

きたうら

きたうら納涼花火大会が8月16日、古江港にて開催されました。当日は多くの人で賑わいを見せ、約2000発の打上花火が夜空に広がるごとに大きな歓声が上がっていました。

もくじ

- P2 きたうら納涼花火大会、健康よもやま話
- P3 風水害に備えて、秋の全国交通安全運動
- P4 のべおか市民生活応援商品・サービス券の配布、計量器の定期検査
- P5 マイナンバーカードについて、新型コロナウイルス関連
- P6 きたうらわかば（三川内中学校）
- P7 図書館だより
- P8 特別資料整理期間による図書館休館のお知らせ、移動市役所について、北浦町の人口、各課室の電話番号

きたうら納涼花火大会開催！

8月16日、第37回きたうら納涼花火大会が開催されました。規制なしでの開催は4年ぶりとなり、出店やステージイベント、巻き網船団の灯船によるライトアップなども復活し多くの人で賑わいました。

20時からは花火が打ち上げられ、約2000発の花火が北浦の夜空を彩りました。

町内在住の女性は「花火との距離が近くて迫力がありとても綺麗だった。4年ぶりの開催ということもあってとても新鮮に感じた。」と語られました。



お問い合わせ 地域振興課 ☎ 45-4238



北浦診療所 日高所長の 健康よもやま話



テーマ『脂質について その2』

脂質のお話の続きです。前回、脂質には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があるとお話しました。飽和脂肪酸は常温で固まりやすい脂で、乳製品や肉類、油脂や、お菓子などに多く含まれます。飽和脂肪酸は体内で合成することができますし、過剰な摂取は肥満や生活習慣病の要因となることでも知られています。よって基本的には控えめにする方が良いでしょう。

それに対して不飽和脂肪酸は常温では固まりにくい脂で、体に必要であったり、良い作用をするものがあります。不飽和脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。一価不飽和脂肪酸は、オリーブ油やなたね油に多く含まれているオレイン酸で、n-9系（オメガ9）

脂肪酸と呼ばれており、これは血液中の善玉コレステロール（HDL-C）を減らさずに、悪玉コレステロール（LDL-C）を減らす効果があります。多価不飽和脂肪酸も重要な脂ですが、その詳しい話はまた次回に。

9月の診療所予定

毎週水曜午後は往診等のため休診となります。18日（月曜）、23日（土曜）は祝日で、13日（水曜）は医師不在のため休診となります。よろしくお願いいたします。

お問い合わせ 北浦診療所 ☎ 45-3331

～風水害に備えて～

これから台風シーズンを迎えます。指定緊急避難場所などに避難をされる方は、必要なものは各自で十分に準備しておくことが必要です。家族構成や世帯事情、避難先に応じて必要なものを確認し、準備しておきましょう。



○積極的に情報を入手

災害時には、避難情報や気象情報など、様々な情報が発表されます。テレビやラジオ、携帯電話等で積極的に情報を入手し、適切な避難行動をしましょう。

○浸水した道路は通らない

川の溢水などで道路が浸水すると、水が濁って、足元が見えなくなります。もしマンホールや排水溝などのフタが外れていると転落して危険です。

○自宅にとどまるなら十分な準備を

自宅にとどまる場合は、飲料水や食料などの準備が必要です。備蓄品は、3～7日分を想定して準備しておきましょう。

浸水や孤立した場合には、水道や電気、ガスなどが使えなくなるおそれがあります。



お問い合わせ 地域振興課 ☎ 45-4233

秋の全国交通安全運動

令和5年9月21日(木)から9月30日(土)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が展開されます。

また、運動最終日の9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

交通事故死傷者のなかで依然として歩行者の割合が高く、特に子どもや高齢者の被害が目立つだけでなく、自転車の事故も多発しています。

日頃から、正しい交通ルールで、交通事故ゼロを目指しましょう。

< 運動の重点 >

- (1) 脇見・ぼんやり運転等の追放
- (2) 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- (3) 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- (4) 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



お問い合わせ 地域振興課 ☎ 45-4233

のべおか市民生活応援商品・サービス券の配布

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市民生活を支援するとともに、市内消費を下支えするため、市内全世帯へ「のべおか市民生活応援商品・サービス券（以下、「商品・サービス券」といいます）」を配布します。

【配達方法について】

次の配達期間にて、全世帯に確実に配布するため、日本郵便(株)の“ゆうパック”にて配達をします。
※商品券等の配達は、日本郵便(株)しか取り扱うことができないことになっています。

○配達・受取り期間：令和5年9月18日（月）から11月20日（月）まで

対面でのお渡しになるため、不在の場合は、「不在連絡票」を投函させていただきます。「不在連絡票」が入りましたら、①再配達、もしくは、②郵便局にて受取りを行ってください。

①再配達を希望される場合は、「不在連絡票」が入った後、10日間以内に限り、郵便局にて再配達を行います。②郵便局での受取りは、11月20日までとなります。

配達期間中に商品・サービス券を受取られなかった世帯の対応については、後日、市ホームページ、SNS、新聞広告にてご案内いたします。

【取扱店について】

商品・サービス券が使えるお店をまとめた「取扱店一覧」を、商品・サービス券と一緒に配達します。取扱店は、随時更新されます。最新の取扱店一覧は、市ホームページにてお知らせします。

また、取扱店を随時募集しております。登録については、QRコードのページでご確認いただくか、担当課へお問い合わせください。

取扱店登録に関する
市ホームページ

※QRコードは、株式会社デンソー
ウェブの登録商標です。



【商品・サービス券について】

対象者：令和5年7月1日時点で、延岡市に住民登録のある全世帯

※配布対象世帯の世帯主様宛に郵送しています。

商品券額：1世帯に5,000円（500円×10枚）を配布

使用期限：令和6年2月29日（木）

お問い合わせ

のべおか市民生活応援商品・サービス券お問い合わせセンター
☎ 0120-996-660（平日9時～17時 年末年始除く）

計量器（はかり）定期検査のご案内

計量法により取引や証明に使用する計量器は2年に1回の定期検査が義務付けられています。今年度は次のとおり検査が行われますので、使用している方は受検してください。

なお、計量士による検査を受検済みの場合は免除されます。

検査対象：北方町、北浦町、北川町に所在する計量器

手数料：計量器に応じた手数料が必要

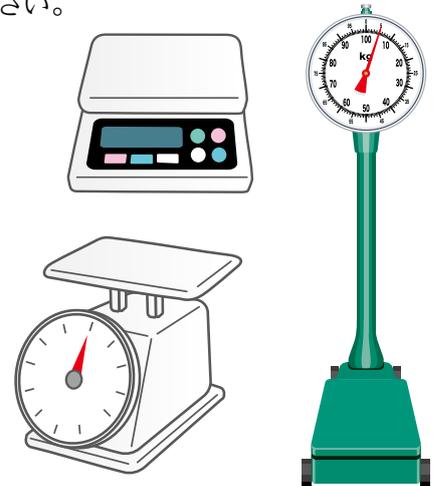
日時：9月7日（木）11:00～14:00 北浦総合支所
9月7日（木）15:00～17:00 北川総合支所
9月8日（金）10:00～12:00 北方総合支所

場所：上記のとおり

料金：計量器により異なります

対象：計量法により取引や証明に使用する計量器

申込方法・申込期間：不要



お問い合わせ

宮崎県計量検定所
工業振興課

☎ 0985-58-2929

☎ 22-7035

マイナポイント受け取りの期限が近づいてきました

2月末日までにマイナンバーカードの申請をされた方は、最大2万円分のマイナポイントキャンペーンの対象となっております。ポイントの申請期限は9月末です。申請期限前に受け付け終了となるキャッシュレス決済サービスもありますので、カードの受け取りとポイントの申請がお済でない方は早めのお手続きをお願いします。

マイナポイント受け取りは、スマートフォンにアプリをダウンロードしてご自身でお手続きいただくほか、市役所や各総合支所で申請のお手伝いをしております。窓口にお越しいただく場合はマイナンバーカード、4桁の暗証番号、キャッシュレス決済サービス、(口座の登録をご希望の方は)ご自身名義の口座番号が確認できるキャッシュカードか通帳をご用意ください。

※10月の日曜窓口は10月8日の8:30~12:30のみ開設します。

全国的なシステムメンテナンスのため、10月8日はマイナンバーに関する一切のお手続きができません。

■10月8日(日) 8:30~12:30 ※開設時間にご注意ください。

<受付できるお手続き>

- ・転居、転入、転出などの住所異動(マイナンバーカードの処理は除く)
- ・印鑑登録・廃止、住民票・各種戸籍の証明書交付
- ・税証明書の交付

<受付できないお手続き>

- ・マイナンバーカードの交付・更新・暗証番号設定
- ・マイナンバーカードを使った転入・転出



お問い合わせ 市民課 ☎ 22-7015

新型コロナワクチンについて

9月20日より「令和5年秋開始接種」が始まります! **無料**

~ワクチンの種類が「オミクロン(XBB.1.5)対応1価ワクチン」に変わります~

生後6カ月以上のすべての方が1人1回接種できます(接種期間:9月~令和6年3月末)

対象者	接種券の発送・ワクチンの種類
① 65歳以上	【接種券の発送】 9月15日より順次発送(前回の接種日順) ※手元に接種券がある方は、お手元の接種券で予約ができます 【接種するワクチン】 オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー社・モデルナ社) 【予約受付】 9月15日より受付開始 ・コールセンター(午前8時30分~午後7時) TEL 0120-577-113 ・インターネット 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 
② 基礎疾患を有する人(生後6カ月~64歳)	
③ 医療従事者・施設従事者	
④ 上記①~③に該当しない人(生後6カ月以上)	

~オミクロン(XBB.1.5)対応1価ワクチンについて~

現在の流行の主流であるXBB関連株に対応したワクチンです。今までのワクチンと比較すると、より高い中和抗体価(感染、発症や重症化を防ぐことができる抗体の量)の上昇が期待されており、「重症化予防効果はもとより、発症予防効果が期待される」と考えられています。

※初回接種(1・2回目接種)についても、引き続き実施しています。

9月19日までは、「オミクロン(BA4/5)対応2価ワクチン」での接種、9月20日以降は、「オミクロン(XBB.1.5)対応1価ワクチン」での接種になります。

※接種券の再発行は申請手続きが必要(窓口または郵便で受付)

窓口 地域医療政策課(市役所2階) 電話 22-7066

受付時間 8時30分~17時15分(平日のみ)

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

プール清掃

プールの授業が6月23日に小学部、27日に中学部で始まりました。それに先だって20日、プール周辺の草刈りや側溝の泥とり、タイルの洗浄を(株)奈須組さんにボランティアで行っていただきました。

当日は4名の方に作業していただき、泥や砂、コケなどを徹底して綺麗にさせていただきました。後日、見違えるほどきれいになったプールで子どもたちも気持ちよく水泳の授業を受けることができました。ありがとうございました。



家庭教育学級 MKD講話

三川内小中学校家庭教育学級の開級式が5月26日に本校体育館で行われました。家庭教育学級の講師として国富町立八代中学校、窪田雅文校長先生にお越しいただき講話をしていただきました。窪田先生は1997年から4年間、旧三川内中学校に勤めていた際、当時の生徒会のメンバーと「(三川内河川大清掃(MKD)作戦)」を立ち上げました。当日は、当時の生徒や保護者も参加者として会場に訪れ、まるで同窓会のような温かい雰囲気の中での講話になりました。

そのMKDも今年で26回を数え、今年度からは中学生だけでなく小学生も全員参加をします。地域を愛する子どもたちを育てるためにも、この活動をずっと継続していきたいと思います。



川下り体験学習

三川内中学校が昨年度から行っている『地域創生学習』の一環として、7月7日に生徒・職員で小川の川下りを行いました。現地では「NPO法人ひむか感動ワールド」の成崎さんをはじめ4名のインストラクターの指導のもと、4時間ほどかけてゆっくり下りました。午前中は雨模様の天気でしたが小川はとて澄んでいて、川霧も立ちこめており、とても幻想的な雰囲気でした。途中にあった沈下橋では橋の上から生徒も職員も飛び込みました。一生の思い出になる活動になったと思います。



おすすめの本

TRC Marc
より



おうちにある材料
で脳活性! 広告チ
ラシで何つくる?
材料0円で脳イキキ!
ブティック社
レディブティックシリーズ 8385

編んだり、折ったり、組んだり。脳を活性化させ、認知症などの予防にも効果がある、広告チラシや、包装紙などを材料に使った、かごや小物入れの作り方を紹介します。コピーして使う型紙付き。



恩田陸著
集英社

鈍色幻視行

“呪われた”小説「夜果つるところ」の謎を追う小説家・露谷梢は、豪華客船という「密室」で、関係者たちに取材する。旅の最後に辿りついた真実とは…。『すばる』『REZNABURO』掲載を加筆し単行本化。



隠居おてだま
西條奈加著
KADOKAWA

還暦を機に隠居暮らしを始めた老舗糸問屋・嶋屋元主人、徳兵衛は、新たに組紐商いを始めて忙しくも充実した日々を送っている。だが自分の家族に芽吹いた悶着の種に気付かず…。『小説野生時代』連載を加筆し書籍化。



親の家を売る。
維持から売却まで、
この一冊で大丈夫!
永峰英太郎 著
高橋正典 監修
自由国民社

親の家の維持・売却に必要な情報をすべて盛り込んだ一冊。家の維持・売却をスムーズに進めるためにおきたいこと、空き家を維持するコツ、相続税対策と申告、実際に親の家を売る方法、家の相続登記の仕方を紹介する。



水害のサバイバル
生き残り作戦
パクソソイ文
韓賢東 絵
朝日新聞出版
かがくるBOOK 科学漫画
サバイバルシリーズ 83

ジオとケイが訪れたリゾート地・シャンティ島は、リゾート開発が始まってから、水害が何度も起きるように。そして、またもや巨大な暴風雨が…。シャンティ島の住民は水害を乗り越えられるか。楽しく読めるサバイバル科学漫画。



かくれんぼ
尾崎玄二郎 著
尾崎由紀奈 作・絵
ひさかたチャイルド

もういいかい。まーだだよ。もういいかい。もういいよ。どこかな、どこかな、わかるかな?妖怪たちのちょっと不思議で楽しいかくれんぼを描きます。『チャイルドブック・アップル』2022年度8月号をハードカバー化。

特別資料整理期間による図書館休館のお知らせ

休館期間

9/5^火 ~ 29^金



左記の期間は特別資料整理期間につき延岡市立図書館北浦分館は休館となります。

毎月の工作イベントとせせらぎ号の運行も行いません。

期間中の本の予約・貸出はできません。本の返却は、返却ポストをご利用ください。

利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、9月30日(土)より通常開館します。

お問い合わせ 延岡市立図書館 北浦分館 ☎ 45-2466

移動市役所開催のお知らせ

市長及び部局長などが市内各地に出向き、市民や、市内で勤務する方々から様々なご意見をお伺いする「移動市役所」を北浦公民館で開催します。

どなたでもご参加いただけます。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 10/2^月 19時から20時30分

場所 北浦公民館



お問い合わせ 総務課 ☎ 22-7042



東九州伊勢えび海道開催!



令和5年9月2日(土)から11月30日(木)まで東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭りが開催されます。伊勢えび漁の解禁となる9月からの3か月間、大分県佐伯市と宮崎県延岡市のお食事処計30店舗で新鮮な伊勢えび料理が堪能できるお祭りです。2004年から始まったこのイベントも今年で20周年を迎えました。伊勢えびは古くから長いひげと曲がった腰の姿から、長寿を祝う縁起物として扱われています。25年から30年の長寿を誇る伊勢えびにあやかろうと「敬老の日イベント」なども開催しています。

お問い合わせ 延岡観光協会 ☎ 29-2155

第30回海鮮!山鮮!きたうら市!

日時 10/1^日 9:00 ~ 14:00

場所 市振 古浦新港荷捌所



■北浦町の人口と世帯数

令和5年8月1日時点
(前月比)

男 1,536 (4)

女 1,554 (-2)

計 3,090 (2)

世帯数 1,580 世帯 (5)

■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