支援センターの電話番号は健康長寿課までお問い合わせください。

障がい者虐待 障がい福祉課（☎ 22 - 7059）
または北方・北浦・北川各総合支所の市民サービス課
北方（☎ 47 - 3601）
北浦（☎ 45 - 4228）
北川（☎ 46 - 5012）

高齢者・障がい者への虐待は法律で禁止されています。高齢者・障がい者に対する暴力に限らず、怒鳴りつけたり、心を傷つける暴言なども、重大な人権侵害となる可能性があります。

虐待は、特定の人や家庭、場所ではなく、どこでも起こりうる問題です。虐待を防ぐには、市民の皆さん一人ひとりがこの問題を認識し、早期に発見することが大切です。

虐待に気付いた人には、担当窓口への通報義務があります。地域ぐる

みでの早めの対応や支援が、虐待されている高齢者や障がい者だけでなく、その家族などがかかえる問題の解決にもつながります。ご協力をお願いします。

一人で悩まずにご相談を

周囲の力を借りることで解決することもあります。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気づいていない支援やサービスに出会えたりしますので、まずは、下記相談先へご連絡ください。

相談先

▶高齢者に関する相談

各地域包括支援センターにご相談ください。連絡先は健康長寿課にお問い合わせください。

▶障がい者に関する相談

北部基幹相談支援センター ☎ 20 - 2710
西部基幹相談支援センター ☎ 20 - 0717
南部基幹相談支援センター ☎ 29 - 2720

オミクロン株対応2価ワクチンについて

※1月12日時点の情報

種類	1・2回目	3回目以降
ファイザー社ワクチン モデルナ社ワクチン	使用不可	12歳以上 使用可

※1月12日時点では、オミクロン株対応2価ワクチンは、11歳以下は接種対象となりません。

予約方法

コールセンター（8時30分～19時 土日祝日含む）
電話番号 0120-577-113

インターネット予約
https://vaccines.sciseed.jp/nobeoka

インターネット予約はこちら



LINE予約
延岡市公式アカウントから予約

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

12歳以上の人は、3回目以降の接種間隔が「3カ月」に短縮されました。オミクロン株対応2価ワクチンは、12歳以上で初回接種（1・2回目接種）を完了した全ての人が対象で、一人1回接種できます。オミクロン株に対して、1価の従来株ワクチンを上回る効果が期待されており、従来株とオミクロン株の2種類の成分があることで、より多様な新型コロナウイルスに反応すると考えられます。

令和4年12月以降、第8波により感染者は多くなっています。接種を希望する人は、オミクロン株対応2価ワクチンの接種を、できるだけ早めに完了するようお願いいたします。※郵送済みの接種券（3・4・5回目の接種券）は使用できません。※接種券を紛失した場合は、再発行しますので、地域医療政策課にご連絡ください。

新型コロナワクチンに関するお知らせ

指定期間5年間（令和5年4月1日～令和10年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
恒富南コミュニティセンター	延岡市恒富南コミュニティセンター管理運営委員会	経営政策課	☎ 22-7079
北川老人福祉館	社会福祉法人延岡市社会福祉協議会	総合福祉課	☎ 22-7016
中小企業振興センター	株式会社延岡商工会館	商業・駅まち振興課（商業振興係）	☎ 34-7841
駅前複合施設（エンクロス）	カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社	商業・駅まち振興課（駅まち振興係）	☎ 22-7350

指定期間4年間（令和5年4月1日～令和9年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
まちなか子育て交流広場（まちなかキッズホーム）	社会福祉法人すこやか福祉会	こども保育課	☎ 22-7017

☎ 経営政策課 ☎ 22-7079 ☎ 22-7090 ✉ keiei@city.nobeoka.miyazaki.jp

令和4年12月定例市議会で、令和5年4月から市の公共施設の管理運営を行う指定管理者が、次のとおり決まりました。

公共施設の指定管理者が決まりました

市提携教育ローン

市では、大学や大学院、高校、専修学校などに進学または在学するために必要な教育資金の融資を、金融機関を通じて行っています。希望する人は、お早めに申し込みください。※各金融機関指定の保証機関の保証が得られる人に限ります。

融資対象者

市内に住所を有し、大学や大学院、短大、高校、高専、専修学校などに入学が決定した人、または在学している人を養育する人で、市税などを滞納していない人

融資額

500万円以内（1万円単位）

利率

1.2%（別途、保証料0.7%～1.2%（九州ろうきん）、0.25%～0.48%（延岡信金））

返済期間

15年以内（在学期間中の元金据置期間を含む）

保証人

保証機関による保証

☎ 九州ろうきん延岡支店 ☎ 35-6657
☎ 延岡信用金庫本店及び各支店 ☎ 33-5221(本店)

延岡市育英会奨学金

対象者

大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学し、優秀かつ経済的理由により修学が困難で、延岡市に2年以上住んでいる保護者を持つ学生や生徒

貸与額

高等学校等奨学生 15,000円（月額）
大学等奨学生 25,000円（月額）

申請書配布場所

市内の各中学校・高校・大学、教育委員会総務課、市役所総合案内、各総合支所など ※申請書類は市ホームページからもダウンロードできます。

申込方法

窓口持参または郵送 4月3日(月)～5月8日(月) 必着
※奨学生は6月に審査し決定します。

☎ 公益財団法人延岡市育英会（教育委員会総務課内）
☎ 22-7030 ☎ 22-7037

延岡市教育資金緊急融資制度

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、無利子で教育資金の融資を行っています。

融資窓口	延岡信用金庫
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）
融資限度額	1人あたり100万円（無利子）
返済期間	3カ月～10年以内
申込先	延岡信用金庫本店、各支店 ☎ 33-5221（本店）
申込期間	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

融資窓口	市総務課
対象	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80万円（無利子）
返済期間	10年以内
申込先	総務課 ☎ 22-7006
申込期間	3月31日まで（土日祝日を除く）
その他	保護者などの承諾（保証）が必要

☎ 総務課 ☎ 22-7006 ☎ 34-2110

国の教育ローン

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

子ども一人につき350万円以内を、固定金利（年1.95% ※令和4年11月1日現在）で利用でき、在学期間中は利息のみの返済が可能です。詳しくは、日本政策金融公庫ホームページ（「国の教育ローン」で検索）をご覧ください。

日本政策金融公庫
ホームページ



☎ 教育ローンコールセンター
☎ 0570-008-656（ナビダイヤル）

成年後見制度サポーター養成講座

成年後見制度に対する地域住民の理解を深めることで、制度の利用促進や権利擁護に対する関心の醸成、市民後見人となるきっかけをつくることを目的とした講座です。

講座内容

- ・成年後見制度の概要について
- ・成年後見活動の実際について
- ・成年後見制度の利用促進について

日時

2月17日(金) 13時30分～16時30分

場所

市社会教育センター 研修室1

定員

50人

申込期限・方法

2月10日(金)までに電話で健康長寿課に申し込み

成年後見制度は、認知症、精神障がい、知的障がいなどによって判断能力が低下した人たちが、自分らしく安心して生活することができるように支援するための制度です。
地域を支える市民の皆さんにも理解を深めていただき、成年後見制度を支えていただくことが必要となっています。

☎健康長寿課 ☎20 - 7203 ☎26 - 8227 ✉nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

母子保健推進員になりませんか

母子保健推進員は、市からの依頼で、子どもとお母さんの健康を守るサポーター役として活動しています。

主な活動は、生後2カ月児のいる家庭を訪問し、子育て情報の提供、お悩み・不安などの聞き取り、乳幼児健診の受診勧奨などをします。

また、市が実施する乳幼児健診などにも従事します。

子育てのサポートに関心のある人は、一緒に活動してみませんか。

対象者

- ・市内在住で、母子保健に興味のある人(育児経験がある人、保健師・助産師・看護師・栄養士・保育士の有資格者歓迎)
- ・自家用車で市内を運転できる人

募集人数

若干名

募集期間

2月1日(水)～2月28日(火)



顔見知りで、身近な人が、母子保健推進員だと心強いね。

無我夢中の子育て、育児...その中でも温かい声掛けが、当時の私の原動力になっていたな。今度は私がサポート役になりたい。



☎おやこ保健福祉課 ☎20 - 7174 ☎22 - 1347 ✉oyako@city.nobeoka.miyazaki.jp

無料で血液検査を実施中

1月末までに特定健診を受けなかった人や、病院で検査を受けていない人は、下記検査場所血液検査を実施します。

自分はまだ健康だと思っても、日頃から自分の健康状態を把握することはとても大切です。

対象者には、1月中旬に検査案内の封筒を送付していますので、ぜひ血液検査を受けましょう。

対象

検査案内の封筒が届いた人

申込方法

予約不要

所要時間

10分程度



※この封筒が届いています

検査場所	日程	時間
市役所 1階 健康長寿課前	2月28日(火)までの平日	9時から16時まで
土々呂コミュニティセンター	2月14日(火)、15日(水)	10時から15時まで
恒富南コミュニティセンター	2月16日(木)、17日(金)	10時から15時まで
一ヶ岡コミュニティセンター	2月21日(火)、22日(水)、24日(金)	10時から15時まで
東海コミュニティセンター	2月27日(月)、28日(火)	10時から15時まで

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

暮らしに困っている人を支援します

市では、さまざまな事情で暮らしに困っている人が、無料で気軽に相談できる「のべおか自立相談支援センター」を開設しています。

仕事・健康・家族・家計に関すること、失業して家賃が払えない、仕事を辞めてから長年経過し社会に出るのが不安など、困っている人の話を伺い、問題を解決できるよう専門のスタッフが一緒に考えて必要な支援を行っています。

相談の際は、まずは電話でご相談をお願いします。

※この事業は延岡市社会福祉協議会に委託して実施しています。

相談受付日時 月曜日～金曜日(ただし、祝日・年末年始を除く) 9時～16時30分
相談場所 延岡市社会福祉センター内(三ツ瀬町)
対象 暮らしに困っている人
生活保護受給中の人は対象になりません
※相談・支援のご利用は無料です。

借金で困っている
家計のやりくりで困っている



仕事が見つからない
どうしよう～



☎のべおか自立相談支援センター ☎20 - 6111

お知らせ Information

建築物防災週間
(毎年3月1日～7日)

火災、地震、がけ崩れなどによる建築物の被害を防止し、安心して生活できるように、防災知識や防災関連法令・制度への理解を深め、建築物などの定期調査・検査や防災対策を行います。

建築物基準法では、特定建築物(ホテルや病院など)の定期報告制度の対象となる建築物の所有者などは、建築物を適法な状態に維持するよう努めなければなりません。詳しくは、お問い合わせください。

道路・河川の危険箇所の情報提供のお願い

市では、道路や河川の安全確保のため、定期的なパトロールや点検のほか、市民の皆さんからの情報提供により、危険・破損箇所の早期発見、補修を行っています。路面に陥没がある場合や河川の護岸などの異常を見かけたら、ご連絡ください。

インボイス制度登録申請

令和5年10月1日からインボイス制度が始まります。インボイスを交付する事業者となるには、事前の登録申請が必要です。また、インボイス制度の開始時から登録事業者となるためには、原則、3月31日(金)までに登録申請が必要です。

延岡税務署はインボイス制度説明会・登録申請相談会を開催しています。参加には事前申込が必要です。詳しくは、国税庁ホームページの熊本国税局のページをご覧ください。



▲熊本国税局

土木課 22-17021
各総合支所 産業建設課
北方 47-13609
北浦 45-14236
北川 46-15015

子育て世帯への食料品の無料支援

九州保健福祉大学を運営する学校法人順正学園では、月1回、原則1年間に限り、食料品を送付する支援を行っています。申請は随時、受け付けています。対象 15歳以下の子どもを養育する生活困窮世帯

※生活保護受給者は対象外
申込方法 おやこ保健福祉課(市役所2階)の窓口で事前相談をした後に、申請書を記入
申 園 おやこ保健福祉課 20-17202

ごみの不法投棄・ポイ捨てはやめましょう!

不法投棄・ポイ捨ては、海洋プラスチックごみ問題、土壌・水質汚染といった環境問題を引き起こします。また、法に違反し、ごみを捨てた者に対しては、5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはその両方(法人は3億円以下の罰金)が科せられるオンライン説明会や、登録申請をe-Taxで行う方法などについては、国税庁ホームページをご覧ください。



▲国税庁

延岡税務署法人課税第一部門 32-13305

延岡南道路はお得なETC割引で

NEXCO西日本はETC車を対象にさまざまな割引を行っており、延岡南道路も対象です。平日朝夕割引、深夜割引、休日割引(軽自動車、普通車のみ)などがあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲ETC割引

高速道対策課 22-17045

2月は北方領土返還運動全国強調月間

北方領土イメージキャラクター「エリカちゃん」

2月は北方領土返還運動全国強調月間、2月7日は北方領土の日です。

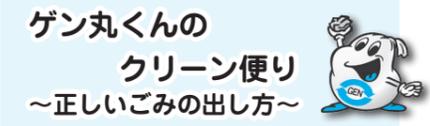
北海道本島の北東洋上に位置する歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島は、ロシアによる法的根拠のない占拠が続いており、北方領土問題が存在するため、日露間では、いまだ平和条約が締結されていません。

内閣府は右記のホームページで北方領土問題に関する情報提供を行っています。ご覧ください。



▲北方対策本部

総務部総務課 22-7006



ゲン丸くんの クリーン便り ~正しいごみの出し方~

生ごみは、水切りしてから排出しましょう!

家庭から排出される燃やすごみのうち、大きな割合を占めているのが生ごみです。生ごみには、多くの水分(約80%)が含まれています。水切りは、生ごみの減量に大きな効果が期待できます。生ごみを水切りして排出することにより、ごみの減量に取り組みましょう。

資源対策課 34-2626

場合があります。不法投棄されたごみを見つけたら、ごみには触れずに、ご連絡ください。

資源対策課 34-12626
各総合支所 市民サービス課
北方 47-13601
北浦 45-14228
北川 46-15012

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の納付は口座振替がおすすめです。口座振替には月50円割引される早割制度や、納付書・クレジットカードで前納するよりも割引額の多い半年前納・1年前納・2年前納があります。前納を希望する場合は、2月末日までにお申し込みください。

振替がおすすめです。口座振替には月50円割引される早割制度や、納付書・クレジットカードで前納するよりも割引額の多い半年前納・1年前納・2年前納があります。前納を希望する場合は、2月末日までにお申し込みください。

※国民年金保険料の納付は口座振替がおすすめです。口座振替には月50円割引される早割制度や、納付書・クレジットカードで前納するよりも割引額の多い半年前納・1年前納・2年前納があります。前納を希望する場合は、2月末日までにお申し込みください。

※保険料の免除・猶予を受けている人や、国民年金基金に加入している人を除く

申 園 延岡年金事務所 21-5424
申 園 市民課国民年金係 22-17036



延岡市の魅力情報発信中 おいでよノベオカ

募集

シニア向けスマホ講座

シニアでスマホの購入を考えている、または使い方に不安がある人を対象に、無料の教室を開催します。使用するスマホは貸し出します。

場所 ①道の駅北川はゆまレス トラン隣接の会議室、②社会教育センター

日時 ①は2月17日(金)、②は2月24日(金)、いずれも10時～12時、14時～16時の2回ずつ開催

定員 各5～20人(5人未満は中止、先着順)

申込方法 電話で申し込み

申込期間 ①は2月7日(火)～16日(木)、②は2月14日(火)～22日(木)の期間の平日8時30分～17時

申 園 情報政策課 22-17004

出張スマホ教室の希望者を募集します。派遣料は無料で、使

スマホ教室の講師派遣

申 園 情報政策課 22-17004

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



※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。

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)

**自死遺族わかちあいの会
ランタンのついでin延岡市**

自死により大切な家族を亡くした遺族のための、語り合いの場です。
 日時 2月26日(日) 14時～16時
 ※初参加者は13時30分集合
 場所 延岡市民協働まちづくりセンター3階 大会議室
 料金 無料(事前申込は不要)
 〇宮崎県精神保健福祉センター
 ☎(0985) 2715663

**ひびくまご...
ひびくまごの健康相談**

精神科医が相談対応しています。ご家族のみの相談でも構いません。お気軽に、ご相談ください。
 〇延岡高等職業訓練校
 ☎ 3715322

放送大学 4月生募集

心理学・自然科学など幅広い分野を学べる通信制大学です。申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。
 出願期限 第1回2月28日(火)、第2回3月14日(火)
 〇放送大学宮崎学習センター
 ☎(0982) 5311893



**令和4年度 就職説明会
inのべおか**

仕事を探している人と人材を求める企業との出会いの場です。参加費無料で、事前申込は不要です。市内や県北企業で就職を希望する皆さんの参加を、お待ちしております。
 日時 2月22日(水) 受付13時～
 説明会 13時30分～15時30分
 場所 延岡総合文化センター
 〇人材政策・移住定住推進室
 ☎ 2017176

相談日(原則) 毎月第3木曜13時～15時(前日までに要予約)
 場所 延岡保健所
 〇延岡保健所 ☎ 3315373

令和5年度生きがい体験学習

対象者 市内に住む65歳以上の入居者
 場所 恒富地区高齢者コミュニティセンター
 教室名(定員) パンづくり教室(20人)、健やかトレーニング教室(20人)、パソコン初心者教室(エクセル・ワード)(12人)、ディンプルアート教室 体験のみ(前半後半各10人)、洋裁入門教室(10人)、紙で作る季節のアート教室 体験のみ(10人)
 受講料 材料費のみ
 申込方法 電話で申し込み
 申込締切 2月25日(土)
 ※申込多数の場合は抽選
 〇恒富地区高齢者コミュニティセンター ☎ 3111515

シルバーゼミナール

野外研修(延岡の歴史)、糸かけ曼茶羅、ディンプルアート、和・洋菓子作り、工場見学、健やかトレーニング、クリスマスミニ多肉リース、料理教室など年間を通した活動を行います。
 期間 4月～令和6年2月(年9回・水曜の午前、定員15人)

パラ・アート作品展

障がいのある人による芸術文化活動の推進を目的とした、絵画、書、写真などの作品展を開催します。(観覧料無料)
 日時 2月12日(日)～16日(木)の9時～16時(最終日のみ15時まで)
 場所 カルチャープラザのべおか 2階アートギャラリー
 〇障がい福祉課 ☎ 2217059

令和4年度 魚をさばろう!

三枚おろしなどの技術や、魚の内部構造を学び味わう、宮崎大学の公開講座です。(定員20人、先着順)
 日時 2月18日(土) 13時～16時
 場所 延岡市社会教育センター
 料金 550円(材料代と保険料)
 申込方法 電話(平日のみ)またはホームページから申し込み
 申込期間 2月2日～13日
 対象 中学生以上
 〇社会教育課 ☎ 2217032

**第27回若山牧水賞
受賞記念講演会**

国民的歌人「若山牧水」を顕彰するため、県が創設した若山牧水賞の受賞者による講演会を開催します。(入場無料)
 〇公開講座



令和4年度 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請受付中!
 〇おやこ保健福祉課 ☎ 20-7202

上記給付金の支給は、対象児童1人につき1回です。令和4年4月1日から令和5年3月31日までに子どもが生まれた、令和4年度の住民税均等割が非課税の世帯は、申請不要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆支給対象者	下記以外にも支給対象者に関する要件などがあります。
低所得のひとり親世帯	<ul style="list-style-type: none"> ■公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人 ■新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準になっている人
その他低所得の子育て世帯	令和4年3月31日時点で18歳未満の子(障がい児については20歳未満)の養育者で、①②のいずれかに該当する人 ①令和4年度分の住民税均等割が非課税の人 ②新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、①と同様の事情にあると認められる人
◆支給額	児童一人当たり5万円
◆受付期限	2月28日(火) ※2月中に出生した子は3月15日(木) ※3月中に出生した子は4月14日(金)
◆受付場所	おやこ保健福祉課(市役所2階)

職業訓練生募集

働きながら学べます。申込方法など詳細は、お問い合わせください。
 対象者 市内に住む65歳以上の入居者
 場所 恒富地区高齢者コミュニティセンターほか
 受講料 材料費のみ
 申込方法 電話で申し込み
 申込締切 2月25日(土)
 ※申込多数の場合は抽選
 〇恒富地区高齢者コミュニティセンター ☎ 3111515

演題 牧水のアイデア
 講師 奥田 亡羊氏
 日時 2月22日(水) 16時～
 場所 カルチャープラザのべおか ハーモニーホール
 申込方法 電話、ファクス、メールで氏名・電話番号・人数をご連絡ください。(定員200人、先着順)
 申込期限 2月10日(金)
 〇歴史・文化都市推進課 ☎ 2013335 ☎ 2013235
 〇rekishi@city.nobeoka.miyazaki.jp

パソコンのスキルアップ

延岡地域雇用促進協議会が、求職者、転職・創業希望者を対象に、無料のパソコンスキルアップセミナーを開催します。
 日時 2月27日(月)～3月3日(金) 9時～16時
 場所 延岡市職業訓練支援センター(定員10人)
 対象 市内で就職を希望する求職者、転職者、創業希望者
 申込方法 2月15日(水)までに電話で申し込み
 〇延岡地域雇用促進協議会 ☎ 2018814

日本赤十字社(敬称略)

山本 二美子(恒富町)、山本 裕洋(古城町)、矢野光代(恒富町)
 1月号に関する訂正とお詫び
 19頁掲載「パソコンの収集」
 協会の電話番号は、正しくは、031528217685
 〇訂正してお詫びします。



日時 2月19日(日) 10時～12時、13時30分～16時
 〇総合福祉課 ☎ 2217016

移動献血イオン延岡店

無償スペース(市役所2階)
 日時 2月8日(水) 9時～12時
 ▼北方ふれあい交流センター
 日時 2月15日(水) 9時～12時
 ▼北浦公民館
 日時 2月8日(水) 10時～13時
 ▼北川老人福祉館
 日時 2月15日(水) 9時～12時
 〇宮崎行政監視行政相談センター ☎(0985) 2411100
 〇生活環境課 ☎ 2217001

行政相談所の開設

▼なんでも総合相談センター

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
日	19時30分～23時	内	夜間急病センター ☎21-9999
		内 外 小	

2月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
5日 (日)	たかし薬局 (大貫町)	☎29-2667
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
11日 (土)	おおさき YOU 薬局 (夏田町)	☎28-2213
	フラワー薬局 しろやま (本小路)	☎26-8801
	ひらばる調剤薬局 (平原町)	☎34-5016
	延岡すずらん薬局 (大貫町)	☎26-9130
12日 (日)	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
	さとかん薬局 山月店 (山月町)	☎21-1156
	ハラダ調剤薬局 伊形店 (伊形町)	☎24-1651
	丘の上薬局 古城店 (古城町)	☎31-6039
	ハロー薬局 大貫店 (大貫町)	☎26-5380
19日 (日)	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
	なないろ薬局 桜小路 (桜小路)	☎20-7716
	調剤薬局 同仁堂 (愛宕町)	☎32-6883
23日 (木)	北小路調剤薬局。(北小路)	☎21-2131
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
	なないろ薬局 古川 (古川町)	☎20-0597
26日 (日)	ひまわり薬局 はまご店 (浜砂)	☎20-7117
	ハラダ調剤薬局 愛宕店 (愛宕町)	☎31-4152
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
26日 (日)	トトロの薬局 (土々呂町)	☎20-0271
	緑ヶ丘薬局 (緑ヶ丘)	☎33-2020
	おざき調剤薬局 (長浜町)	☎29-2516
	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

2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
5日 (日)	小	お倉が浜 Kids クリニック (日向市)	☎(0982) 66-7611
	内	田原病院 (伊達町)	☎32-4987
	内	野村クリニック (古城町)	☎34-5515
	外	大貫診療所 (大貫町)	☎33-1855
11日 (土)	歯	岡田歯科医院 (愛宕町)	☎33-8148
	内 小	桜ヶ丘ファミリークリニック (夏田町)	☎28-2280
	内	岸医院 (本小路)	☎34-2021
	内	山本医院 (平原町)	☎21-3905
12日 (日)	外	平野整形外科 (大貫町)	☎26-9801
	歯	佐藤歯科医院 (塩浜町)	☎22-1922
	小	延岡共立病院 (山月町)	☎33-3268
	内	みぞくち医院 (伊形町)	☎37-8388
19日 (日)	内	堺胃腸内科クリニック (古城町)	☎22-0875
	外	高見整形外科クリニック (大貫町)	☎28-2828
	歯	開成歯科医院 (惣領町)	☎34-7050
	小	こどもクリニックたしろ (日向市)	☎(0982) 56-1515
23日 (木)	内 小	桜小路クリニック (桜小路)	☎20-3954
	内	萩原眼科中尾内科 (愛宕町) ※眼科不可	☎32-5114
	外	黒木病院 (北小路)	☎21-6381
	歯	くどう歯科医院 (中央通)	☎22-3434
26日 (日)	小	さわ小児科クリニック (古川町)	☎21-1412
	内 小	みやた内科医院 (永池町)	☎33-5883
	内	生協クリニックのべおか (浜砂)	☎26-7100
	外	あたご整形外科 (愛宕町)	☎22-7575
26日 (日)	歯	大内歯科 (伊形町)	☎37-7047
	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
	内	野田医院 (安賀多町)	☎32-4069
26日 (日)	外	延岡リハビリテーション病院 (長浜町)	☎21-6211
	歯	四倉歯科医院 (柚の木田町)	☎35-5335
	産婦人科は24時間365日いつでも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2月運行予定

日程	ステーション名	時間
14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
	塩浜公民館	14:05～14:35
1・15日 (水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
	マルイチ大門店	13:55～14:30
2・16日 (木)	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
	桜ヶ丘 B 地区集会所	14:00～14:40
3・17日 (金)	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA 東延岡支店	14:10～14:40
7・21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
	桜園集会所前	14:35～15:00
8・22日 (水)	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:30～14:00
	延岡市職業訓練支援センター	14:15～14:45
9日 (木)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:10～13:50
10日 (金)	昭和町第2市営住宅	14:20～14:40
	浦城小学校	13:05～13:30
24日 (金)	熊野江小学校	13:10～13:40
	大武町清高島公民館前	14:10～14:40

◆ 図書館休館日 3日(金)、6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

◆ こども映画会 (図書館内 おはなしのへや) 日時 7日(火)、21日(火) 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

第8回延岡花物語 2023 イベント情報

今年は、2月1日(水)から4月9日(日)まで開催します。

慧日梅観梅会	2月10日(金)、11日(土) / 本東寺 (松山町)
このはなウォーク	2月18日(土)、19日(日) / 五ヶ瀬川堤防河川敷
ワイワイ花物語	3月18日(土)～4月9日(日) / 城山公園 (東本小路)

延岡植物園園芸教室

申込みの相談所 ※申込受付:開催日の14日前まで

☎ FAX 39-0977 (水・土・日曜 10時～15時)

菊づくり 3月4日(土)13時30分～15時30分

フラワーアレンジメント 3月11日(土)9時30分～11時30分

楽しいハーブ入門 3月11日(土)13時30分～15時30分

楽しむ観葉植物 3月25日(土)9時30分～11時30分

「生理の日」を笑顔で過ごしてほしい

男女共同参画推進室 ☎22-7056

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。寄せられた生理用品は、必要な人へお渡しします。

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

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。

延岡市の人口と世帯数 (令和5年1月1日現在)

人口 … 114,777人 (前月比88人減)

(男) … 54,443人 (女) … 60,334人

< 12月1日～31日 >

出生59人、死亡187人、転入178人、転出138人

世帯数 … 51,309世帯

市政情報発信中!

ケーブルメディアワイワイ <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> <tr><td>日曜日</td><td>12:30～</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～	日曜日	12:30～	<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～																										
日曜日	12:30～																										
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。

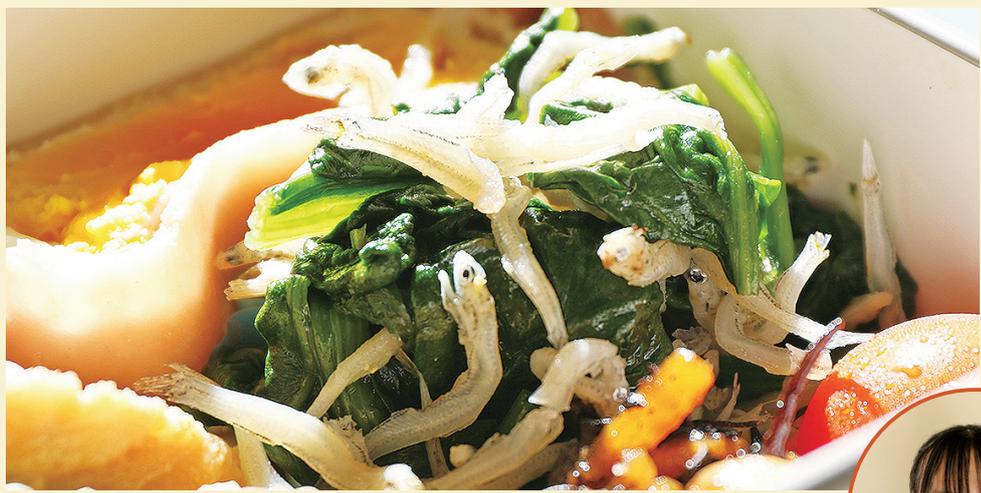
骨粗しょう症予防 レシピ

Vol.5

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。



考案した人

かい ふみな
甲斐 史美那さん
(延岡工業高校
生活文化科2年)

カルシウムに加えて、自分の体に必要な栄養素として、鉄分も意識して作りました。バランス良いお弁当を意識していきたいです。

ほうれん草のしらす和え

栄養価 (1人前)

エネルギー…… 9 kcal
たんぱく質…… 0.9g
脂質…… 0.1g
炭水化物…… 0.1g
食塩相当量…… 0.4g
カルシウム…… 17mg

材料 (2人分)

ほうれん草…… 40g
しらす干し…… 5g
めんつゆ(ストレートタイプ) …… 大さじ1 (15g)
塩(茹でる用) …… 少々

作り方

- 鍋に湯を沸かし、塩を入れます。ほうれん草は茎と葉を分けます。
- ほうれん草の茎を入れて30秒ほど湯がき、残りの葉を入れてさらに30秒ほど湯がきます。
- ②をざるにとって水にさらした後、水気を切ります。
- ③を3cm長さに切ってボウルに入れます。
- ④にしらす干しとめんつゆを加えて和えます。



ほうれん草の赤いところは捨てないで!

ほうれん草はカルシウムを多く含む野菜ですが、カルシウムと一緒に骨を作る栄養素であるマグネシウムに加えて、ビタミン類も豊富です。ほうれん草は冬が旬で、冬に収穫された方がビタミンCなどの栄養素を多く含んでいます。

また、赤い部分はマンガンやポリフェノールなどの栄養が豊富です。甘みもあっておいしいので、ぜひ捨てないで、洗って一緒に食べてみてください。

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。

