

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

のべおか

3

2023
No.968



延岡市制施行90周年

90th
Anniversary

延岡出身
早稲田大学 佐藤航希 選手
初マラソンで優勝!!

まちの話題を お届けします snapshot

1月 30 January 2年連続で 寄附をいただきました

総合旅行業の東武トップツアーズ株式会社（本社東京）より、企業版ふるさと納税として300万円が寄附されました。寄附金は市内事業者の新たな挑戦の支援などに活用します。同社の草場九州統括部長は、「地域活性化が進んでいくよう全面協力していきたい」と話していました。



2月 12 February 延岡パラ・アート展 開催

芸術文化活動を行う障がいのある人の人材育成や活動支援を行うため、絵画、書、写真などのパラ・アート作品展が2月12日から16日まで、カルチャープラザのべおかで開催されました。

約200品の個性豊かで素敵な作品が展示され、訪れた人たちを魅了していました。



2月 9 February 広域農道 沿海北部地区が 全線開通！

県が昭和58年から整備を進めてきた「広域農道 沿海北部地区」の伊形町と門川町加草間(2.3km)が開通し、大峽町から日向市塩見までの26.8km全線が開通しました。開通により、農畜産物輸送の効率化や、国道10号線の渋滞緩和など地域の生活環境改善への効果が期待されます。



2月 13 February 土々呂地区の民話「琴姫の松」 アニメの完成

日本財団主導による「海ノ民話のまちプロジェクト」の一環で、「琴姫の松」がアニメ化されました。このプロジェクトは、日本全国の民話を映像化し、その民話に込められた「思い」「教訓」などを子どもたちに伝え、語り継ぐことが目的で、今後は学校や地域の防災学習などに活用されます。



今月の表紙 cover

撮影日 2月12日(日)
場所 延岡市内

3年振りに、延岡西日本マラソンが開催されました。西階中学校出身の佐藤航希選手が終盤で逆転し、初マラソン初優勝を果たしました。



今月のもくじ contents

- P 2 インスタグラムの紹介
- P 3 スナップショット
- P 4 Out of KidZania in のべおか 2022 開催
- P 5 開館記念特別展 20世紀の巨匠
- P 6 狂犬病予防注射（集合注射）のご案内
- P 7 平日夜間・土日の窓口を開設します など
- P 8 人事行政の運営状況
- P 10 4月は宮崎県議会議員選挙・延岡市議会議員選挙
- P 11 新型コロナワクチンに関するお知らせ など
- P 12 暮らしのひろばワイド
- 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 Final Volume

INSTAGRAM #enjoy_nobeoka

延岡市公式Instagramの中から、
厳選した2枚をご紹介します。



yasuhirobamimi さん
まわりの水が凍っていて、
とても寒そうなパッケン岩です(+_+)（北方町）



aki.genta.719 さん
早春の延岡を彩る100万本の菜の花。春の訪れ
を感じますね(*^▽^*)（五ヶ瀬川堤防）



nobeoka_city
公式Instagramでは、
延岡での楽しいひと時や、
好きな延岡の風景などの写真を
紹介しています。

見るだけでも楽しめます
新しい発見も!?
皆さんの素敵な写真を
「#enjoy_nobeoka」をつけて
投稿してください。



20世紀の巨匠

モダンアートに生きるヒト

延岡城・内藤記念博物館
開館記念特別展



宮崎県立美術館所蔵
ポール・シニャック「サン・トロペの松林」(1892)
Paul SIGNAC 1863-1935



宮崎県立美術館所蔵
アンリ・マティス「サーカス」(1947)
Henri MATISSE 1869-1954



宮崎県立美術館所蔵
ピエール・ボナール「浴槽」(1943)
Pierre BONNARD 1867-1947

開催期間 3月21日(火・祝)まで
休館日 毎週月曜日
※ただし、3月20日(月)は特別に開館します。
開館時間 9時～17時
観覧料 一般500円 高大生300円
中学生以下無料
※マイナンバーカードを提示すると、
100円割引です

今回の特別展は、宮崎県立美術館所蔵の名画の数々を鑑賞できる、延岡城・内藤記念博物館初の美術展です。ピカソやマティスといった巨匠たちが描いた本物の絵画を鑑賞することで、モダンアートの魅力を感じることができます。



きたのぶこ
喜多 宣子さん

現在の役職
・港っ子放課後子ども教室
協働活動支援員

子どもたちの成長を支え、地域を創生する「地域学校協働活動」の発展向上に、顕著な功績があった人を表彰します。

「地域学校協働活動」 推進に係る県教育長表彰



ゆみこ
甲斐 由美子さん

現在の役職
・延岡市自立支援協議会 会長
・延岡市西部地域基幹相談支援
センター 相談支援専門員

社会福祉功労者
厚生労働大臣表彰
地域における社会福祉活動の発展向上に、顕著な功績があった人を表彰します。

Out of KidZania

in のべおか 2022 開催



子どもたちが職業体験をする「アウトオブ キッズニアインのべおか2022」が2月4日、5日に開催されました。
市内24の事業者が参加し、27の仕事体験プログラムを実施。メイン会場の野口記念館や現地会場で開催し、市内の小中学生延べ800人が参加しました。
仕事をした子どもたちは、報酬としてメイン会場内のショップで使用できる給料「ノベカ」を受け取り、ゲームなどを楽しみました。



この施設は
どんな特長が
ありますか？



私たちが
城山公園を案内しました！



SDGs を身近に感じることが
できる特設コーナー



SDGs ACTION ～未来を拓く高校生ミーティング
(写真は2日目の講師 平原依文さん)



3月末から4月初め 平日夜間・土日の 窓口を開設します

各支所と北方・北浦・北川総合支所は開設しませんので、ご注意ください。

他の行政機関などに確認する必要がある場合は、先方の都合上、手続きができない場合があります。

開設窓口	業務内容
市民課 ☎ 22-7015	転入・転出・転居などの受付、戸籍届出（死亡届を除く）、印鑑登録申請、印鑑登録証明書の交付、戸籍・住民票に関する証明書の交付、国民年金の手続き、市税に関する証明書の交付、マイナンバーカード・マイナポイントに関する手続き ※転出は、郵送またはマイナンバーカードを使ったオンライン手続きも可能です。 ※マイナンバーカードを保有している人は、コンビニなどで交付できる証明書もありますので、ぜひご利用ください。（3月1日からコンビニなどでの交付手数料がお得です。詳細は下記をご覧ください。）
国民健康保険課 ☎ 22-7013（総務係） ☎ 22-7057（賦課係） ☎ 22-7055（納税係）	国保の加入・脱退、修学のための転出手続き、保険証再発行、国民健康保険税の収納、納税相談、高額療養費などの給付申請、限度額適用認定証交付、はり・きゅう・マッサージ券交付、後期高齢者医療制度に関する手続きと保険料収納
おやこ保健福祉課 ☎ 20-7202	児童手当、児童扶養手当、子ども医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成
障がい福祉課 ☎ 22-7059	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳事務、自立支援医療費、重度心身障害者（児）医療費助成、特別障害者手当、障害児福祉手当、重度障害者福祉手当、特別児童扶養手当に関する手続き
介護保険課 ☎ 22-7058（保険料係） ☎ 22-7071（認定係）	介護保険被保険者証の再発行、転入・転出・転居および死亡などの手続き、介護保険料の収納、介護相談および要介護認定申請、高額介護（予防）サービス費支給申請、介護保険負担限度額認定申請

マイナンバーカードで コンビニ交付手数料が10円に！！

※本籍が市外の場合、戸籍証明は通常の交付手数料です。

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

取扱店舗

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、イオンなどのマルチコピー機設置店舗

取扱時間

6時30分～23時（取扱店舗の営業時間内）
※12月29日～1月3日、メンテナンス日を除く

現年度分のみ



マイナンバーカードを
まだ持っていない人は、
ぜひ、申請してね

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日から当面の間、一律10円に値下げします。証明書を市役所の窓口で交付する場合は、通常の交付手数料になりますので、コンビニなどでの交付はともお得です。

時間外窓口開設日・開設時間

平日（17時15分～19時）

3月27日（月）～31日（金）
4月3日（月）～7日（金）

土日（8時30分～17時15分）

3月25日（土）、26日（日）
4月1日（土）、2日（日）

狂犬病予防注射（集合注射）のご案内

☎ 生活環境課 ☎ 22-7001 ☎ 31-5515
✉ s-kankyo@city.nobeoka.miyazaki.jp

犬の飼い主には、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。対象は、生後91日以上飼育された犬です。

また、狂犬病予防注射は集合注射のほか動物病院でも随時受けられます。

狂犬病予防注射（年1回）
3,300円 ※集合注射の場合



狂犬病予防注射（集合注射）令和5年度巡回日程

旧延岡市・北浦地区は下記の日程で行います。北方・北川地区の狂犬病予防注射（集合注射）は5月に行いますので、日程などは広報のべおか4月号をご覧ください。

日付	場所	時間
4月4日（火）	行勝公民館	13時00分～13時20分
	舞野公民館	13時30分～13時45分
	貝の畑集会所	13時55分～14時05分
	高野公民館	14時15分～14時25分
5日（水）	小川研修センター	12時30分～12時40分
	細見多目的集会所	12時50分～13時00分
	岡元宮農集会所	13時10分～13時20分
	方財公民館	13時50分～14時20分
6日（木）	鹿越宮農集会所	9時00分～9時10分
	中三輪公民館	9時15分～9時25分
	下三輪公民館	9時30分～9時45分
	伊形公民館	10時10分～10時40分
	上伊形公民館	10時50分～11時00分
	神戸町入口	13時40分～13時45分
	港公民館	14時00分～14時10分
	水尻町バス停付近	14時20分～14時30分
10日（月）	追内公民館	14時40分～14時50分
	柚木公民館	13時00分～13時15分
	鹿狩瀬公民館	13時25分～13時40分
	佐野公民館	13時50分～13時55分
11日（火）	祝子内公民館	14時10分～14時25分
	旭ヶ丘公民館	13時00分～13時20分
	松原公民館	13時30分～13時45分
13日（水）	一ヶ岡南区公民館	14時00分～14時30分
	赤水町消防庫前広場	9時10分～9時20分
	延岡市漁協旧鯛名支所	9時30分～9時40分

日付	場所	時間
13日（木）	土々呂緑地	9時50分～10時20分
	櫛津公民館	10時30分～10時40分
17日（月）	大峽公民館	13時10分～13時20分
	差木野公民館	13時30分～13時45分
	鹿小路宮農集会所	13時55分～14時05分
18日（火）	川島宮農集会所	14時15分～14時40分
	市尾内宮農研修センター	13時00分～13時10分
	梅木生活改善センター	13時20分～13時25分
	大井農業集落センター	13時35分～13時45分
20日（木）	歌糸研修センター	14時00分～14時05分
	地下公民館	14時15分～14時25分
	上祝子バス停	9時40分～9時50分
23日（日）	宮長公民館	10時30分～10時35分
	桑平公民館	10時45分～10時50分
	大野宮農集落所	11時00分～11時20分
25日（火）	東海コミュニティセンター	9時00分～9時40分
	延岡保健所	10時00分～11時00分
27日（木）	直海漁村センター	13時00分～13時05分
	浜中緑地公園	13時20分～13時40分
	市振漁業センター	13時50分～14時00分
	宮野浦生活館	14時10分～14時25分
27日（木）	島浦支所	9時40分～9時55分
	阿蘇漁村センター	10時15分～10時25分
	熊北公民館	10時35分～10時45分
	南浦支所	10時55分～11時05分
	須美江公民館	11時15分～11時25分
	浦城公民館	11時35分～11時45分

▶一般行政職の級別職員数（令和4年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
標準的な職務内容	主事・技師 主事補・技師補	主事・技師 主事補・技師補	主任主事 主任技師	総括主任・副総括主任 主任主事・主任技師	課次長・係長	部次長 課長	部長
職員数（人）	50	112	161	113	220	69	13
構成比（％）	6.8	15.2	21.8	15.3	29.8	9.3	1.8

（注）延岡市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。職員数には再任用職員を含みません。

▶職員の手当の状況（令和4年4月1日現在）

期末勤勉手当

区分	延岡市 （令和3年度支給割合）	国 （令和3年度支給割合）
期末手当	2.55 月分	延岡市と同じ
勤勉手当	1.90 月分	
計	4.45 月分	

退職手当

区分	延岡市（支給率）		国（支給率）	
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	延岡市と同じ	
勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分		
勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分		
最高限度額	47.709 月分	47.709 月分		
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (3%～45%加算・45歳以上)		定年前早期退職特例措置 (2%～45%加算・45歳以上)	

特殊勤務手当

支給職員1人当たり平均支給年額（令和3年度決算）	職員全体に占める手当支給職員の割合（令和3年度）	手当の種類(手当数)
51,651円	35.5%	10

（注）代表的な特殊勤務手当として、夜間特殊業務手当、緊急出動手当、特殊自動車運転業務手当、高所作業手当があります。

▶特別職の報酬などの状況（令和4年4月1日現在）

区分	給料月額	期末手当
市長	955,000円	令和3年度支給割合 3.35月分
副市長	770,000円	
教育長	680,000円	

区分	議員報酬月額	期末手当
議長	516,000円	令和3年度支給割合 3.35月分
副議長	471,000円	
議員	435,000円	

職員の懲戒処分状況（令和3年度）

職員が法令や服務規律に違反した場合には懲戒処分されます。

処分内容	免職	停職	減給	戒告
懲戒処分者数（人）	0	0	0	0

公平委員会の業務状況（令和3年度）

「勤務条件に関する措置の要求」、「不利益処分についての審査請求」について、令和3年度は、新規分、前年度からの継続分とも案件はありません。

☎ 職員課 ☎ 22 - 7007 ☎ 34 - 2110 ✉ shokuin@city.nobeoka.miyazaki.jp

人事行政の運営状況

部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

令和3年度は32人の職員が退職し、令和4年度に29人の職員を採用しました。

			職員数		対前年 増減数
			令和3年	令和4年	
普通会計部門	一般行政部門	議会	11	11	0
		総務	204	206	2
		税務	63	63	0
		民生	117	142	25
		衛生	88	64	▲ 24
		労働	－	－	－
		農林水産	74	73	▲ 1
		商工	39	47	8
		土木	122	120	▲ 2
		計	718	726	8
	教育部門	109	101	▲ 8	
	消防部門	166	166	0	
計	993	993	0		
会計部門	公営企業等	水道	38	38	0
		下水道	33	33	0
		その他	72	69	▲ 3
		計	143	140	▲ 3
合計			1,136 〔1,255〕	1,133 〔1,255〕	▲ 3 〔0〕



（注）
○職員数は一般職に属する職員数です。
○〔 〕内は、条例定数の合計です。
○再任用職員は含みません。

職員の給与の状況

▶総括（令和3年度普通会計決算）

人件費の状況 人件費率（⑧／⑨）13.4%



職員給与費の状況

給与費			
給料	職員手当	期末・勤勉手当	合計
3,816,907 千円	820,601 千円	1,561,702 千円	6,199,210 千円

職員数（令和3年4月1日現在）	一人当たり給与費
995 人	5,994 千円

（注）1. 職員手当には退職手当を含みません。 2. 給与費には再任用職員の給与費を全て含みます。 3. 職員数および一人当たり給与費には再任用職員を含みません。

▶職員の平均給料月額、初任給などの状況（令和4年4月1日現在）

職員の平均年齢・平均給料月額

区分		延岡市
一般行政職	平均年齢	42.5 歳
	平均給料月額	323,680 円

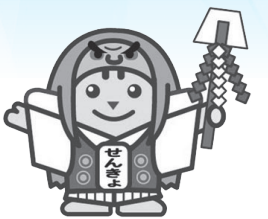
職員の初任給

区分		延岡市	国
一般行政職	大学卒	182,200 円	延岡市と同じ
	高校卒	150,600 円	

職員の経験年数別平均給料月額

区分	経験年数 10年	経験年数 15年	経験年数 20年
一般行政職	259,190 円	296,870 円	349,040 円

4月には 宮崎県議会議員選挙 延岡市議会議員選挙



投票日
宮崎県議会議員選挙
4月9日(日)
延岡市議会議員選挙
4月23日(日)

転出先の市町村の選挙人名簿に登録されていない人はお問い合わせください。

延岡市議会議員選挙

平成17年4月24日までに生まれ、投票日に、本市に住所がある人が投票できます。

▼市外から転入した人

令和5年1月15日までに本市に転入届を提出した人で、引き続き市内に居住する人は投票できます。

▼市外に転出する人

転出する前であれば投票できます。投票する前に市外に転出した人は投票できません。

学生の選挙権

学生は、本市に住民票をいただいたまま、就学地で生活している場合は、事実上居住している所が住所という法律解釈があるため、選挙人名簿に登録されていても、投票できないことがあります。

宮崎県議会議員選挙

平成17年4月10日までに生まれ、投票日に、県内に住所がある人が投票できます。

▼市外から転入した人

令和4年12月30日までに本市に転入届を提出し、引き続き市内に居住する人は、本市で投票ができます。

▼市外に転出した人

令和4年12月30日以降に県内の他市町村へ転出した人で、

郵便投票もできます！！

身体に重度の障がいのある人が自宅で投票ができる制度です。投票するには、郵便等投票証明書が必要です。

郵便等投票証明書の申請手続きには、該当する障害者手帳・介護保険証が必要ですので、事前にお問い合わせください。

期日前投票の場所・日程

	期日前投票所	期間	時間
宮崎県 議会議員選挙	延岡市役所 1階 市民スペース	4月1日(土)～4月8日(土)	8時30分～20時
	北方文化センター 1階 会議室	4月2日(日)～4月8日(土)	
	北浦公民館		
	北川総合支所 3階 会議室		
	イオン延岡店	4月4日(火)～4月7日(金)	10時～20時
	島野浦島開発総合センター	4月5日(水)	9時～18時
延岡市 議会議員選挙	延岡市役所 1階 市民スペース	4月17日(月)～4月22日(土)	8時30分～20時
	北方文化センター 1階 会議室		
	北浦公民館		
	北川総合支所 3階 会議室		
	九州保健福祉大学	4月17日(月)	10時～17時
	イオン延岡店	4月18日(火)～4月21日(金)	10時～20時
	島野浦島開発総合センター	4月19日(水)	9時～18時

延岡市選挙管理委員会事務局 ☎ 22 - 7026 FAX 33 - 0128 ✉ senkan@city.nobeoka.miyazaki.jp

離島・過疎地域等 高校生修学支援制度



この制度は、離島や過疎地域などに自宅があり、高等学校への通学が大きな負担になる家庭を支援する制度です。

これまで下宿などの利用料の一部が補助対象でしたが、令和4年度から、自宅から市内高等学校への通学も対象となり、対象地域から公共交通機関を利用して通学する際の交通費の一部を補助します。

(例)宮崎交通路線バス6カ月通学定期の場合、55800円を超える金額

※離島地域は、航路を利用する場合も補助対象です。詳しくは、担当までお問い合わせください。

補助対象期間

令和4年4月1日から
令和5年3月31日まで

受付期間

令和5年2月16日(木)から
令和5年3月24日(金)まで

申請に必要な書類

1月に各高校を通じて配布している「補助金交付申請書及び実績報告書」および「請求書」のほか、契約書や領収書、定期券の写しなどが必要です。詳しくは担当課までお問い合わせください。

補助額

①下宿等の利用料
下宿、アパートなどの利用料の2分の1(上限額は生徒一人当たり月額2万円)
②公共交通機関の利用料
路線バス、JRの6カ月通学定期料金に基づき、約11・6キロメートル分の料金を超える金額

☎ 地域・離島・交通政策課 ☎ 22 - 7039 FAX 22 - 7090 ✉ k-anzen@city.nobeoka.miyazaki.jp

オミクロン株対応2価ワクチンについて

※2月10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

※2月10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。

後遺症の主な症状
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

県HPは
こちらを
ご覧ください



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

新型コロナウイルスに 関するお知らせ

12歳以上の人は、3回目以降の接種間隔が「3カ月」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、一人一回接種ができます。

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人で、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疑いが報告されています。感染後に無症状や軽症であった人でも、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。

かかりつけ医がある人は、まずかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない人は、県ホームページにあるコロナ後遺症を診療する医療機関を受診しましょう。

予防接種はお済ですか

高齢者
肺炎球菌ワクチン

対象者

接種日に市に住民票がある人で、左表の誕生日に該当し、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

実施期限 3月31日(金)

料金 2500円

※生活保護受給者は無料

実施機関 県内医療機関（要予約）

年齢	誕生日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日

※60歳～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に身辺の日常生活動作が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人は、費用助成の対象となる場合があります。

MRワクチン（2期）

麻しん（はしか）は、特別な治療がなく、細菌の二次感染やその他の合併症で致命的な事態を招くこともある病気です。

また、風しんは、妊婦が妊娠初期にかかると、眼や心臓、耳などに病気（先天性風しん症候群）をもつ子どもが出生することがあります。

MRワクチンは、麻しんや風しんを予防するワクチンです。ワクチンの接種により抗体ができ、かかりにくくなります。

2期の予防接種は、3月31日までに済ませましょう。

対象者 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの人、令和5年4月に小学校に入学予定の人

実施期限 3月31日(金)

実施機関 県内医療機関（要予約）

料金 無料（実施期間内のみ）

※4月以降は約1万円の自己負担が必要です。

高齢者バス乗車券などの交付

次のすべてに該当する人

- 令和5年度に70歳以上の人（昭和29年4月1日以前に生まれた人）
- 市に住民票があり、現に居住する人
- 介護保険料の段階が第1から第5段階の人（住民税非課税の人）

申請に必要なもの

本人確認書類（保険証、免許証など）
※代理人が申請する場合も必要です

交付するもの

- ①、②のどちらか1つ
- ① 高齢者バス乗車券
- 4000円分、年1回交付
- ② 悠々パス6カ月券購入助成券
- 購入費1万5000円に対し、3500円助成、年2回交付

申請に必要なものを持って、右記の交付場所にお越しください。

日付	交付場所	交付時間
4月 4日(火)	細見農業集落多目的集会所	13時30分～14時00分
	小川研修センター	14時30分～15時00分
	黒仁田宮農集会所	15時30分～16時00分
5日(水)	伊原宮農集会所	13時30分～14時00分
6日(木)	川島宮農集会所	14時00分～14時30分
	大野宮農集会所	15時00分～15時30分
	差木野公民館	13時30分～14時00分
10日(月)	須佐宮農集会所	14時30分～15時00分
11日(火)	東海コミュニティセンター	13時30分～15時30分
12日(水)	(旧)浦城保育所	13時30分～14時00分
	南浦支所	14時30分～15時00分
13日(木)	島野浦島開発総合センター (島浦区事務所)	10時00分～15時00分
14日(金)	安井地区漁村センター	14時00分～14時30分
17日(月)	南老人福祉センター	10時00分～14時00分
18日(火)	一ヶ岡コミュニティセンター	10時00分～14時00分
19日(水)	北老人福祉センター	13時30分～14時30分
20日(木)	赤水公民館	13時30分～14時00分
	職業訓練支援センター 1階 伊形支所側入口付近	14時30分～15時30分
24日(月)	鯛名漁村センター	13時30分～14時00分
	妙見町港区公民館	14時30分～15時00分

上記以外にも、4月3日(月)から総合福祉課、各総合支所市民サービス課でも交付します。

交付日程
4月3日(月)～令和6年3月29日(金)

☎ 総合福祉課 ☎ 22 - 7016 ☎ 21 - 0203 ✉ koreisha@city.nobeoka.miyazaki.jp

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

「人間ドック」または「事業所健診」を受けた人は助成があります

延岡市の国民健康保険に加入している人で、「国保特定健診」を受診せず、「人間ドック」または「事業所健診」を受けた人は、市から3000円の助成を受けられます。

次の①～③の要件を全て満たす人が対象です

① 令和4年度中に、延岡市国保特定健診を受けていない人

② 令和4年度中に、特定健診の検査項目を満たした「人間ドック」または「事業所健診」を受けて、健診結果を市に提供できる人

※診療による検査は対象になりません

③ 「人間ドック」または「事業所健診」の受診日に延岡市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人

申請に必要なもの

・ 令和4年度「人間ドック」または「事業所健診」の健診結果票

・ 令和4年度特定健診受診券（ピンク色）

・ 振込先預貯金通帳

・ 保険証

申請期限 3月31日(金)まで

申請方法は担当課までお問い合わせください。

3月は自殺対策強化月間

悩みを一人で抱え、つらい気持ちになっていませんか。誰かに聞いてもらうことで、こころが軽くなることがあります。

こころがもやもやしたり、ざわついたりしたら、まずは相談してください。

こころの健康づくりパネル展示

自分や周りの人のこころの健康について考えてみませんか。
場所 市役所1階市民スペース 3月1日(火)～29日(木)



名称	電話番号	対応時間
いきいき健康相談電話	22-7060	月～金（祝日・年末年始除く）
健康長寿課	22-7014	8時30分～17時15分
こころの電話	0985-32-5566	月～金 9時～19時
宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	月・水・金・日 20時～23時
宮崎いのちの電話	0570-783-556	月・水・金・日 21時～4時
	0985-89-4343	火・木・土 18時～4時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応

宮崎県民向け相談窓口情報サイト

宮崎県自殺予防ポータルサイト
ひなたのおせっかい

宮崎こころ青Tネット

宮崎こころの保健室

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

☎ 国民健康保険課 ☎ 22 - 7051 ☎ 33 - 5839 ✉ kokuho@city.nobeoka.miyazaki.jp



講座・国際交流イベント関連

手話を習いませんか

初めて手話を学ぶ人向けの講座です。
電話、ファクスでお申し込みください。
※期間は 1 年間です

	昼の部	夜の部
期間	4月20日(木)開始 毎週木曜 13時30分～15時	4月18日(火)開始 毎週火曜 19時～20時30分
場所	社会福祉センター	
対象	高校生以上の人	
定員	30人	30人
料金	テキスト代3,300円	

申込 障がい福祉課
☎ 22 - 7059 ファクス 21 - 0203

3月の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。

会場・日時
①岡富コミュニティセンター 17日(金)
②延岡市社会教育センター 24日(金)
※両日とも 10 時～ 12 時、14 時～ 16
時（午前・午後同じ内容）

申込期間 ①7日(火)～16日(木)
②14日(火)～22日(水)

※平日 8 時 30 分～ 17 時

定員 各回 5 ～ 20 人

※5人未満は中止、先着順

申込方法 電話で申し込む

申込 情報政策課 ☎ 22 - 7004

スマホ教室への講師派遣

スマホ教室を開催する会場に、講師を
派遣します。派遣料は無料で、使用する
スマホは貸し出します。

開催要件

①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参加者が 5
～ 20 人いること

②公共性のある場所を確保できること

③火、土、日、祝日を除く、9 時～ 16
時の間の 2 時間程度実施できること
※通信環境などにより、会場変更の可能
性があります

申込方法 開催希望日の 1 カ月前までに
代表者が電話で申し込み

※事業者と調整し開催可否を連絡します

申込 情報政策課 ☎ 22 - 7004

3月の国際交流イベント

ドイツ語講座(中級)

ドイツ語で簡単な会話ができる方にお
すすめの、無料の講座です。(申込不要)

日時 8日(水)、29日(水) 11 時～ 12 時

場所 社会教育センター

対象 ドイツ語を勉強したことがある人

国際交流フリートーク

楽しく国際交流員と日本語で会話して
みませんか？ドイツ語講座の日に合わせ
て開催します。(申込不要、料金無料)

日時 8日(水)、29日(水) 12 時～ 13 時

場所 社会教育センター

対象 国際的なテーマに興味がある人

ドイツ語で話しましょう ～ドイツ語フリートーク～

申込不要、料金無料です。

日時 16日(水) 18 時 30 分～ 19 時 30 分

場所 社会教育センター

対象 ドイツ語で(簡単な)会話ができ
る人、ドイツ語での会話に関心がある人

申込 国際交流推進室（総務課内）

☎ 22 - 7006

軽自動車税種別割の 減免申請

身体障害者手帳などの交付を
受けている人が所有・使用する
軽自動車は、申請すると軽自動
車税種別割が減免される場合が
あります。

また、構造が障がい者向けの
仕様となっている軽自動車や、
公益のために法人が使用する軽
自動車も、申請すると減免され
る場合があります。
詳細は市ホーム
ページをご覧ください。
※申請は毎年必要
申請に必要なもの



▲市ホームページ

- ・身体障害者手帳など
- ・個人番号が記載されたもの
- ・運転免許証
- ・自動車検査証
- ・通院・通学などの証明書（本
人運転でない場合のみ）

申請期間（期間外は受付不可）

4月20日(木)～5月31日(水)

※障がいの区分・等級によって、
対象外になる場合あり

※減免の対象は、普通車も含め
て1人1台

申込 市民税課

☎ 22 - 7065

お知らせ

Information

市制施行90周年記念式典

市制施行90周年を記念し、式
典（関係者のみ）を開催します。

日時 3月25日(土) 11 時～

場所 延岡総合文化センター

申込 総務課

☎ 22 - 7006

戦没者合同慰霊祭

戦争や戦災で亡くなられた人
たちのご冥福をお祈りするた
め、戦没者合同慰霊祭を執り行
います。ご遺族をはじめ、多く
の皆さんのご列席を賜りますよ
う、ご案内します。

日時 4月5日(水) 10 時～

場所 野口遵記念館

申込 延岡市戦没者合同慰霊祭奉
賛会（総務課内）

☎ 22 - 7006

公売会を開催します

国民健康保険税の滞納により
差押えた財産を、公売します。
自動車、電化製品、生活雑貨な
どを出品予定です。収入は、滞
納税に充当し、国民健康保険を
運営するための財源となりま
す。（参加費無料、申込不要）

なお、入札者には、のべおか
COINを300ポイント付与
します。

日時 3月7日(火)、8日(水)

両日ともに10時～15時

場所 市役所2階 講堂

対象 原則、18歳以上であれば、
だれでも参加できます。

定員 入場制限の可能性あり

申込 国民健康保険課

☎ 22 - 7055

がけ地近接等危険住宅 移転補助金制度

がけ地の崩壊などで、被災す
るおそれのある危険住宅の移転
を促進するための、支援制度が
あります。この制度では、危険
住宅の除却、危険住宅に代わる
住宅の建設や購入に必要な経費
を、金融機関から借り入れた際
の利子に対して、補助金を交付
しています。

詳しくは、ご相談ください。

申込 建築指導課 ☎ 22 - 7170

ENJOY!
WORK IN
NOBEOKA

延岡の農林業と新たな人
材をつなぐ情
報を掲載して
います▶▶▶



廃棄物・ごみ関連

家電リサイクル品目の処理

家電リサイクル法対象品（エアコン、
テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類
乾燥機）は、市では処分できません。処
分する製品の購入店または買替店にご相
談ください（リサイクル料金、収集運搬
料金が必要）。店が引きとらない場合は、
郵便局で対象製品の家電リサイクル券を
購入し、自分で指定引取場所（延岡ダイ
キュー運輸株式会社、土々呂町、☎ 37
- 6431）に持ち込むか、市に収集運搬
（有料）を依頼してください。
申込 資源対策課 ☎ 34 - 2626

被災家電処理の補助金申請

令和 4 年台風第 14 号で廃棄物となっ
たテレビ、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・

冷凍庫、エアコンを、適正に処分した費
用の補助制度の申請期限は、3月20日
(月)です。期限内に申請して
ください。詳細は、右記 QR
コードからご確認ください。



申込 資源対策課 ☎ 34 - 2626

農業用廃プラスチック回収

今年度最後の農業用廃プラスチック回
収を、次のとおり行います。
回収日時 3月10日(金) 9 時 30 分～
12 時、13 時～ 15 時 30 分
場所 株式会社黒田工業（大武町）
処理手数料（1キログラムあたり・税別）
▶ポリフィルム 30 円
▶塩化ビニール 30 円
申込 延岡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（農業畜産課）
☎ 22 - 7018

ゲン丸くんの クリーン便り ～正しいごみの出し方～



資源物で古紙を出すときには、
ご注意ください。

古紙の中には、資源物で出せない
ものがあります。

ロウや油が塗られたダンボール
は、燃やすごみで排出してください。

また、ジュースや酒類などの紙
パックで内側がアルミコーティング
されたものも、燃やすごみで排出す
るをお願いします。

申込 資源対策課 ☎ 34 - 2626



児童・生徒・学生関連

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。お早めにお申し込みください。

融資対象者 ①～③をすべて満たす人
①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または在学している人を養育する人
②市税などを滞納していない人
③各金融機関指定の保証機関の保証が得られる人

融資額 500万円以内（1万円単位）
利率 1.2%
※別途、保証料が必要。
▶九州ろうきん：0.7%～1.2%
▶延岡信金：0.25%～0.48%
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
問 九州ろうきん延岡支店融資係（土、日、祝日休み） ☎ 35 - 6657
問 延岡信用金庫 本店及び各支店（土、日、祝日休み） 本店 ☎ 33 - 5221

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 総務部 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）	総務部 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

交通遺児育成会奨学金制度

延岡市交通遺児育成会では、交通事故で保護者を亡くした生徒に、高校在学中奨学金（返済不要）を月額1万円支給しています。受給要件など詳しくはお問い合わせください。

問 交通遺児育成会（事務局：地域・離島・交通政策課） ☎ 22 - 7039

小児医療提供サービス
すくすくワクチン
子育てに関する情報はコチラ▶ ▲アプリ

3月は延岡市ワーキングスペースを、土・日・祝日も開館します！

この機会にぜひ、ご利用ください。

問 延岡市ワーキングスペース
☎ (080) 7315 - 4881
問 工業振興課 ☎ 22 - 7035

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



屋外放送設備の整備

一財）自治総合センターの宝くじ助成金により、佐野公民館に放送機器、スピーカーが整備され、地区内にお知らせや緊急連絡ができるようになりました。



問 社会教育課 ☎ 22 - 7032



国民年金学生納付 特例制度
保険料の納付が困難な学生に対し、納付を猶予する制度です。2年1カ月前までさかのぼっての申請や、マイナポータルから電子申請ができます。障害・遺族基礎年金を請求できないことがありますので、早めに手続きしましょう。
令和4年度にこの特例の承認を受け、引き続き在学予定の学生は、日本年金機構から送付される申請書（はがき）に必要事項を記入し、返送してください。対象者 20歳以上の学生で所得が一定基準以下の人
申請先 住民登録がある市区町村の国民年金係、または最寄りの年金事務所
必要なもの 年金番号の分かるもの、学生証または在学証明書
※退職し学生となった人は、離職票などが必要な場合あり
猶予期間の取り扱い 年金の受給資格期間に含まれますが、年金額には反映されません。
※10年以内は追納可能
問 延岡年金事務所
☎ 21 - 5424
☎ 22 - 7036
問 市民課国民年金係

スポーツ安全保険に加入を
加入受付が、3月1日から始まりまし。4人以上の運動クラブ、文化・ボランティアクラブなどが加入でき、補償は、活動中のケガや賠償責任のほか、熱中症や突然死も対象です。活動内容と年齢により、8つの加入区分があり、掛金は年額800円からです。
加入手続 次の手順で行う
①インターネット加入システム「スポあんネット」にログイン、
②システム上で必要事項を入力、③掛金を支払う
会員登録（会員IDがない団体）
①新規会員登録をクリック、②「上記注意事項・規約に同意します。」をチェック、③メールアドレスを入力
問 公益財団法人スポーツ安全協会 ナビダイヤル
☎ (0570) 087109
※携帯でかける場合
☎ 03 (5510) 0033
海上保安官採用試験
（大学卒業程度、4月採用）
受付期間 3月1日（水）～20日（月）
第1次試験日 6月4日（日）
海上保安学校学生採用試験（特

別）（高校卒業程度、10月入学）
受付期間 3月1日（水）～8日（水）
第1次試験日 5月14日（日）
※両試験ともに、インターネットで受け付け
問 第十管区海上保安本部総務部人事課
☎ 099 (250) 9800
自衛官募集
航空学生を除く
各種目の身体検査基準が緩和されています。詳細は、QRコードを読み取るか、「みやざきほん」で検索してください。
一般幹部候補生 一般および飛行要員の幹部自衛官養成コースです。将来は幹部自衛官として活躍できます。
受付期間 3月1日～4月14日
航空学生 航空自衛隊のパイロット、海上自衛隊のパイロット、戦術航空士を目指すコースです。高校卒業後、最速でパイロットなどになります。
受付期間 7月1日～9月7日
一般曹候補生 部隊の中核となる曹を養成するコースです。陸・海・空の各部隊で経験を積み、入隊後、2年9カ月以降、選考により曹に昇任できます。
受付期間 3月1日～5月9日、7月1日～9月5日

自衛官候補生 陸2年、海・空3年の任期制隊員コース（自衛官候補生の3カ月を含む、継続任用も可）です。選抜試験合格者は、曹へ進めます。任期満了後は、就職や進学など新たな目標に挑戦できます。（通年受付）
予備自衛官補 社会人や学生などの自衛官未経験者が、予備自衛官を目指すコースです。
受付期間 1月10日～4月6日、6月1日～9月21日
問 自衛隊宮崎地方協力本部延岡出張所 ☎ 21 - 2387
行政相談所の開設
▼なんでも総合相談センター
無償スペース（市役所2階）
日時 3月8日（水）9時～12時
問 宮崎行政監視行政相談センター ☎ (0985) 241100
問 生活環境課 ☎ 22 - 7001
移動献血
場所 野口遵記念館 駐車場
日時 3月14日（火）10時～12時、13時30分～16時30分
問 総合福祉課 ☎ 22 - 7016





夜間の初期救急医療体制			
曜日	時間		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

3月の日曜・祝日当番薬局		
期日	薬 局 名	
5日 (日)	フローラ薬局（中央通）	☎ 26-1633
	なないろ薬局 大瀬橋店（本町）	☎ 26-2887
	宇野薬局（幸町）	☎ 32-2886
12日 (日)	延岡すずらん薬局（大貫町）	☎ 26-9130
	さとかん薬局 山月店（山月町）	☎ 21-1156
	宇野薬局（幸町）	☎ 32-2886
19日 (日)	西高通り調剤薬局（大貫町）	☎ 34-3222
	ハラダ調剤薬局 出北店（出北）	☎ 32-0644
	にじいろ薬局（昭和町）	☎ 29-2436
	宇野薬局（幸町）	☎ 32-2886
21日 (火)	きりん薬局（博労町）	☎ 21-5768
	ハラダ調剤薬局 野田店（野田町）	☎ 29-3805
	メディカル薬局 大門口（大門口）	☎ 26-8330
	宇野薬局（幸町）	☎ 32-2886
26日 (日)	敬愛薬局（日の出町）	☎ 33-1585
	にじいろ薬局（昭和町）	☎ 29-2436
	ハラダ調剤薬局 柳沢店（柳沢町）	☎ 21-8520
	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

3月の日曜・祝日在宅当番医			※印は乳幼児診療不可
期日	医療機関名		
5日 (日)	小	ほうしやま子どもクリニック（船倉町）	☎ 21-6551
	内	戸島クリニック（本町）	☎ 22-1211
	外	延岡整形外科医院（北小路）	☎ 23-1304
	歯	松尾歯科（栗野名町）	☎ 33-9065
12日 (日)	小	大王谷こどもクリニック（日向市）	☎ (0982) 50-2000
	内	平野消化器科（大貫町）	☎ 26-7070
	外	延岡共立病院（山月町）	☎ 33-3268
	歯	斉藤歯科医院（土々呂町）	☎ 37-6480
19日 (日)	小	おきしま小児科（大貫町）	☎ 33-0222
	内	野村病院（出北）	☎ 21-2213
	外	ひので整形外科リウマチ科（日の出町）	☎ 23-9191
	歯	井上歯科（桜園町）	☎ 21-9366
21日 (火)	小	丸山クリニック（博労町）	☎ 21-6028
	内	板野内科・胃腸科医院（野田町）	☎ 32-3377
	外	大崎整形外科（大門口）	☎ 32-3331
	歯	山本歯科医院（構口町）	☎ 33-0160
26日 (日)	小	松崎医院（昭和町）	☎ 21-0001
	内	野村クリニック（古城町）	☎ 34-5515
	外	やなざわ整形外科・内科（柳沢町）	☎ 26-5005
	歯	竹尾歯科大貫診療所（大貫町）	☎ 21-0211
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3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
	マルイチ大門口	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・23日 (木)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:10～13:50
	昭和町第2市営住宅	14:20～14:40
10日(金)	浦城小学校	13:05～13:30
24日(金)	熊野江小学校	13:10～13:40
10・24日(金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
13日 (月)	旧島野浦小学校	9:40～10:10
	島野浦学園（午前の部）	10:20～11:00
	島浦漁協広場	12:00～12:50
	島野浦学園（午後の部）	13:00～13:40
27日 (月)	北方町つのだ保育園	10:00～10:40
	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

3日(金)、6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

◆子ども映画会（図書館内 おはなしのへや）

日時 7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。

問 図書館 ☎ 32-3058

図書館ホームページ⇒

市政情報発信中！

ケーブルメディアワイワイ
< 999ch >

▶のべおか市政だより（3分間）
市のお知らせなどを発信

放 送 時 間	
月～金曜日	18:27～21:15～
土、日曜日	17:30～20:57～

FMのべおか < 88.6MHz >

▶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

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～

▶のべおか伝言板（5分間）
イベント情報などをお知らせ

放 送 時 間	
木曜日	7:50～12:50～18:10～
金曜日	7:50～12:10～18:10～

▶PickUpのべおか（10分間）
注目の話題を現地からお届け

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。

消費者トラブルのご相談は 延岡市消費生活センターへ



☎ 延岡市消費生活センター ☎ 26-0111

（延岡市桜小路360番地2 川中コミュニティセンター 2階）

延岡市消費生活センターは、借金の返済や通信販売によるトラブルなど、消費にまつわるお悩みを解決するためのお手伝いをします。

一人で悩まないで、まずは、ご相談ください。

受付日 月曜～金曜（祝日を除く）

受付時間 8時30分～17時15分

延岡植物園園芸教室

☎ 問 みどりの相談所 ※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

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2月1日現在）

人 □ … 114,590 人（前月比 187 人減）

（男）… 54,353 人 （女）… 60,237 人

< 1月1日～31日 >

出生 58 人、死亡 287 人、転入 196 人、転出 154 人

世 帯 数 … 51,244 世帯



骨粗しょう症予防 レシピ

Final Volume

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

りら
太田 梨良さん

延岡工業高校
生活文化科2年

今まで全然気にならなかった食材にもカルシウムが入っていて驚きました。もっとカルシウムが入っている食材を探して、たくさんおかずが作れるように頑張りたいです。

小海老といりこの混ぜご飯

栄養価 (1人分)

エネルギー…… 271kcal
たんぱく質…… 6.7g
脂質…… 2.0g
炭水化物…… 57.2g
食塩相当量…… 0.4g
カルシウム…… 168mg

材料 (おにぎり2個分)

小海老…… 大さじ1
いりこ…… 大さじ1
ご飯…… 150g
ごま…… 小さじ1
のり…… 少々
あおさ…… 小さじ1/2

作り方

- ① 小海老といりこをきざむ。
- ② ボウルに①とごま、のり、あおさ、塩を入れてしゃもじなどで混ぜる。
- ③ ご飯と合わせて混ぜ、おにぎりの形にする。



良い食生活は、一日にしてならない長い道のりです

お米にはカルシウムがほとんど含まれず、梨良さんはひと工夫することで、美味しくカルシウムを摂取できるメニューにしています。これまでのレシピでも、小松菜やチンゲン菜・水菜・モロヘイヤなどの緑色の葉野菜や、木綿豆腐などの大豆製品が意外と多くカルシウムを含んでいることをお伝えしてきました。人生100年時代と言われており、足腰の健康はとても大切です。カルシウムのちょい足しの積み重ねで、骨に良い食生活を目指しましょう。

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。

