

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

6

2023
No.971

2023.5.13
美しい空と海
優しい心
延岡♡
藤井フミヤ
ぜひ、遊びに来てください

デジタルとアナログで創造する
藤井フミヤ展

多様な想像新世界
THE DIVERSITY

開催中

まちの話題を お届けします snapshot

4月 20 April **市民活動の相談は
コーディネーターへ**
市民活動を行う、または活動を行いたい人からの企画や周知などの相談に対して、それぞれの専門的な見地からアドバイスなどを行う市民活動コーディネーター（5人）を決定しました。コーディネーターへの問い合わせは、市ホームページをご覧ください。



4月 21 April **ウクライナの人たちへ**
ウクライナからの避難民を受け入れるドイツ・ポトロップ市への、延岡市内外の個人・団体からお寄せいただいた寄付金の贈呈式がオンラインで行われました。式にはポトロップ市長やウクライナ支援を行う延岡市実行委員会の役員らが参加。ポトロップ市長は「延岡市民の皆様」に心から感謝申し上げます」と述べられていました。



5月 4 May **ゴールデンゲームズ in のべおか
4年ぶりに観客制限なし**
「第34回ゴールデンゲームズinのべおか」が西階陸上競技場で開催され、延べ2万2,000人の観客が、記録更新に挑むランナーに声援を送りました。今大会から、設定タイムに合わせたペースでトラックの内側を点滅して動く「電子ペーサー」が導入され、記録の更新を後押ししました。



5月 16 May **ワークロイド稲作スタート**
川島町に進出したロボットメーカー株式会社テムザック（本社：京都市）のワークロイド「雷鳥1号」による、米粉用稲作の実証実験が北浦町で始まりました。この「雷鳥1号」は、自動で水田の雑草抑制・遠隔監視を行うことができ、また、スマートフォンで遠隔操作ができるなど、耕作放棄地の抑制や人手不足の解消などの効果が期待されます。さらにソーラーパネルも備えており、脱炭素型の農業が展開されます。



今月の表紙 cover

撮影日 5月12日(金)
場所 延岡城・内藤記念博物館

「藤井フミヤ展」開催に合わせ、ご本人が来延。広報のべおかの表紙撮影にご協力いただきました。



今月のもくじ contents

P 2	藤井フミヤ展 開催中
P 3	スナップショット
P 4	風水害に備える
P 7	延岡市職員採用試験のお知らせ
P 8	新しい議員27人を紹介します
P10	令和4年度情報開示の状況 など
P11	令和4年度パブリックコメント運用状況
P12	健康に関すること
P14	暮らしのひろば
P18	ふくろう号、日曜祝日当番医、薬局など
P20	新型コロナ対策 市の対応とワクチン接種について

デジタルとアナログで創造する

藤井フミヤ展

7/2 sun まで開催

5月13日(土)から、延岡城・内藤記念博物館で藤井フミヤ展が開催されています。

オープニングセレモニーでは、藤井フミヤさんもテープカットを行い、「ぜひ子どもたちや若い人に見てもらい、これからの自分の未来の創作活動への刺激になればと思う」と挨拶をされていました。

本展では油彩・水彩・切り絵・貼り絵・ボールペン画、またシールや針金を使った作品など約70点を公開しています。

皆さん、ぜひご覧ください。



藤井フミヤ展
詳細はこちら



▼さまざまな避難者がいるため、ペットはケージに入れて、各避難場所のルールに従う。

避難場所での心構え

▼指定緊急避難場所には、ペットも避難する場合があります。事前に避難場所の指定緊急避難場所一覧を確認する。

事前準備

▼予防接種やしつけ、ケージやキャリーバックに慣らす訓練をする。

ペットとの同行避難

▼ペットホテルなどペットにもストレスの少ない一時預け先を検討する。

大規模災害時には、ペットも避難が必要となる場合があります。いざというとき慌てないため、家族の一員であるペットの避難について、次のことを事前に考えておくことが大切です。

ペットを守るために

風水害に備える

避難を決断する人は自分自身。
自分の命、大切な人の命を守るため。

(令和4年 台風第14号 富美山町)

問 危機管理課 ☎ 22 - 7077 ☎ 34 - 5744 ✉ bousai@city.nobeoka.miyazaki.jp

みんなで手を取り合い 助け合うことが大切です

日頃から自治会などの活動に積極的に参加しよう

近所の人や地域の人と、声を掛け合える関係づくりのために、自治会などの活動に積極的に参加をしましょう。

防災訓練に参加しましょう

各地区では防災訓練や防災講話を開催しています。防災訓練は、消火活動や応援救護の方法を練習する場であると同時に、地域の絆を深める絶好の機会です。

家族や近所同士で誘い合い、若い世代の方も積極的に参加しましょう。

防災訓練、自主防災組織の活動について、市ホームページをご覧ください

宮崎県防災士養成研修 開催

延岡会場

延岡市中小企業振興センター5階 会議室1
6月24日(土) 9時30分～(受付9時から)

※上記日程のほか、後日、救急救命講習やレポート提出、資格取得試験も開催されます。

対象者

県内に在住、もしくは在勤し全ての講座に出席できる人

問 NPO 法人 宮崎県防災士ネットワーク ☎ 0985 (55) 0447 ☎ 0985 (55) 0467

申込方法など詳しくはこちら

申込方法

郵送または FAX、メールで NPO 法人宮崎県防災士ネットワークに申し込みください。

申込期限

6月14日(木)

費用

受講料は無料
※受験料や登録料が別途必要ですが、市から補助があります。詳しくは危機管理課までお問い合わせください。

災害の特徴を知る

お住まいの地域や身の回りに、洪水や土砂災害の恐れがある場所がないか、ハザードマップや防災情報アプリ「防災のべおか」で確認しましょう。

洪水災害

大雨で河川の流量が急激に増加し、堤防の浸食や決壊、橋の流失などが起こる災害です。

土砂災害

集中豪雨や長時間の降雨などで、

災害リスクを調べる

これから梅雨や台風など雨が多い時期を迎えます。「災害に対して備える」「早めに避難する」など自らの命を守るための行動意識を持つて、普段から災害に備えましょう。

浸水災害

大雨などで用水路や側溝などが氾濫したり、河川の増水や高潮で排水ができず、住宅や田畑が水に浸かる災害です。

避難場所の検討

もしもの時に備え、広報のべおか6月号と同時発送している「洪水時の指定緊急避難場所一覧」で、日頃から近くの避難場所を確認しておきましょう。

また、安全な場所にある親族や友

非常持出品の準備

指定緊急避難場所などに避難する人は、必要なものは各自で準備する必要があります。

詳しくは市作成の「わが家の防災ハンドブック」を確認しながら、家族や世帯事情、避難先に応じて十分な準備をしましょう。

発熱者専用避難場所

延岡市民体育館（大貫町）
曾木デイサービスセンター（北方町）
北浦保健福祉センター（北浦町）
北川体育館ミートینگルーム（北川町）

人宅、ホテルや旅館（有料）へ避難できないか、併せて検討しておきましょう。

なお、発熱やせきなどの症状が出ている人や体調に不安がある人（同居する家族が同様の場合も含む）は発熱者専用避難場所に避難してください。

延岡市職員採用試験のお知らせ

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

※複数の試験区分で受験資格を満たす場合であっても、前期日程と後期日程を合わせて1つの試験区分しか受験できません。
※申込方法は、インターネットによる申し込みのみです。(窓口での受け付けはできません。)市ホームページの「令和5年度延岡市職員採用試験（前期日程）」から受け付けます。

受付期間 **6月1日(木)8時30分～6月14日(水)17時15分**
第1次試験日 **6月17日(土)～7月9日(日)**
および会場 **全国47都道府県約350カ所のテストセンター会場**

前期日程	資格・学歴・その他	年齢
一般事務職Ⅰ (大学卒業程度)	問いません。	平成5年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者
土木技術職 (大学卒業程度)		
一般事務職Ⅲ (社会人経験者) (大学卒業程度)	次の要件に該当する者。 平成30年6月1日から令和5年5月31日までの間に民間企業などにおいて通算3年以上の就労経験を有する者。	昭和48年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者
一般事務職Ⅳ (スポーツ対象)	次の要件のいずれかに該当する者。 ①国際大会(オリンピック大会、世界選手権、アジア大会およびそれらと同等の国際大会)に日本代表として出場した選手。 ②全国大会(国民体育大会、全日本選手権大会、全日本実業団選手権大会およびそれらと同等の全国大会)に出場し、個人種目は3位以上、団体種目は8位以上の成績を収めた選手。	昭和58年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者
保健師 (免許・資格職)	保健師の免許を有する者または令和5年度実施の国家試験で免許取得見込みの者。	昭和63年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者
福祉行政職 (免許・資格職)	法令に基づく福祉関係の資格(※)を有する者または令和6年3月31日までに資格取得見込みの者。 ※社会福祉士、介護福祉士、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師、保健師、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、視能訓練士、保育士、社会福祉主事の任用資格、介護支援専門員実務研修受講資格のいずれかの資格です。	平成5年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者
学芸員 (考古) (免許・資格職)	次の要件のいずれにも該当する者。 ①博物館法に基づく学芸員の資格を有する者または令和6年3月31日までに資格取得見込みの者。 ②学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)または大学院において、考古学に関する科目を履修して卒業した者または令和6年3月31日までに卒業見込みの者。	昭和58年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた者

※第1次試験の総合能力試験会場は、テストセンター会場のみとなります。詳しくは、「試験案内」でご確認ください。

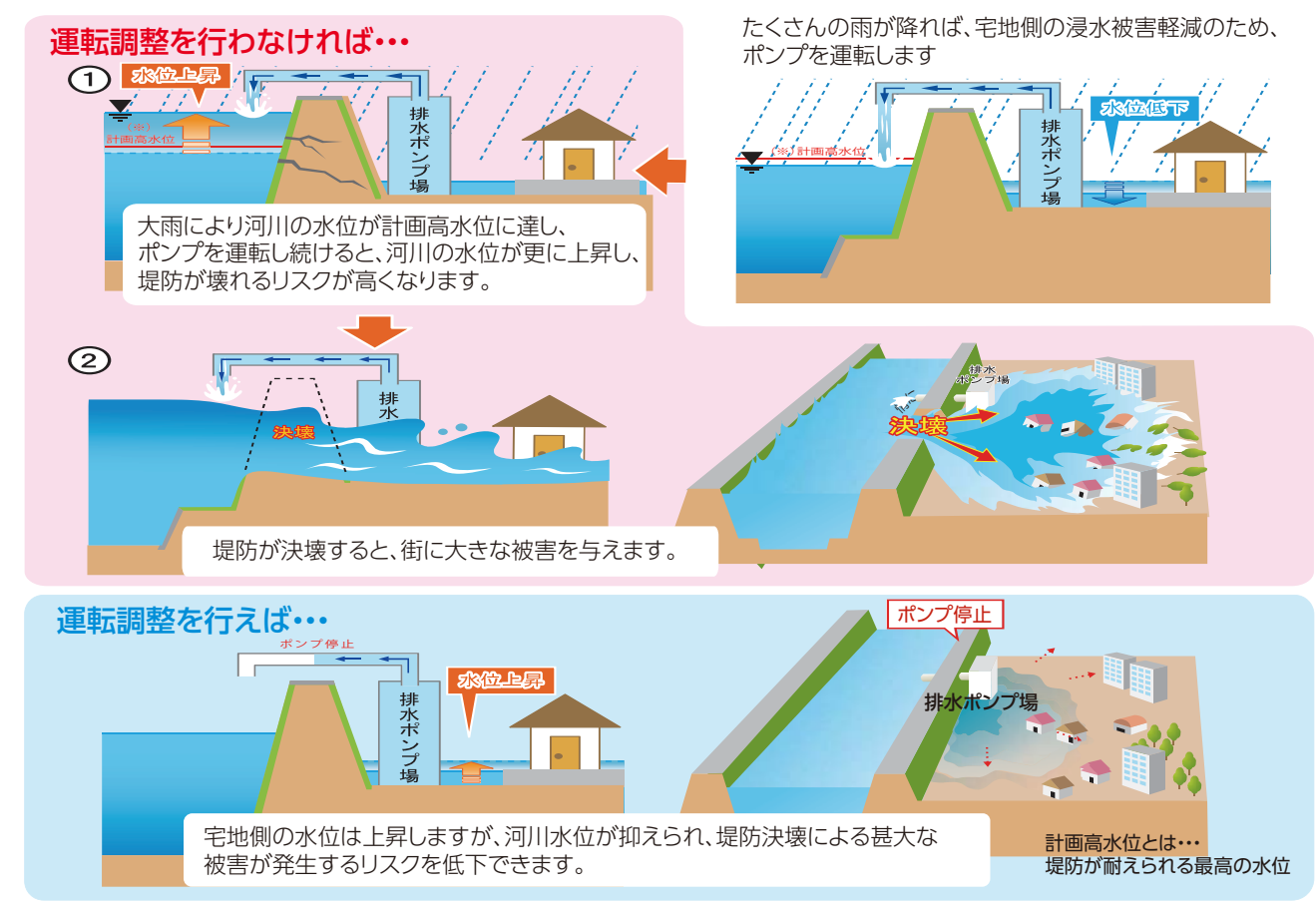
採用予定人員 採用予定人員は、それぞれの試験区分において、若干名となります。

試験案内の配布 前期日程の「試験案内」は、市ホームページに掲載しているほか、次の場所でも配布しています。
総合案内(市役所1階)、職員課(市役所5階)、各総合支所地域振興課、東海・伊形・島浦・南浦支所、消防本部総務課(消防庁舎3階)

後期日程 後期日程の試験区分は、一般事務職Ⅱ(高校卒業程度)、一般事務職Ⅴ〔障がい者対象〕、消防職を予定しています。
第1次試験の日程なども含め詳細は、「広報のべおか8月号」および「市ホームページ」で、後日お知らせする予定です。

五ヶ瀬川水系 排水ポンプ場の運転調整を行います

ポンプ(排水機場)の運転調整とは?
大雨が降ると、降雨により流れてくる水量の増加に加え、排水機場から排水される水量などによって、更に本川の水位は上昇します。堤防の決壊や越水による河川から氾濫を回避するため、やむを得ず排水ポンプの運転を停止し、少しでも本川水位の上昇を抑えて浸水被害の軽減を図ります。



五ヶ瀬川水系排水ポンプ場運転調整協議会

延岡河川国道事務所	河川管理課	〒882-0803	延岡市大貫町1丁目2889	Tel. 0982-31-1155 (代表)
延岡土木事務所	河川砂防課	〒882-0872	延岡市愛宕町2丁目15	Tel. 0982-21-6143 (代表)
延岡市役所	土木課・下水道課・危機管理課	〒882-8686	延岡市東本小路2番地1	Tel. 0982-34-2111 (代表)

災害情報の入手方法

延岡市災害情報メール
市が配信する災害時に役立つ情報をメールで受け取ることができます。

防災情報アプリ「防災のべおか」
市が配信する避難情報や、津波と洪水のハザードマップ、指定緊急避難場所の情報、川の防災情報などをより簡単に入手することができます。

「わが家の防災ハンドブック」
災害への備えや災害に関する基本的な情報が分かりやすくまとまったハンドブックです。お持ちでない人は危機管理課で配布していますので、問い合わせください。

スマートフォンはこちらから

フィーチャーフォン(ガラケー)はこちらから

市ホームページでも確認できます

iOS

Android

当選された 議員の皆さん

(五十音順、敬称略)



い なた まさゆき
稲田 雅之 (55)
土々呂町・きずな



いの は な さとし
猪之鼻 哲 (48)
伊達町・きずな



う え す ぎ やすひろ
上杉 泰洋 (72)
土々呂町・市民の会



お の しやうじ
小野 正二 (66)
富美山町・公明



お の たかし
小野 拳 (57)
北方町・きずな



か い いくお
甲斐 行雄 (67)
川島町・友愛



か い ただあつ
甲斐 忠篤 (65)
北方町・きずな



か い まさゆき
甲斐 正幸 (67)
恒富町・市民の会



か じ も と えいいち
梶本 英一 (62)
鹿狩瀬町・きずな



か わ の はるみつ
河野 治満 (71)
川島町・市民の会



き た ば や し みきお
北林 幹雄 (67)
北川町・きずな



こ とう もりみつ
後藤 司光 (41)
南一ヶ岡・無会派



こ み か ど あや
小御門 綾 (52)
船倉町・友愛



し ば ひろぶ
柴 浩信 (54)
北浦町・きずな



な か し ま よしはる
中島 誠治 (41)
平田町・きずな



な か じ ょ う
中城 あかね (58)
下三輪町・きずな



な が と も さちこ
長友 幸子 (67)
伊形町・立憲



当選証書付与式

任期は令和9年
5月1日まで

4月25日(火)に市役所講堂
で当選証書付与式が行わ
れ、木原一成選挙管理委員
会委員長から、当選した議

員に当選証書が手渡されま
した。
今回当選した議員の任期
は令和5年5月2日から令
和9年5月1日までとなり
ます。
議長に松田満男氏
副議長に早瀬賢一氏
5月15日(月)、16日(火)に行
われた臨時市議会で、新し
い市議会議長に松田満男
氏、副議長に早瀬賢一氏が
選ばれました。
また、議会選出監査委員
に、中城あかね氏が選ばれ
ました。

投票率は48・50%

選挙当日の有権者数は、
9万7613人で、投票者数
4万7342人、投票率は
48・50%でした。
今回の選挙は、過去最低
だった前回の投票率52・22%
を下回る結果となりました。

なお、延岡市議会では申
し合わせにより、議長の任
期は2年、副議長および監
査委員の任期は1年となっ
ています。



は や せ けんいち
早瀬 賢一 (57)
大貫町・友愛



ひ え じ ま く み こ
比江島 久美子 (63)
伊達町・公明



ひ ら た のぶひろ
平田 信広 (71)
岡元町・共産



ま え だ りやう
前田 遼 (29)
北町・友愛



ま つ だ みつお
松田 満男 (67)
大貫町・きずな



み ね だ かつあき
峯田 克明 (56)
大貫町・市民の会



み や た ひろのり
宮田 博徳 (46)
土々呂町・立憲



や ま も と あけみ
山本 珠美 (54)
塩浜町・公明



よ し だ しげのり
吉田 茂仁 (33)
古城町・市民の会



よ し も と やすし
吉本 靖 (65)
緑ヶ丘・友愛

新しい議員27人を
ご紹介します

任期満了にともなう延岡市議会議員選挙が、4月23日(日)に行われ、
新しい議員が決まりました。
今回の選挙は、定数27人に対し34人が議席を争いました。

問 議会事務局 ☎ 22-7029
☎ 31-0010 ✉ gikai@city.nobeoka.miyazaki.jp

令和4年度 情報開示の状況

情報開示制度には、情報公開条例に基づくものと、個人情報保護条例（令和5年4月1日からは、個人情報の保護に関する法律施行条例）に基づくものがあります。

情報公開条例に基づくもの

市が保管する文書について、個人情報が含まれるものを除いて公開する制度です。

令和4年度は、112件の開示請求に対し、123件の決定を行い、そのうち98件は全てを開示し、22件は個人情報などを除いて開示しました。ほか3件は、請求された文書を保有していないことなどを理由に不開示としました。決定を不服として行われた審査請求はありませんでした。

情報公開条例に基づく 開示決定等の件数		123
内訳	全部開示	98
	一部開示	22
	不開示	3

個人情報保護条例に基づくもの

市が保管する文書に含まれる個人情報（本人や法定代理人（未成年者の保護者など）に限り公開する制度です。

令和4年度は、7件の開示請求に対し9件の決定を行い、そのうち2件は全てを開示し、5件は開示請求者以外の個人情報などを除いて開示しました。ほか2件は請求された文書を本市が保有していないため、不開示としました。

開示を受けた個人情報に係る訂正請求および利用停止請求、決定を不服として行われた審査請求のいずれもありませんでした。

個人情報保護条例に基づく 開示決定等の件数		9
内訳	全部開示	2
	一部開示	5
	不開示	2

問 総務課
☎ 22 - 7006 ☎ 34 - 2110
✉ soumu@city.nobeoka.miyazaki.jp

令和4年度 パブリックコメント 運用状況

市の政策や計画などを案の時点で公表し、広く市民の皆さんから意見を募集して、意見を考慮した意思決定とその意見に対する市の考え方を公表する「延岡市政策等の形成過程における市民等参加条例（パブリックコメント条例）」を令和3年4月から運用しています。令和4年度の運用状況は以下のとおりです。

また、令和5年度から、パブリックコメントの案件ごとに、市内在住の18歳以上の人を無作為で50人抽出し、資料を送付しています。資料を読んで感じたことなど、ぜひ自由に意見を寄せください。

令和4年度実施状況

- ▶ 実施案件数 18 件
- ▶ 意見提出者数 562 人
- ▶ 意見提出件数 900 件

No.	案件名	募集期間		意見 提出者数	意見 提出件数
		開始日	終了日		
1	北川地域ユネスコエコパーク拠点施設整備基本構想（案）	令和4年3月15日	令和4年4月5日	0	0
2	延岡市駅前複合施設「エンクロス」の管理運営等の見直し方針（案）	令和4年3月25日	令和4年4月25日	523	818
3	延岡市農林水産業振興計画（案）	令和4年4月7日	令和4年5月9日	0	0
4	延岡市農業所得アップアクションプラン（案）	令和4年4月7日	令和4年5月9日	0	0
5	歴史・文化ゾーン内駐車場管理システム・看板等整備事業	令和4年5月10日	令和4年5月31日	4	5
6	延岡市避難行動要支援者名簿に関する条例（改正案）	令和4年5月12日	令和4年5月31日	0	0
7	西階公園防災等施設整備事業「多目的屋内施設実施設計」（案）	令和4年5月12日	令和4年5月31日	2	2
8	データ連携基盤と次世代モビリティを活用した“救急” as a Service（QaaS）事業	令和4年6月25日	令和4年7月14日	1	4
9	岡富中学校の「カラミレンガ堀」に係る耐震補強工法の見直し	令和4年7月16日	令和4年8月4日	3	4
10	古城水源地浄水施設整備事業	令和4年8月29日	令和4年9月20日	1	3
11	妙田下水処理場 No.1 最終沈殿池設備更新工事	令和4年9月20日	令和4年10月11日	1	3
12	西階公園野球場施設整備事業「西階公園野球場施設整備基本設計」（案）	令和4年9月26日	令和4年10月17日	2	4
13	脱炭素先行地域計画提案概要	令和4年11月24日	令和4年12月23日	10	13
14	南浦支所廃止及び諸証明発行業務の熊野江郵便局への委託	令和4年12月26日	令和5年1月24日	3	5
15	延岡市スポーツパーク整備基本方針（案）	令和5年1月5日	令和5年2月3日	7	30
16	北川地域ユネスコエコパーク拠点施設整備事業「ホタルの館」改修（案）	令和5年1月27日	令和5年2月21日	2	6
17	第2期のべおか子どもの豊かな未来応援プラン（延岡市子どもの貧困対策推進計画）（案）	令和5年1月30日	令和5年2月20日	1	1
18	延岡市食育・地産地消推進計画（案）	令和5年2月27日	令和5年3月20日	2	2
				562	900

障がい福祉課からのお知らせ

身体障害者補助犬の給付

県では、身体障害者補助犬一頭の給付を予定しています。条件がありますので、希望する人は障がい福祉課までお問い合わせください。

申込期限 7月7日(金)

補助犬とは、体に障がいのある人の目や耳、手足となって働くよう訓練された犬のことで、「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」の総称です。補助犬は、使用者のお手伝いをするという、大切な仕事を担っています。勝手に水や食料を与えたり、触らないようにしましょう。

問 障がい福祉課 ☎ 22 - 7059 ☎ 21 - 0203 ✉ syougai@city.nobeoka.miyazaki.jp

重度障がい者タクシー料金助成

市では、在宅の重度障がい者の社会参加と福祉の向上を目的に、タクシー利用料金の助成を行っています。

対象者

- ・身体障害者手帳1級および2級
- ・精神保健福祉手帳1級
- ・療育手帳A判定

助成内容

タクシー利用券 年間24枚

※1枚につき、初乗り料金590円を助成

タクシー利用券は、障がい福祉課または各総合支所市民サービス課の窓口で交付します。

▶乳がん検診 料金 2,500 円

対象 40 歳以上で、偶数年齢または昨年度受診していない人 ※女性のみ

検診日	予約可能時間	検診場所
7月23日(日)	10時30分～15時30分	市役所正面（南）玄関前
8月10日(木)	9時～15時30分	延岡総合文化センター

▶子宮頸がん検診 料金 1,200 円

対象 20 歳以上で、偶数年齢または昨年度受診していない人

検診日	予約可能時間	検診場所
7月16日(日)	9時～9時30分 ※ 10時～15時	市役所正面（南）玄関前
8月9日(水)	9時～9時30分 13時～13時30分	南方東コミュニティセンター 北方コミュニティセンター
8月10日(木)	9時～10時30分 13時～15時	東海コミュニティセンター 延岡総合文化センター

※マザーズ検診（お子様連れの方が対象）

▶ヘリカルCT 料金 5,000 円

対象 40 歳以上で、今年度市の肺がん検診（レントゲン）を受診していない人

検診日	予約可能時間	検診場所
7月26日(水)	10時～11時	北川体育館
7月27日(木)	10時30分～14時	北浦保健福祉センター
7月28日(金)	9時30分～11時	北方コミュニティセンター

▶胃がん検診 料金 1,300 円

対象 50 歳以上で昨年度受診していない人

検診日	予約可能時間	検診場所
7月18日(火)	9時～11時	一ヶ岡コミュニティセンター
8月10日(木)	9時～10時30分	島野浦離島開発センター ※大腸がん検診なし

▶大腸がん検診 料金 600 円

対象 40 歳以上の人

対象 満18歳以上の市民（治療中の人は除く。）
または、延岡市妊婦歯科健康診査受診券を持っている人

場所 市内47カ所の歯科医院

健診内容（無料）

- ①問診
- ②口腔内検査
- ③歯の健康相談

※当日は、健診のみ実施します。



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

検診は1カ月前までに予約が必要です
申込専用電話 ☎ 2912217
混雑を防ぐため、会場に入られる時間は、予約時間の5分程前からです。ご理解、ご協力をお願いします。



web 予約はこちら

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

7月・8月のがん検診



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

口の健康は全身の健康に関わります。いつまでも健康に過ごすため、家でのケアに加え、定期的な健診・メンテナンスを受け、歯と口の健康を守りましょう。

市では、満18歳以上の人を対象に、無料の成人歯科健診を行っています。随時受け付けていますので、希望する人は、市内の歯科医院へ電話で直接お申し込みください。定期的に歯の健診をしていない人は、この機会にぜひ成人歯科健診をご利用ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。健康長寿課へお問い合わせください。

☑ 7つのロコモチェック

- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 2kg 程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 15 分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下げなど）が困難である

※無理に試して、転んだりしないように注意してください。
腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、まず医師の診察を受けてください。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ、歩くなどの移動機能が低下している状態のことです。移動に車を使うことが多かったり、運動の機会が減少したりしている現代社会では、高齢者だけでなく子どもも含めた全年代で注意が必要です。左記の7つの項目で1つでも当てはまる場合、ロコモの可能性があるので、下記運動を参考に、ロコモを予防しましょう。

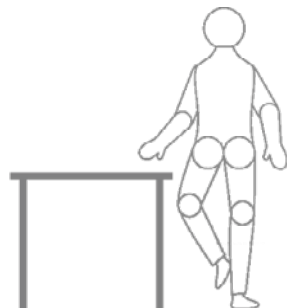
ロコモを予防しましょう

ロコモを予防しよう！

たった2つの運動でロコモは予防できます。

1. 片脚立ち

目安：左右1分ずつ、1日3セット
床につかない程度に片脚を上げます。



転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう！

2. スクワット

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。



目安：深呼吸するペースで3セット（1セット5～6回）

スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

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

市営・県営住宅入居者募集

申込書 市営・県営住宅地区管理会社10社および延岡日向宅建協同組合で7月7日(金)から配布
 申込期間 7月11日(火)～13日(木)
 申込先 市営・県営住宅地区管理会社10社および延岡日向宅建協同組合
 入居可能日 9月1日(金)
 ※詳細は、入居申込用紙配布時に説明します。

海上保安官募集 (令和6年4月入学)

海上保安学校学生採用試験
 受付期間 7月18日(火)～7月27日(木)
 第1次試験日 9月24日(日)
 海上保安大学校学生採用試験
 受付期間 8月24日(木)～9月4日(月)
 第1次試験 10月28日(土)、29日(日)
 第十管区海上保安本部人事課
 ☎ 099 (250) 9800

シニア向けスマホ教室

ソフトバンクスマホアドバイザーを講師とする、参加費無料の教室を開催します。(教室で

出張スマホ教室

出張スマホ教室の開催希望者を募集します。教室で使用するスマホは貸し出します。
 講師 ソフトバンクスマホアドバイザー
 講師派遣費 無料
 申込要件 ①～③全て
 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人が5～20人受講する
 ② 公民館などの公共性のある場所を準備できる
 ③ 火、土、日、祝日を除く9時～16時の間に、2時間程度の時間を確保できる
 申込方法 開催希望日の1カ月前までに代表者が電話申し込み
 ※通信環境が悪い会場は、変更の可能性あり

延岡市社会教育センター

開催日時	6月16日(金) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分 ※①②は同じ内容
受付期間	6月6日(火)～15日(休) 平日8時30分～17時
定員	各5人～20人(5人未満は中止、先着順)
申込	電話で申し込み

東海コミュニティセンター

開催日時	6月23日(金) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分 ※①②は同じ内容
受付期間	6月13日(火)～22日(休) 平日8時30分～17時
定員	各5人～20人(5人未満は中止、先着順)
申込	電話で申し込み

第77回延岡市市民大学 受講生募集

市民の生きがいづくりと学びを応援するため、多様なテーマで計15回の講座を実施します。
 対象 市内に在住または勤務する18歳以上の市民
 期間 9月7日(木)～12月14日(木)
 時間 19時～21時

ひきこもり家族のつどい

ひきこもりの問題で悩んでいる家族同士でミーティングおよび情報交換を行います。
 場所 延岡保健所 大会議室
 日程 6月27日(火)
 時間 13時30分～15時
 延岡保健所 ☎ 33-5373

「はたちの成人式」

令和6年「はたちの成人式」を次の通り開催します。
 日程 令和6年1月7日(日)
 受付 13時～

古文書入門講座

初心者を対象に、古文書の解読や取り扱い方、延岡の歴史について分かりやすく解説します。

古文書入門講座

場所 社会教育センター、カルチャープラザのべおかなど
 料金 2000円(夫婦での参加は2人で3000円)
 定員 100人
 申込方法 社会教育課へ電話申込みまたはQRコード
 ※電話申込は休日を除く9時～17時
 申込期間 6月26日(月)～7月14日(金)
 社会教育課 ☎ 22-7032

移動献血

場所 イオン延岡店
 日時 6月10日(土) 10時～12時
 13時30分～16時
 6月18日(日) 10時～12時
 13時30分～16時
 総合福祉課 ☎ 22-7016

使おやっ!のべおか プレミアム商品・サービス券

プレミアム商品・サービス券の購入予約を6月末ごろから開始する予定です。詳細が決まり次第、市ホームページやSNSなどで周知を行います。ぜひ、ご検討ください。
 商業・駅まち振興課 ☎ 34-7841

英会話入門講座

日常で使う基礎的な会話を中心にした学習を行います。
 対象 市内在住の小・中・高校生、市内に住または市内に勤務する社会人
 日時 8月2日(水)、4日(金)、7日(月)、8日(火)、10日(木) 10時～11時30分
 場所 社会教育センター 3階
 料金 無料
 定員 24人(定員を超えた場合は、抽選により決定)
 申込方法 社会教育課へ電話申込みまたはQRコード
 ※電話申込は休日を除く9時～17時
 申込期間 6月19日(月)～30日(金)
 社会教育課 ☎ 22-7032

延岡市交通指導員の募集

地域住民の交通安全推進に、熱意を持って活動できる人を募集します。
 活動内容
 ▽毎週月曜、金曜の通学路における交通指導(児童の見守り)
 ▽各季交通安全運動キャンペーン(年4回開催)
 ▽研修会への参加
 ▽交通安全に関する活動
 謝金 月7400円
 定員 若干名
 対象 市内に居住し、交通安全に深い関心と理解がある、原付以上の移動手段を持つ人
 延岡地域・離島・交通政策課 ☎ 22-7039

第24回若山牧水青春短歌大賞作品募集

応募資格 小学生以上
 応募規定 短歌のテーマは問わず、自作の未発表作品に限定
 応募数 制限なし
 応募方法 短歌作品(ふりがな)、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢(学生の場合は学校名と学年)を記入し、メール、申込フォームから投稿、はがきまたは応募用紙を郵送
 ※応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。
 応募締切 9月30日(土)
 延岡歴史・文化都市推進課
 〒882-0811 延岡市天神小路255-2
 ☎ rekishi@city.nobeoka.miyazaki.jp ☎ 20-3335

延岡市交通指導員の募集

地域住民の交通安全推進に、熱意を持って活動できる人を募集します。
 活動内容
 ▽毎週月曜、金曜の通学路における交通指導(児童の見守り)
 ▽各季交通安全運動キャンペーン(年4回開催)
 ▽研修会への参加
 ▽交通安全に関する活動
 謝金 月7400円
 定員 若干名
 対象 市内に居住し、交通安全に深い関心と理解がある、原付以上の移動手段を持つ人
 延岡地域・離島・交通政策課 ☎ 22-7039

ゲン丸くんのクリーン便り ～正しいごみの出し方～



資源物として ペットボトルを出す方法



- ①キャップとラベルをはずす
 - ②中をすすぐ
 - ③つぶしたり切ったりせずに20から45リットルの透明袋に入れて出す
- ※のリづけされたはがしにくいラベルやシールは、取らずにそのまま出すことができます。
 ※汚れがとれないものは、「燃やすごみ」で出してください。
 ※キャップとラベルは、「プラスチック製容器包装」で出してください。

資源対策課
 ☎ 34-2626 ☎ 34-9614



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

6月の日曜・祝日当番薬局		
期日	薬 局 名	
4日 (日)	さとかん薬局 山月店（山月町）	☎21-1156
	なないろ薬局 大瀬橋店（本町）	☎26-2887
	おざき調剤薬局（長浜町）	☎29-2516
	宇野薬局（幸町）	☎32-2886
11日 (日)	なないろ薬局 古川（古川町）	☎20-0597
	延岡すずらん薬局（大貫町）	☎26-9130
	にじいろ薬局（昭和町）	☎29-2436
	宇野薬局（幸町）	☎32-2886
18日 (日)	たたら薬局 祇園町店（博労町）	☎20-0765
	平和堂調剤薬局 南店（平原町）	☎32-8277
	宇野薬局（幸町）	☎32-2886
25日 (日)	フローラ薬局（中央通）	☎26-1633
	メディカル薬局 大門店（大門町）	☎26-8330
	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

6月の日曜・祝日在宅当番医			
期日		医療機関名	
4日 (日)	小	延岡共立病院（山月町）	☎33-3268
	内	戸島クリニック（本町）	☎22-1211
	外	延岡リハビリテーション病院（長浜町）	☎21-6211
	歯	ゆう歯科クリニック（紺屋町）	☎29-2227
11日 (日)	小	さわ小児科クリニック（古川町）	☎21-1412
	内	平野消化器科（大貫町）	☎26-7070
	外	ひので整形外科リウマチ科（日の出町）	☎23-9191
	歯	ひとみ歯科（野地町）	☎35-5665
18日 (日)	小	田原病院（伊達町）	☎32-4987
	内	赤須医院（博労町）	☎21-3179
	外	岡村病院（平原町）	☎21-5353
	歯	みらいデンタルクリニック（出北）	☎32-2030
25日 (日)	小	ほうしやま子どもクリニック（船倉町）	☎21-6551
	内	野村クリニック（古城町）	☎34-5515
	外	大崎整形外科（大門町）	☎32-3331
	歯	ひまわりデンタルクリニック（野地町）	☎29-3663
産婦人科は24時間 365日ですぐ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 6月運行予定		
日程	ステーション名	時 間
6・20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
7・21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
1・15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
	桜ヶ丘公民館	14:00～14:40
2・16日 (金)	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA東延岡支店	14:10～14:40
13・27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
	市営住宅松馬場団地	14:35～15:00
14・28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
8・22日 (木)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:10～13:50
9日(金)	昭和町第2市営住宅	14:20～14:40
	浦城小学校	13:05～13:30
23日(金)	南浦中学校	13:10～13:45
9・23日(金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
◆図書館休館日 2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)		
◆子ども映画会（図書館内 おはなしのへや） 日時 6日(火)、20日(火) 15時～（約30分間）		
☎ 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 >		FMのべおか < 88.6MHz >	
▶のべおか市政だより（3分間） 市のお知らせなどを発信		▶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		放 送 時 間	
月～金曜日	18:27～ 21:15～	火曜日	16:15～
		水～金曜日	17:30～
土、日曜日	17:30～ 20:57～	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		▶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		放 送 時 間	
木曜日	7:50～ 12:50～ 18:10～	月曜日	18:10～
		火曜日	12:10～
金曜日	7:50～ 12:10～ 18:10～	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～

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

☎ ☎ 39-0977（水・土・日曜 10時～15時）

教室名	6月			7月		
	日	曜日	時間	日	曜日	時間
フラワーアレンジメント	10日	(土)	A			
はじめてのガーデニング	25日	(日)	A			
多肉とお花の教室	17日	(土)	A	15日	(土)	A
菊づくり	17日	(土)	B			
楽しいハーブ入門	10日	(土)	B	8日	(土)	B
庭木・造園				22日	(土)	A
親子で楽しく花遊び				1日	(土)	A

※A：9時30分～11時30分、B：13時30分～15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5月1日現在）

人 □ … 113,851人（前月比67人減）

（男）… 54,013人（女）… 59,838人

< 4月1日～30日 >

出生51人、死亡124人、転入625人、転出619人

世 帯 数 … 51,282世帯



新型コロナ対策

市の対応と今後のワクチン接種について

5類移行後の延岡市の対応

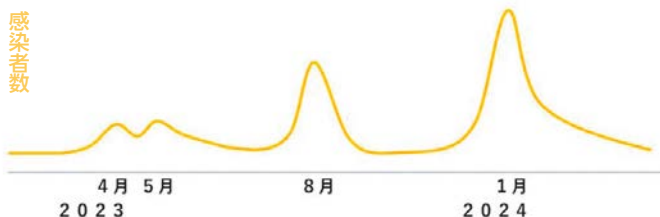
5月8日(月)に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類へ移行し、国や県の取り組みが変更になりましたが、専門家は今年も夏と冬の感染拡大を予想しています。

延岡市は、深刻な医師不足などの状況にあることから、延岡市医師会と協力して週1回は感染状況などの情報発信を市ホームページや市公式SNSな

今後の感染者数予想図

作：延岡市医師会佐藤圭創医師

ワクチン接種者の抗体価減少や、5類移行による人流増加、訪日外国人旅行者の増加による海外からのウイルス流入などが予想され、今年8月や令和6年1月頃に感染拡大が予想されます。



接種券の発送

65歳以上の人…

前回接種から3か月経過後に接種券を発送

5～64歳の人…

▶オミクロン株対応2価ワクチン未接種の場合

前回接種から3か月経過後に接種券を発送

▶オミクロン株対応2価ワクチンを1回接種済の場合

接種対象者の下表②に該当する場合は申請が必要

<申請方法>

窓口または電話、インターネット

地域医療政策課(市役所2階)

TEL 22-7066



インターネット
からはこちら
接種券申請
フォーム

ワクチン接種

どで行います。また、感染者が急増する場合は延岡市独自の警報・注意報を發出します。
日頃より、1週間程度の食料品や薬の備蓄をお願いします。

5月8日以降も、下表の対象者に無料でワクチン接種を行います。オミクロン株対応2価ワクチンを接種することで、従来のワクチンを上回る重症化・感染・発症予防効果が期待されていますので、早めの接種をお勧めします。

5月8日から8月までの接種対象者		接種するワクチン
①	令和6年3月末時点で65歳以上 (昭和34年4月1日までに生まれた人)	オミクロン株対応2価ワクチン (ファイザーまたはモデルナ) ※5～11歳は小児用ワクチン 前回から3カ月以上経過すれば接種可
②	5歳～64歳で次のいずれかに該当する人 ・基礎疾患などがある ・医療従事者、施設などの従事者 ・基礎疾患はないが、医師に「重症化リスクが高い」と 言われた人(妊娠中の方など)	
③	5～11歳で2回目または3回目まで接種が完了しているが、 オミクロン株対応2価ワクチンを未接種の人	
④	生後6か月以上で、1～3回目接種を完了していない人	従来株ワクチン (ファイザーまたはノババックス) ※生後6か月～11歳は乳幼児用・小児用のワクチン

※9月以降は、5歳以上のすべての人(初回接種を完了した人)が接種できます。

※初回接種を完了していない人は、5月8日以降も引き続き接種ができます。