

きたうら



宮野浦バス待合所完成

8月28日に完成を待ちわびた地元の方々も参加し、落成式が挙行されました。

地元区長からは、「これまでは、雨風の中バスを待つことが大変だったが、念願の立派な待合所ができて心から嬉しく思う。待合所を利用してバス路線を積極的に使って欲しい。」とのごあいさつがあり、会場の住民の方からは、「立って長い時間待つことが難しい高齢者にとって待合所の完成はとても嬉しい。みんなで長く大切に利用していきたい。」と喜びの声が聞かれました。

もくじ

- P2 チョイソコのべおか、健康よもやま話
- P3 北浦町文化作品展示会、のべおか里山塾
- P4 飼い主のいない猫の不妊手術助成事業補助金、
不登校児童生徒のオンライン学習支援
- 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（北浦小学校）
- P7 図書館だより
- P8 せせらぎ号運行予定、公民館講座、北浦町の人口、各課室の電話番号

チョイソコ・路線バス(宮崎交通宮野浦線)でお出かけしませんか



「チョイソコのべおか」は、昨年11月の運行開始からもうすぐ1年となります。これまでに、約300人の会員登録、1,027人(いずれも8月末現在)のご利用をいただいているところです。引き続きのご利用をお待ちしております。

さて、厳しい暑さが続いた夏もようやく終わりを告げ、いよいよ秋の行楽シーズンを迎えております。通院や買物でのご利用の多い「チョイソコ」ですが、ハイキングや紅葉狩り、公民館や学校での行事などでもぜひご利用ください。

※チョイソコをご利用いただく際には事前の会員登録が必要です。

65歳以上の方へお得な情報！ 路線バス(宮野浦線)を乗り継いでお出かけしませんか！



宮崎交通(株)では、10月1日より「みやざきシニアパス」を期間限定で実施しています。このシニアパスは専用の nimoca カードを使用し、1乗車200円で県内の路線バスをご利用できます。チョイソコとシニアパスを組み合わせると、延岡市内までなんと片道500円で行けちゃいます！この機会に是非、チョイソコの登録とシニアパスの申し込みをしてみませんか？シニアパスに関する問い合わせについては、宮崎交通バス案内センターまで

<シニアパスお問合せ> 宮崎交通バス案内センター ☎ 0985-32-0718

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『脂質について その3』

今回は多価不飽和脂肪酸のお話です。これらは体内で合成されないため、食事から摂る必要があります。多価不飽和脂肪酸はn-3系とn-6系に分かれ、n-3系脂肪酸は別名オメガ3とも呼ばれています。代表的なオメガ3はDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)です。これらはまぐろ、いわし、さばなど、青魚に多く含まれています。そのほか、えごま油やあまに油、くるみなどからも摂取可能です。n-6系脂肪酸は、コーン油やごま油などに多く含まれています。多価不飽和脂肪酸は高血圧症や脂質異常症の予防改善の他に、脳の働きを良くしたり心血管疾患の予防にも効果があることがわかっています。日々の食事に魚を使ったメニューを取り入れたり、食用油も適度にプラスしたりするとよいでしょ

う。不飽和脂肪酸は熱・光・空気などで酸化しやすい特徴があり、酸化すると過酸化脂質となります。蓄積されると健康に悪い影響をおよぼすこともあるため、注意が必要です。高温で調理すると過酸化脂質になるため、調理法は揚げ物や炒め物よりもドレッシングなどで摂ることがおすすめです。

10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。9日(月曜)は祝日で、28日は第4土曜のため休診となります。よろしく願います。

お問い合わせ 北浦診療所 ☎ 45-3331

令和5年度「感動！心に残る北浦町文化作品展示会」の作品募集

①	展示物の内容	・絵画・写真・書道・学校作品・文芸作品・民芸・生花 ・盆栽・菊・かご・パッチワーク・手芸など	
②	搬入・搬出	会 場 北浦体育館 作品搬入 10月26日(木) 13:00～17:00 10月27日(金) 9:00～17:00 作品搬出 10月31日(火) 9:00～12:00	
③	その他	出展に係る台紙(雲花紙など)等は事務局にて準備します。 出展に係る表彰・参加賞はありません。	

※ たくさんの作品をお待ちしております。作品を出品できる方は北浦分室までご連絡ください。



尚、ご観覧できる時間帯は、

10月28日(土)～10月30日(月) 9:00～17:00

土日は、12:00～13:00が閉館となります。



お問い合わせ 教育委員会北浦分室 ☎45-3040

【受講者募集】のべおか里山塾

国の機関や民間の専門機関と連携して、人の暮らしと動物や自然との調和についての学びの場として「のべおか里山塾」を開校します。山間地域が抱える鳥獣被害の対策を中心に実地研修等を行い、狩猟者の人材の育成・確保を図るとともに、水田除草ロボットの操作研修等、農林業の体験を通して新規就業者の確保や移住の促進に取組み、持続可能な里山づくりを推進します。

「のべおか里山塾」は、地元の方はもとより広く全国から受講者を募集します。

【第2回のべおか里山塾】(募集期間：9/11～10/11)

日 時：令和5年11月10日(金)～11月12日(日)

会 場：北川町川坂母子健康センター(川坂地区)、北浦町(古江地区)

内 容：①鳥獣被害対策講座(北川町)・鳥獣対策の基礎知識、防護対策
・鳥獣捕獲の基礎知識

②林業体験(北川町)・山林内での立木伐採体験、機械操作研修

③農業体験(北浦町)・水田除草ロボット操作研修

④島浦クルージング(養殖場見学)

※天候等により内容が変更になる場合があります。

参加人員：30名

参加費：無料(ただし自宅からの交通費、農家民泊代等は自己負担です。)

【第3回、4回の開催予定は次のとおりです。】

第3回(募集期間：11/11～12/11)

日 時：令和6年1月26日(金)～1月28日(日)

会 場：北川町(川坂地区)、北方町 他

内 容：鳥獣被害対策講座、農業体験、チェンソー取扱操作研修、鏡山牧場見学

第4回(募集期間：1/11～2/11)

日 時：令和6年3月22日(金)～3月24日(日)

会 場：北川町(川坂地区)、北浦町(古江地区)、行藤地区

内 容：鳥獣被害対策講座、農業体験、バックホウ、チェンソー取扱操作研修、行藤山登山

【第1回のべおか里山塾】 ※募集は終わっていますが、見学は可能ですので、見学を希望される方はご連絡をお願いします。

日 時：令和5年10月6日(金)～10月8日(日)

会 場：北川町川坂母子健康センター(川坂地区)、北浦町(古江地区)

内 容：①鳥獣被害対策講座(北川町)・鳥獣対策の基礎知識、防護対策
・鳥獣捕獲の基礎知識、くくりワナ仕掛け現地研修

②農業体験(北川町)・旬の野菜収穫体験 他

③農業体験(北浦町)・水田除草ロボット操作研修

④島浦クルージング(養殖場見学)

お問い合わせ のべおか里山塾事務局(延岡市林務課) ☎22-7019

飼い主のいない猫の不妊手術助成事業補助金のご案内

動物病院等で飼い主のいない猫に不妊手術を受けさせた方に対して補助金を交付しています。

●補助対象者

- ・市税を滞納していない市内在住者で18歳以上の方
- ・生後約6か月以上の飼い主のいない猫に対して不妊手術を行う方

●補助対象となる経費

- ①不妊手術費用（耳先カット施術および手術に伴う院内感染防止を目的としたワクチン接種を含む）
- ②耳先カット施術費用（すでに不妊手術が施術されており、耳先カット施術が実施されていない猫に限る）

●補助金の額

- ①メス1頭につき上限 28,000 円
- ②オス1頭につき上限 18,000 円

●申請受付期間

不妊手術を実施した日の属する年度の3月31日まで

●申請に必要なもの

- ①申請書
- ②誓約書
- ③請求書
- ④手術前後（耳カットが分かるもの）の猫の写真
- ⑤市税の完納証明書
- ⑥手術の領収書
- ⑦振込口座の確認書類



※耳先カット施術は必ず行うことなど別途条件がありますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。生活環境課までご相談ください。

お問い合わせ

生活環境課 ☎ 22-7001

オンライン学習支援を開始しました！

延岡市では、不登校の児童生徒に学習の機会を提供するため、本年度より誰一人取り残さない「新たな学びのフィールド」構築事業に取り組んでいます。その取り組みの一つとして9月1日からICT（情報通信技術）を活用したオンライン学習支援を新たに実施しています。

1. 配信拠点校

延岡市立熊野江小学校

2. 取組

- 配信拠点校に教員免許を持つ2名の学習支援員を配置し、学校で貸与されているタブレット端末を利用し、自宅で学習する。（インターネット環境が整っていない家庭には、無料でルーター貸出しを行う）
- 転校することなく、参加することができる。

3. 対象

- 延岡市在住の小学生及び中学生が対象（今年度は中学生が対象）
- 学校やオアシス教室（適応指導教室）その他の教育施設等に通学・通所することができない児童生徒（ただし、個々の児童生徒の状況等に配慮し、対象とすることが望ましいと判断した場合はこの限りでない。）

4. 1日の流れ（例）

- | | | |
|-------------|--------------------|---|
| 9:40~9:55 | 「ようこそタイム」 | 体調の確認や今日の支援の内容を確認する。 |
| 10:00~10:30 | 「セルフタイム」 | 学習ソフト（キュビナ）を使ったそれぞれに最適な学習の時間である。 |
| 10:40~11:10 | 「オンラインタイム」 | 学習支援員が様々な学習内容を配信したり、学習方法についてアドバイスをする。また、進路学習や地域のできごとなども学ぶ。テーマを決めてチャットで対話したり、探求しあったりして交流も行う。 |
| 11:20~11:50 | 「オンラインタイムorセルフタイム」 | オンラインタイムにするかセルフタイムにするかを選択し学習する。 |
| 11:50~12:00 | 「またねタイム」 | 今日の振り返りや明日の確認をする時間である。 |

5. 出席扱い

オンライン学習支援を利用した日は、校長の判断で「出席扱い」にすることができる。

お問い合わせ

学校教育課 ☎ 22-7031

マイナンバーカードの申請をお手伝いします

延岡市ではマイナンバーカードの申請が困難な方を対象に、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」で地区の公民館やご自宅へ職員が出張し、写真をお撮りします。詳しくは市民課までお問い合わせください。

◆出張申請の流れ◆



出張申請の条件

- 申請希望者が原則2名以上(個人での申請についてもご相談に応じます。)
- 延岡市に住民登録があること
- 撮影会場やスペース、椅子等の準備ができること
- 当日、申請者ご本人様が撮影会場にお越しいただくこと

<10月の日曜窓口について>

10月の日曜窓口は10月8日(第2日曜)の8:30~12:30のみ開設します。
また、当日はマイナンバーカードに関わる全てのお手続き(カードの受け取り・更新等)ができません。
ご理解とご協力をお願いします。

- 10月 8日(日) 8:30~12:30 ※開設時間にご注意ください。
- 10月22日(日) 日曜窓口は休止します。

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」が始まりました **無料**

~新しいワクチン「オミクロン(XBB.1.5)対応1価ワクチン」に変わりました~

対象者 生後6カ月以上で初回接種を完了した全ての方

接種期間 9月20日~令和6年3月末(予定) 1人1回接種できます。

接種会場 市内の協力医療機関

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・モデルナ)」現在の流行の主流であるXBB関連株に対応したワクチン。今までのワクチンと比較すると、より高い中和抗体価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。

接種券の発送 9月15日より発送中(前回の接種日順)

- ◆前回接種日が7月31日までの方 10月23日までに発送
- ◆手元に未使用の接種券がある方 今回接種券は届きません。手元の接種券で予約(接種)できます。

【予約受付】

コールセンター(午前8時30分~午後7時 土日祝も対応)
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

【接種券の再発行】

電話、窓口、郵送

(ただし、電話受付は住民票住所地に送付する場合に限りです。)
受付:地域医療政策課(市役所2階) 平日8:30~17:15

電話:22-7066

WEB(申請フォーム) 24時間受付

<https://logoform.jp/form/snXV/363758>

接種券再発行申請受付フォーム



※初回接種(1・2回目接種)についても、「オミクロン(XBB.1.5)対応1価ワクチン」での接種となりました。
接種を希望する人は、初回接種のみ地域医療政策課で予約を受け付けます。

お問い合わせ 地域医療政策課 ☎ 22-7066

茶摘みって楽しい!地下の茶摘み

4月28日、3年生が元気塾の方々、延岡市社会福祉協議会の方々と一緒に、地下茶山の木下茶園さんの茶畑にお伺いして、茶摘み体験を行いました。この活動は、長年「八十八夜 世代間交流事業」として北浦海岸地区社会福祉協議会主催で実施されています。今年も地域の皆さんのお手伝いをさせていただきながら、茶摘み、茶炒り、茶揉みを行いました。事前に「茶摘みの歌」を習ったようで、歌いながら楽しそうに茶摘みを行う姿が見られました。6月8日には、茶摘みのお礼を兼ねて、出来上がったお茶と自分たちで作った白玉団子を持って、元気塾の方々との交流会を行いました。茶摘みについて調べたことの発表をしたり、一緒に魚釣りゲームをしたり、茶摘みや校歌を歌ったりして楽しいひとときを過ごしました。元気塾の方々とても褒めて下さって、とてもうれしい日になりました。



備えあればうれいなし!防災の日

5月28日「防災を考える日」として、防災に関する活動を行いました。まず、津波からの避難訓練で、北浦グラウンド上の避難場所へ避難しました。あいにくの雨で傘を差した状態での避難でしたが、子どもたちはしっかり行動してくれました。避難完了後、学校に戻って、4つの体験活動を行いました。

1. 水消火器を使った消火体験 消火器の重さを感じることができました。
2. テント内での煙体験 30cm向こうが見えない怖さを感じました。
3. 新聞紙でスリッパづくり いざという時に身近にあるものを活用することを学びました。
4. 講話（防災についてのお話） 延岡市の取組や津波についての科学的な知識を学びました。

それぞれの活動に子どもたちは真剣に取り組み、充実した防災学習ができました。いつやってくるか分からない天災だからこそ、いつやってくるかもしれないように備えておきたいものです。



実りが楽しみ米作り

6月19日、5年生が総合的な学習の時間で田植え体験をしました。保護者の松原さんたちにご指導いただきながら田植えを行いました。みんな一列に並んで、苗を植えていきました。終わった後、子どもたちは一直線に並んだ苗を見て、達成感を感じている様子でした。これまで受け継がれてきたことを実際に行ってみることで、伝統的な技術を受け継ぐことの大切さを感じている子どももいました。出来上がったお米を収穫する日が今から待ち遠しいですね。



町をきれいに!北浦ピカピカ大作戦

7月13日に北浦ピカピカ大作戦を行いました。環境美化委員会の子どもたちが進行し、注意点などを確認してから、7つの班（千寿園コース、カサヤコース、古江神社コース、浜中コース、天野神社コース、緑地公園コース、海浜公園コース）に分かれてごみ拾いを行いました。

事前活動でメンバー確認、活動の目的と班の目標設定等を行っていたので、暑い中での活動でしたが、子どもたちは目標をしっかりと意識して主体的に取り組んでくれました。

2学期に第2回目を計画しています。活動を見かけたらお声かけ頂けると嬉しいです。



おすすめの本

TRC Marc
より



前の家族

青山七恵 著
小学館

中古マンションの購入を決断した、37歳・独身・小説家の猪瀬藍。理想的な物件で始まった新生活に心躍らすが、その先に思いもかけない展開が待ち受けていた…。異色のマイホームミステリー。『WEBきさら』連載に加筆改稿。



亀甲獣骨
蒼天有眼 雲ぞ見ゆ

山本一力 著
潮出版社

金石学者の父の後を継いだ21歳の丁仁は、生薬「竜骨」に神秘的な凶形などが刻まれていることを耳にし…。その真実をめぐって繰り広げられる幻想的冒険譚。『潮』連載を加筆し単行本化。



クローの奇跡

田地川しゅん 著
紺川学 絵
ハート出版

日本の敗戦後、日本人や日本兵たちは、ソ連軍から戦争犯罪人として扱われ、捕虜となる。ラーゲリでの過酷な抑留生活の中、生きる希望の力を与えてくれたのはクロだった…。日本人抑留者たちに勇気と希望を与え続けた実話。



私にぴったりな着丈 & 身幅サイズが選べる

プライベートックシリーズ 8417
プライベートック社

ノースリーブブラウス、ストレートパンツ…。自分の体にぴったりフィットするジャストサイズの服を楽しもう!3つの着丈と5つの身幅サイズ展開で、小柄(低身長)な人でもバランスよく着こなせるデザインの服を紹介します。



六十一歳、免許をとって山暮らし

平野恵理子 著
亜紀書房

還暦の少し前、運転免許を取得した。山の暮らしは用事に事欠かない。水の確保と排水、書庫づくり、じんわり忍び込むコロナ禍…。ますます充実するひとり暮らしを綴る。「五十八歳、山の家で猫と暮らす」に続くエッセイ第2弾。



おいしいのくまお

わびみよ 作・絵
ひかりのくに

おばあちゃんの家で押し入れでちいちゃんが見つけたぬいぐるみは、ちいちゃんのお母さんが小さい頃に遊んでいた「くまお」だった。夜、ちいちゃんが眠ろうとすると、くまおが押し入れの中から出てきて…。新感覚の“ゆる怖”絵本。

10月のイベント

かんたん工作をしよう!

月日 10 / 13 金、14 土 場所 北浦分館玄関前
時間 10:00 ~ 16:00 対象 幼児~小学生

※詳しくは北浦分館までお問い合わせください。



お問い合わせ

延岡市立図書館 北浦分館

☎ 45-2466

移動図書館車せせらぎ号 10月運行予定・休館日

10/10 火

宮野浦 (分校跡)	10:45 ~ 11:15
北浦中学校	13:10 ~ 13:35
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

10/11 水

本村 (千寿園)	11:30 ~ 11:50
北浦小学校	13:20 ~ 13:50

10/12 木

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	13:00 ~ 13:30

10/13 金

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

10/24 火

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

10/25 水

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

10/26 木

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	13:00 ~ 13:30

10/27 金

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：10/2 月、6 金、16 月、23 月、30 月

◆開館時間：火曜日～金曜日 午前9時～午後7時 土・日・祝日 午前9時～午後5時

お問い合わせ 延岡市立図書館 北浦分館 ☎45-2466

令和5年度 公民館講座『太極拳教室』受講生募集

公民館講座を下記のとおり開催します。受講生に好評な太極拳教室を開催します。初めて参加される方でも十分に楽しめる内容になっています。ぜひ、参加して健康な体の維持に役立ててみませんか。定員は15名です。

講座名	回数	期日	時間(場所)	備考
太極拳教室 (6回) 講師 伊東 勝好先生	1	11/ 2 木	19:00~20:30 (北浦公民館)	対象者：一般 定員：15名 受講料：無料
	2	11/ 9 木		
	3	11/16 木		
	4	11/24 金		
	5	12/ 1 金		
	6	12/ 8 金		



お問い合わせ 教育委員会北浦分室 ☎45-3040

行政相談

日時 10/11 水 10:00 ~ 13:00

場所 北浦公民館



■北浦町の人口と世帯数

令和5年9月1日時点
(前月比)

男	1,536 (0)
女	1,556 (2)
計	3,092 (2)

世帯数 1,581 世帯 (1)

■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