

# きたうら

## 春の気配

昨年梅木地区に咲いた梅の花です。春告草（はるつげぐさ）の別名がある梅の花。今年も2月初旬から蕾が膨らみ始め、春の訪れを感じます。

## もくじ

- P2 チョイソコのべおかについて、健康よもやま話
- P3 北浦さくらマラソン大会開催、火の用心、ロボットを活用した稲作実証事業
- P4 引越しの手続き、子育て世帯の3つの負担軽減
- P5 新型コロナワクチンの接種・感染後の後遺症について  
便利でオトクなマイナンバーカード
- P6 きたうらわかば
- P7 延岡市立図書館 北浦分館 おすすめの本
- P8 移動図書館車せせらぎ号3月運行予定・休館日・行事予定

## 無料試乗券の利用期限は3月末までです!

北浦町オンデマンド型乗合タクシー「チョイソコのべおか」について、10回分の利用(片道300円×10回)が無料となる試乗券が3月31日をもって利用期限を迎えます。

未利用分が残っていても4月以降はご利用頂けませんので、お持ちの方は、チョイソコ会員登録をお済ませの上、お早めにご利用ください。



## 停留所を追加しました

「チョイソコのべおか」では、乗車や降車ができる町内の主要施設等90ヶ所に停留所を設置していますが、利用者様からのご要望により、右記の5ヶ所を新たな停留所として追加しました。

さらに便利になった「チョイソコのべおか」を一度体験してみませんか?

- No.91 きたうら薬局
- No.92 ヘアーサロンよこむら
- No.93 北浦漁協(ATM前)
- No.94 宮野浦バス停前
- No.95 宮野浦分校跡地

## 路線バス(宮野浦線)への乗継ぎについて

市街地への外出の際に「チョイソコのべおか」を利用して路線バス(宮野浦線)に乗り継ぐと、次のメリットがあります。

- チョイソコがご自宅まで迎えにきます。ご自宅からバス停まで遠い方や、荷物の多い場合などに便利です。
- 平日の路線バス計4便に対して、少ない待ち時間でスムーズに乗り継ぐことができます。
- 遠方の地域(下塚、市尾内など)から市街地に外出する場合は、チョイソコで町内最南端の停留所「道の駅北浦」で下車し、最寄りのバス停「下阿蘇」から路線バスに乗り継ぐと、全体の運賃を比較的安く抑えることができます。

お問い合わせ 地域・離島・交通政策課 ☎22-7039



## 北浦診療所 日高所長の 健康よもやま話

### テーマ『末梢動脈疾患 その2』

“末梢動脈疾患”の続きです。その原因としては動脈硬化症になるのですが、それはどのように起こるのでしょうか。高齢になれば、誰でも血管は硬くもろくなるものですが、糖尿病、高血圧、脂質異常といった生活習慣病などがあると、動脈の内側(内腔)にコレステロールがたまったり、血管に負担がかかりつづける状態になり、さらに硬くもろくなる度合いが進みます。やがて血管の内部が狭くなることで血液の流れが悪くなっていくのです。動脈硬化症になって血液の流れが悪くなると、臓器や筋肉などが酸素不足や栄養障害を起こして傷ついてしまいます。末梢動脈に動脈硬化症が生じると、手足に血行不良が起こり、一過性の痛みなどが起こることがあります。更に悪化すると潰瘍ができた

り、潰瘍が治りにくくなったり、ひどい場合には壊死したりすることもあります。そして最も重症になると、足を切断しなければならなくなってしまうことがあります。

つづく



### 3月の休診日

毎週水曜午後は往診等のため休診となります。21日(火)は祝日で、25日は第4土曜日で休診となります。10日(金)は医師不在にて15時30分までの受付になります。よろしくお祈いします。

お問い合わせ 北浦診療所 ☎45-3331

## 令和4年度 北浦さくらマラソン大会開催

3月19日(日)、「第25回北浦さくらマラソン大会」が下阿蘇芝生広場をスタート・ゴール地点として開催されます。

大会当日の午前8時30分から午後1時まで、阿蘇地区内を除く、下阿蘇・本村間の旧道は、車両通行止となります。

また、阿蘇地区内の市道につきましてもコースとなり、車両の通行を一時的に制限する場合があります。

なお、当日は100名を超えるランナーや関係者が来場します。そのため、駐車場のある下阿蘇の会場周辺や古江港付近及び古江阿蘇間のトンネル付近では、車が込み合うことが予想されますので、通行の際は十分に気を付けて、係員の指示に従ってください。

北浦町春の恒例イベントであり、市外からも多くの方が参加します。皆様のご理解とご協力をお願いしますと共に選手への応援も合わせてお願いします。

お問い合わせ 北浦分室 ☎45-3040



## 火の用心

市内では、毎年野焼きが原因による火災が発生しています。野焼きが周辺に延焼してしまうと、一気に燃え広がり、自分たちで消火することはほぼ不可能です。周辺の住民に多大な迷惑をかけることとなります。不要な野焼きは絶対にしないようにお願いします。

またご家庭においても火の元、火の取り扱いには十分ご注意ください。

～2022年度 全国統一標語～  
お出かけは  
マスク戸締り 火の用心

お問い合わせ 地域振興課 ☎45-4233

## 『ワークロイド』を活用した稲作実証事業を開始します

昨年12月に、北浦町農業公社、延岡市、(株)テムザックの3者で締結しました「労働を代替するロボット『ワークロイド』を活用した米作り及び米粉の生産に関する研究開発等に取り組むための連携協定」(支所だより2月号掲載)による実証事業を、来年度から古江地区の水田(約30アール)で開始します。

種まきは、4月中旬頃、鉄コーティングした米粉用米の種籾をドローンにより直播きし、除草管理にはワークロイドを使用する予定です。

最終的には、耕起や収穫作業を含む全工程において、ワークロイドによる米作りを実施し、稲作の省力化を目指します。

お問い合わせ 産業建設課 ☎45-4236  
総合農政課 ☎22-7073

## 引越時の手続きについて

進学や就職などで、引っ越しの多い季節となりました。

選挙の投票や運転免許証の更新、印鑑登録等の各種証明などは住民票所在地で行うこととなりますので、市外へ転出される方は、住民票を移す手続きを忘れないように行いましょう。

国民健康保険の加入者は、転出する際に国民健康保険証を返還する必要があります。ただし学生で転出する場合は、住所地特例の措置を受けることができます。

転出の手続きを行う場合は、右記のものを忘れずにお持ちください。その他、詳細につきましては市民サービス課までお問い合わせください。

〈各種手続きに必要なもの〉

- 転出（市外へ移転）手続き  
印鑑、身分を証明するもの
- 国民健康保険に加入している場合  
国民健康保険証、身分を証明するもの
- 住所地特例（学生に限る）  
入学を証明するもの（合格通知書等）、身分を証明するもの

お問い合わせ 市民サービス課 ☎45-4228

## 子育てするなら延岡で！

～育てやすい、預けやすい、安心・安全な環境づくり～

延岡市では令和5年4月から、子育て世帯の3つの負担軽減に取り組み、子どもの育てやすい・預けやすい・安心安全な環境づくりをさらに進めます。

預けやすい  
環境づくり

### 保育料の軽減による子どもの預けやすい環境づくり

子どもの預けやすい環境づくりを目指して、国基準より、全ての世帯で保育料の負担を軽減します。

**例1** 市民税所得割額が97,000円以上169,000円未満の世帯の場合  
国基準と比較して年間 ▲17万4千円(▲33%)  
延岡市現基準と比較して年間 ▲12万円(▲25%)

**例2** 市民税所得割額が397,000円以上の世帯の場合  
国基準と比較して年間 ▲64万8千円(▲52%)  
延岡市現基準と比較して年間 ▲6万円(▲10%)



育てやすい  
環境づくり

### 保育料割引のきょうだいカウント年齢の延長による子どもの育てやすい環境づくり

子どもの育てやすい環境づくりを目指して、保育料割引（多子軽減）のきょうだいカウント年齢を小学校就学前から中学校就学前まで延長して、子育て世代の負担を軽減します。

**例** 市民税所得割額が97,000円以上169,000円未満の世帯の場合

現在

6歳（1人目）——カウント対象外  
2歳（2人目）——40,000円/月（第一子カウント）  
1歳（3人目）——20,000円/月（第二子カウント）

変更後

6歳（1人目）——0円/月（第一子カウント）  
2歳（2人目）——15,000円/月（第二子カウント）  
1歳（3人目）——0円/月（第三子カウント）

保育料の負担額の例

年間  
72万円

保育料の負担額の例

年間  
18万円



例

1世帯あたり年間  
▲54万円  
負担軽減！

安心・安全な  
環境づくり

### 子ども医療費の負担を軽減して子どもの安心・安全な環境づくり

子どもの安心・安全な環境づくりを目指して、子どもの外来・入院医療費の負担を軽減します。

①外来医療費の自己負担限度額を<sup>1</sup>診療報酬明細書あたり 350円→200円に減額 ②中学生までの入院医療費を 自己負担なし



※詳しくは、  
こちらを  
ご覧ください。



子育てするなら延岡で！

お問  
い合  
わせ

育てやすい環境づくり・預けやすい環境づくりについて  
こども保育課 ☎22-7017  
安心できる環境づくりについて  
おやこ保健福祉課 ☎20-7202

# 新型コロナワクチンの接種・感染後の後遺症について

## 【新型コロナワクチンの接種について】

- 12歳以上の方は、3回目以降の接種間隔が「3か月」になっています。
- オミクロン株対応2価ワクチンは、12歳以上で1・2回目接種を完了した全ての方が対象で、**一人1回接種できます。**

※令和5年2月10日時点では、11歳以下は接種対象となりません。

**接種を希望する方は、できるだけ早めに完了するようお願いします。**

### 【予約・お問い合わせ】接種券がお手元に届きましたら、ご予約は可能です。

- コールセンター**（8:30～19:00 土日祝日含む）TEL 0120-577-113
- インターネット予約** <https://vaccines.sciseed.jp/nobeoka>
- LINE予約** 延岡市公式アカウントから予約



ワクチン接種予約サイト



延岡市公式LINE

## 【新型コロナウイルス感染後の後遺症について】

新型コロナウイルスに感染した方で、治療や療養期間が終了したにもかかわらず、社会生活に支障をきたすような後遺症が疑われる症状が報告されています。感染後の症状が無症状や軽症であった方でも、後遺症が発現する場合があります。

後遺症は早期発見・早期治療が重要です。

### 〈後遺症の主な症状〉

※宮崎県ホームページより

だるさ、息苦しさ、胸の痛み（違和感）、咳、脱毛、味覚嗅覚障害、不眠、記憶力低下、集中力低下

### 〈コロナ後遺症を診療する市内医療機関〉

かかりつけ医がある方は、まずかかりつけ医にご相談ください。

あたご整形外科	内科・整形外科	萩原眼科・中尾内科	内科
大貫診療所	内科	吉田病院	精神科・心療内科
木谷医院	内科	井手耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科
生協クリニックのべおか	内科	木谷耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科
高橋医院	内科	高見整形外科クリニック	整形外科

お問い合わせ 延岡市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部（事務局：地域医療政策課） ☎22-7066

## 色々便利でオトクです、マイナンバーカード!ぜひご申請を!

すでに延岡市民の8割以上の方がお申込みをしているマイナンバーカード。3月1日からは「コンビニ交付サービス」の手数料が一律10円に値下げされます。窓口では300円かかる住民票の写しも、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニエンスストア等にて10円で取得できます（4桁のパスワードの入力が必要です）。

また、市ではマイナンバーカードの申請をサポートしています。専用車両の「マイナカー」で地区の公民館や事業所へ職員が出張し、写真をお撮りして申請をサポートします。やむを得ない理由で申請ができない方への個別の相談も受け付けておりますので、詳しくは市民課までお問い合わせください。

便利でオトクなマイナンバーカード、ぜひこの機会に申請をご検討ください。

### 〈コンビニ交付で取得できる証明書〉

※延岡市外に本籍地がある方の戸籍謄本・抄本・附票は今回の値下げの対象外です。

- 住民票の写し ○印鑑登録証明書
  - 戸籍謄本・抄本（現在の戸籍に限ります。結婚以前などの古い戸籍は取得できません。）
  - 戸籍の附票 ○所得証明書・課税証明書・所得課税証明書（最新のものに限ります。）
- 詳しくは「コンビニ交付」サイトをご参照ください。 <https://www.lg-waps.go.jp>



コンビニ交付  
サイト

お問い合わせ **マイナンバー総合フリーダイヤル** ☎0120-95-0178

マイナンバーカード申請に関すること **市民課** ☎22-7015

北浦中学校

校長：川原寛幸

全校生徒49名



## 学校の教育目標

「知・徳・体の調和のとれた  
人間性豊かな生徒の育成」

学校HP



## ドリームプランサポート事業(島野浦 クルージング体験学習)



11月8日は北浦中1年生と北浦小6年生と一緒に、11月14日は北浦中2年生がクルージング体験を実施しました。2年生は、乗船する前に一足早く島野浦に出向き、昨年度作成した“オリジナルうちわ”を地元の皆さんや観光で訪れている皆さんに配布し、北浦中をアピールしました。

## ふるさと教育推進事業(下阿蘇海岸 シーカヤック体験学習)

10月7日、3年生の総合的な学習の時間に「シーカヤック体験」をしました。台風の影響で1週間遅れの実施となった下阿蘇の海は少し肌寒い天候でしたが、生徒たちは元気いっぱいに、北浦の大自然を満喫しました。



## 延岡市 夢プロジェクト(プロ野球から将来を見る)



11月10日、ソフトバンク(株)による社会貢献活動の一つとして、北浦中学校に「元球団職員」が来てくれました。①プロ野球界の裏話 ②今の努力が将来につながる ③失敗が自分を大きくする など、今後につ



ながる貴重なお話を聞かせていただきました。現役プロ野球選手のクラブやスパイクにも触れさせていただき、生徒たちの心に残る講演会となりました。

おすすめの本

TRC Marc  
より



家康の海

植松三十里 著  
PHP研究所

西欧諸国の思惑、朝鮮との国交回復、日本を平和に導いた外交戦略…。ウィリアム・アダムスと朝鮮貴族の娘・おたあの視点を交えて、徳川家康の知られざる姿を描く。



寿命が尽きるか、金が尽きるか、それが問題だ

こがじゆら 著  
WAVE出版

わがまま、逆ギレ、能天気、人任せ。彼らには一般常識も理屈も通用せず…。90代の両親と、89歳の叔父叔母夫婦、4人の介護から解放される日を、指折り数えながら奮闘する日々を綴ったエッセイ。



身近な素材でつくる  
かんたん養生酒

植木もも子 著  
PHP研究所

果実、野菜、漢方食材などを漬け込んだお酒「養生酒」で不調知らずの体に！身近な養生食材、素材や保存容器の選び方・取り扱い方等を解説し、養生酒レシピ30種と、養生酒を使った料理やスイーツのレシピ4種を紹介しします。



余った毛糸で何につくる？

かぎ針編みのかわいいアイデアレシピ  
ブティック社  
レトロブティックシリーズ 8334

ちょっとだけ余っている毛糸を活用できる、かぎ針編みのアイデアレシピ集。レトロなお花のコースター、簡単スクエアポーチ、シンプルなトートバッグ、細編みのミトンなど、かわいい小物を紹介しします。



オハヨウどろぼう

おのりえん 文絵  
理論社

オハヨウどろぼうって知ってる？ぬすむのは物じゃない。「おはよう」という“ことば”だよ。被害にあったしんちゃん、自分の「おはよう」を取り戻すため、おじいちゃんといっしょに町にくりだし…。



かぼちゃスープのおふる

柴田ケイコ 作  
小学館

ある寒い日。くまさん、アルパカさん、ねこさんが森で見つけたのは、大きなかぼちゃスープのおふる。「ご自由にお入りください。ただし中のスープは絶対に飲まないように」と説明が書いてあるのですが…。

# 移動図書館車せせらぎ号 3月運行予定・休館日

3/1 ㊦

古江 (古江保育所)	10:45~11:15
本村 (千寿園)	11:30~11:50
市振 (双葉保育所)	13:00~13:30
三川内小中学校 返却	13:50~14:00

3/2 ㊦

大井 (農業集落センター)	10:30~10:50
梅木 (生活改善センター)	10:55~11:15
市尾内 (営農研修センター)	11:25~11:45
三川内小中学校 貸出	12:45~13:30

3/3 ㊦

歌糸 (慈光保育園正面駐車場)	10:45~11:20
三川内 (日高スタンド前)	11:30~11:50
本村 (きずな)	12:30~12:50
道の駅 北浦	13:00~13:30

3/14 ㊦

宮野浦 (分校跡)	10:45~11:15
北浦中学校	13:05~13:45
直海 (漁村センター)	14:00~14:20
地下 (地下公民館)	14:30~14:50
結いの里	15:00~15:20

3/15 ㊦

本村 (千寿園)	11:30~11:50
北浦小学校	12:50~13:30
三川内小中学校 返却	13:50~14:00

3/16 ㊦

大井 (農業集落センター)	10:30~10:50
梅木 (生活改善センター)	10:55~11:15
市尾内 (営農研修センター)	11:25~11:45
三川内小中学校 貸出	12:45~13:30

3/17 ㊦

歌糸 (慈光保育園正面駐車場)	10:45~11:20
三川内 (日高スタンド前)	11:30~11:50
本村 (きずな)	12:30~12:50

3/28 ㊦

宮野浦 (宮野浦保育所・分校跡)	10:45~11:30
けあビジョンホーム延岡北浦	13:00~13:30
北浦臨海パーク	13:50~14:20
地下 (地下公民館)	14:30~14:50

3/29 ㊦

古江 (古江保育所)	10:45~11:15
本村 (千寿園)	11:30~11:50
市振 (双葉保育所)	13:00~13:30

3/30 ㊦

大井 (農業集落センター)	10:30~10:50
梅木 (生活改善センター)	10:55~11:15
市尾内 (営農研修センター)	11:25~11:45

3/31 ㊦

歌糸 (慈光保育園・慈光保育園正面駐車場)	10:45~11:20
三川内 (日高スタンド前)	11:30~11:50
本村 (きずな)	12:30~12:50
道の駅 北浦	13:00~13:30



◆図書館休館日：3/3 ㊦、6月、13月、20月、27月  
◆開館時間：火曜日～金曜日 9:00～19:00 土・日・祝日 9:00～17:00

※新型コロナウイルス感染症の影響で、運行状況や開館日が変更になる場合があります。  
※図書館のご利用に際しては、入館前に手指消毒、館内ではマスクの着用をお願いします。

お問い合わせ 延岡市立図書館 北浦分館 ☎45-2466

## 3月の工作イベント

### クルクルまわるおもちゃを作ろう!

ふくとクルクルまわるおもちゃを作ります。遊びに来てね

月日 3/10 ㊦・11 ㊦

時間 10:00～16:00

場所 北浦分館玄関前

対象 幼児～小学生

### ■北浦町の人口と世帯数

令和5年2月1日時点 (前月比)

男	1,541人 (-11)
女	1,573人 (-7)
計	3,114人 (-18)
世帯数	1,570世帯 (-12)

### ■北浦総合支所

地域振興課

- 総務防災係…45-4233
- 地域振興係…45-4238
- 市民サービス課 ……45-4228
- 産業建設課 ……45-4236
- 教育委員会北浦分室 ……45-3040