## 2023

## 11

No.148

# きたうら

海鮮!山鮮!きたうら市!が10月1日、古浦 新港荷捌所にで開催されました。当日は伊勢え びや北浦の特産品の販売、輪投げ大会やお楽し み抽選会などのイベントが行われ4年ぶりの開 催に会場は賑わいを見せていました。

#### もくじ

- P2 海鮮!山鮮!きたうら市!、健康よもやま話
- P3 運転免許証自主返納支援制度、秋季全国火災予防運動
- P4 のべおか市民生活応援商品・サービス券、マイナンバーカード
- P5 100 歳祝い、新型コロナウイルス関連
- P6 きたうらわかば(北浦中学校)
- 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

#### 海鮮!山鮮!きたうら市!開催

10月1日、北浦の秋の一大イベント「第 30 回海鮮!山鮮!きたうら市! 」が4年ぶりに開 催され、会場となった古浦新港荷捌所は風に 舞う大漁旗に誘われ多くの来場者で賑わいま した。

開会直後から伊勢えび、特産品の販売ブー スは多くの買い物客で賑わい、海鮮巻、まぐ ろの刺身、すりみ鍋の振る舞いにも行列ができ、 北浦の味に舌鼓を打っていました。

お楽しみ抽選会や輪投げ大会では伊勢えび や鯛、米のほか、地元企業と出店者からの協 賛品が景品として提供され、獲得者がでると 大きな歓声と拍手が起こり、盛り上がりを見せ ていました。

北浦町在住の来場者からは「北浦を彩るイ ベントが帰ってきたことを実感した。輪投げ大 会やお楽しみ抽選会などが楽しかった。」と開 催を喜ぶ声が聞かれました。







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 4』

前回は DHA や EPA についてお話ししました が、今回はちょっと具体的料理について述べます。 これらはまぐろ、いわし、さばなど、青魚に多く含 まれていますので、これらを2日に1度は料理に 取り入れると良いでしょう。えごま油やあまに油な どはαリノレン酸が多く体に良いのですが、これら は熱に弱いので加熱料理には不向きで、例えば サラダにかけて食べるなどすると良いでしょう。逆 に加熱料理に使うとすれば、オリーブ油やなたね 油が良いでしょう。

不飽和脂肪酸はアーモンド、ピーナッツ、ピス タチオなどのナッツ類にも多く含まれています。小 腹のすいたときに 2-3 粒食べるとか、野菜サラダ に混ぜるとかで食べると良いでしょう。しかしこれ らの脂質を摂るのが好ましいとは言っても、摂り過 ぎはカロリーが多くなりますので、バランスよく適 度に摂ることが大切です。

脂質について 終わり

#### 11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。3日(金曜)、23日(木曜)は祝日で、 25日は第4土曜のため休診となります。よ ろしくお願いします。

お問い合わせ 北浦診療所 ☎ 45-3331

#### 令和5年12月1日より運転免許証自主返納支援制度をさらに充実します!



nimoca **5,000 円分** 



タクシー利用券 5,000 円分



コミュニティバス・ 乗合タクシーなど **半額!** 

延岡市では、65歳以上の高齢運転者による交通事故が増加している現状などを踏まえ、運転に不安 がある高齢者の方々が運転免許証を返納しやすい環境を整えるため、延岡市運転免許証自主返納支 援制度をさらに充実させます。

現行	新支援制度内容
<ul><li>① 割引乗車証</li><li>・まちなか循環バス (200円⇒ 100円)</li><li>② 「のべおかCOIN」1000ポイント付与</li></ul>	<ul> <li>1 割引乗車証の対象拡大         <ul> <li>・まちなか循環バス (200円⇒ 100円)</li> <li>・コミュニティバス (100円⇒ 50円)</li> <li>・乗合タクシー (100円⇒ 50円)</li> <li>・チョイソコのべおか (300円⇒ 150円)</li> </ul> </li> <li>② 「のべおかCOIN」1000ポイント付与</li> <li>③ 「タクシー利用券」5,000円分の配布</li> <li>④ 「nimoca」5,000円相当分の配布</li> </ul>

#### 申請できる方 ※令和5年11月1日より受付を開始します。

- (1) 延岡市に住民票がある方
- (2) 65歳となった日以降に、運転免許証の全てを自主返納した方
- (3) 令和4年12月2日以降に、運転免許証の全てを自主返納した方
- (4) 運転免許証の全てを自主返納してから1年を経過していない方





#### 申請受付場所

延岡市 地域・離島・交通政策課(延岡市役所 本庁舎6階)、北方町・北浦町・ 北川町の各総合支所地域振興課、島浦支所

お問い合わせ

地域・離島・交通政策課 ☎22-7039

#### 秋季全国火災予防運動について

11月9日から15日までの7日間、全国一斉に火災予防運動が実施されます。 この時季は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなっています。 火の元には十分ご注意ください。

また、「住宅用火災警報器」を設置されていない家庭は、設置をお願いします。 設置から 10 年を経過したものについては、電池切れ、または機器の故障が懸 念されますので、取替をご検討ください。



お問い合わせ

地域振興課 ☎ 45-4233

#### 地元で使おやっ!『のべおか市民生活応援商品・サービス券』 受取り期間は 11月 20日まで

9月18日から日本郵便㈱の"ゆうパック"にて、『のべおか市 民生活応援商品・サービス券』を順次配達しています。

配達・受取り期限の 11 月 20 日までに受取りをお済ませください。

なお、上記期間までに受取りができなかった世帯につきましては、 11月21日以降に次の手続きによりお受取りください。



#### 11月21日以降の受取り方法

①下のお問い合わせセンターへ問い合わせをしてください。

②指定された期間に、延岡市役所3階 商業・駅まち振興課にて受取りをしてください。

■持ってくるもの: 不在連絡票 + 窓口へ来られた方の本人確認ができる証明資料 (運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)

> 代理人(同居家族以外)が受取る場合は、上記に加えて委任状が必要です。 ※委任状記載事項~日付、世帯主、代理人両方の氏名・住所、委任する旨の記述。 世帯主の氏名は自署または押印

**■受付期間:** 令和5年11月21日(火)~令和6年2月16日(金)まで

**■受取り期限**: 令和6年2月29日(木)まで

※使用期限は受取り期限と同日の令和6年2月29日(木)と なっているためご注意ください。

商品・サービス券の受取り 方法等は市ホームページよ りご確認ください。



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 (年末年始を除く、平日 9 時~ 17 時)

#### マイナンバーカードをお持ちの方は、来庁不要で転出の届出ができます。

延岡市外へお引越しする場合、延岡市へ転出の届出が必要です。

マイナンバーカードをお持ちの方は市役所にお越しいただかなくても、マイナポータル上でオンラインの 届出が可能です。

マイナポータルのご利用には、ICカードの読み取りが可能なスマートフォン又はパソコン、マイナンバー カード(電子証明書の有効期限が切れていないもの)、ご自身が設定した暗証番号(数字4桁/英数字 6桁の2種類の暗証番号)が必要となります。

なお、転入の届出は、転入先の市町村窓口へお越しいただく必要がありますのでご注意ください。 マイナンバーカードは、健康保険証としての利用やコンビニ等での証明書交付(コンビニ交付)など様々 な場面で活用できます。まだお持ちでない方は是非ご申請ください。

#### <お知らせ>

市民課の日曜窓口について、11月より開設時間を変更します のでご注意ください。

開設日時:毎月第2・第4日曜日 8:30~12:30





マイナポータル

日曜窓□ HP

※時間外窓口の対象業務や臨時窓口開閉等に ついては延岡市 HP をご確認ください。

お問い合わせ 市民課 ☎ 22-7015

#### 100歳おめでとうございます。

北浦町市振の菅野シヱさんが 100 歳を迎えられ、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品、県知事・市長からのお祝い状と市からお祝金が贈られました。おめでとうございます!

菅野さんは、大正、昭和、平成、令和と4つの時代を生きてこられており、現在もとてもお元気で和やかな生活を送られています。これからも穏やかな日々を過ごされますことをお祈りいたします。

なお、今年度 100 歳になられる方は、市内に 55 名おられ、市内最高齢は 106 歳の女性の方です。



菅野シヱさん(市振)

お問い合わせ ) 市民サービス課 ☎45-4228 総合福祉課 ☎ 22-7016

#### 新型コロナワクチン接種について~大切な人の命を守るために~

この冬は新型コロナウイルス感染症の流行に加え、インフルエンザの同時流行が懸念されています。 感染が拡大すると医療機関の受診や救急搬送が増加し、医療機関がひっ迫することにつながります。 流行のピークが来る前に予防接種を受け、延岡市の医療が崩壊しないようにしましょう。

- 延岡市新型コロナ対策アドバイザーの佐藤圭創医師にお聞きしました!
  - Q 1 今まで何回か接種を受けましたが再接種の必要がありますか?
  - **A1** 前回の接種から半年、1年と時間が経過すると抗体価が減少して効果が弱くなりますので再接種の必要があります。
  - Q2 ワクチンの接種でどのような効果が期待されますか?
  - A2 新しいワクチン(オミクロン株 XBB.1.5 対応)を接種することで今後の感染の流行予想株に対して感染抑制と重症化抑制の効果が期待できます。別の系統(BA.2.86系統)が流行した場合は感染抑制には効果が少ない可能性がありますが、重症化抑制には十分な効果があると期待されます。

- Q3 これまで接種後の副反応が強かったので今度の 接種も心配です。
- A3 副反応については、接種部位の痛みや疲労、頭痛が半数以上の人に現れ、ほかに関節の痛みや発熱があるとみられます。ワクチン接種の効果と副反応のリスクを比べて接種するかしないかを判断することになります。延岡市内の医療機関では副反応防止のために薬剤を前投薬して打つことができるようになっていますので、かかりつけの先生にご相談ください。



#### ■ 新型コロナワクチン接種(令和5年秋開始接種)に関するお知らせ

対象者/生後6カ月以上で初回接種を終えた人

実施期間/令和6年3月31日まで

接種回数/期間中に1人1回(無料)

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 接種券の発送/9月15日から順次発送しています。

> ※過去に送付された接種券を未使用の 人には発送されません。お持ちの接種 券で予約してください。

#### 予約方法

- ○コールセンター(8時30分~19時 土日祝含む) ☎ 0120(577)113
- ○LINE 予約 延岡市公式アカウントから予約
- ○WEB予約右の二次元コードから予約

※初回接種(1,2回目)についても随時受付中です。 (担当課にお電話ください。)



▲ WEB 予約

#### 接種券の再発行

地域医療政策課の電話や窓口(市役所2階)、右のインターネット申請(再発行フォーム)から再発行の手続きを受け付けます。 ※電話受付は、住民票所在地に送付する場合のみ受付。



▲再発行フォーム

お問い合わせ

## きたうらわかば

町内の学校の様子を順番で掲載します。 今回は、**北浦中学校**の様子です。



北浦中学校 校長: 中邨浩一郎 全校生徒54名 校訓「学力」「気力」「体力」 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】



HP QR ⊐−ド

#### 学校経営ビジョン

#### 「創意工夫し 自他の幸せを願って活動(幸動)する北浦中生の育成」

#### 3年/シーカヤック体験学習 7月6日 下阿蘇ビーチ

3年生は、下阿蘇ビーチで「シーカヤック体験学習」を行いました。はじめ講師の方から注意事項とパドルの使い方を学んだ後、1時間半程度のシーカヤッククルーズに出かけました。当日は天気もよく、地元下阿蘇ビーチの自然を満喫し北浦の魅力を再発見しました。



#### 2年/修学旅行 6月21日~23日 2泊3日 福岡・長崎・熊本

2年生は、6月に修学旅行に行きました。1日目は福岡・キッザニアで様々な職業体験をしました。2日目は、長崎・平和公園や原爆資料館を訪問し、原爆の恐ろしさと平和の尊さを知りました。被爆者の方の貴重な講話を聞くことができ、今回学んだことや知ったこと、平和の尊さを後世に伝えていかなければならないと強く感じました。夜は稲佐山の夜景に感動し、改めて平和のありがたさを感じました。3日目は、グリーランドに行きました。8種類のジェットコースターなどを楽しみました。



#### 1年/ふるさと教育推進事業「子どもたちに伝えたいこと」 7月7日 北浦中1年教室

1年生は、延岡消防署の方に来ていただき、「子どもたちに伝えたいこと」というテーマで講話をしていただきました。「①さまざまな経験を積むこと ② 視野を広げること ③自分を知ること」の大切さを語っていただきました。また、東日本大震災の映像等を通して、「人生の壁にぶつかってもそれを乗り越え、強く生きて欲しい」というメッセージを伝えてくださいました。



## 延岡市立図書館 北浦分館 TRC Marc



百鬼大乱

真保裕 著

応仁の乱に先駆けること13年、鎌倉公方が 関東管領を殺害。血みどろの戦国時代が幕を 開ける。命がけで公方を守る簗田持助、管領上 杉家を支える太田道灌。両者の才知をつくした 戦いを活写する。



宇佐美まこと 著

**馬啼き魚の目は泪** 

造園設計士・高桑は、伝説の作庭師・溝延兵 衛に心を奪われていた。昭和初期に吉田房興 公爵が兵衛に依頼した美しい庭は、定石を覆す 枯山水を作るために、大きな池を埋めていた。 だが、その池からは、白骨死体が見つかり…。



いをお10 丸き代 葉めたか こいら あ知 ず なっ るたて

「仲間だろ」「ノリ悪!」など、"気が進まない"け ど"そうしなきゃ"と思わせる同調圧力。その正 体は?生きづらさを考える社会学者が、目に見え ない「空気」に飲みこまれないための考え方を 伝授する。記入欄あり。

貴戸理恵

著

益田智子 監修

WA V E 出版



江口和明 著 いにおいしく作れるはじめてでもお店み のケ き ほキ たんと

「これさえ守ればお店みたいにおいしくできる」 ポイントにだけフォーカスして、パウンドケーキと マフィン作りの"きほん"を、全行程写真つきで紹 介。アレンジレシピも掲載する。



いは親 おじ子 りがみ めで て 宮本眞理子 **ത** ろ か う わ 著

くるくるちょう、ワンピース、コアラ、コースター、 こいのぼり…。遊べるおりがみから季節のおり がみまで76作品のおり方を、裏表がわかりやす いよう両面に色がついたおりがみを使用して紹 介する。全作品おり方動画つき。



まつながもえ 作

人間にばれないように頭のお皿を帽子で隠し て、回転寿司にやってきたかっぱの親子。かっぱ まき、ぎゃくかっぱ、まるごとかっぱなど、たくさん のかっぱ巻きに大満足だったけど、頭のお皿が 見つかってしまい…。

11月の イベント

#### かんたん工作をしよう!

月日 11/10 盆、11 田 時間 10:00~16:00 場所 対象

北浦分館玄関前 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。



かっぱまきください!

お問い合わせ

延岡市立図書館 北浦分館 **2** 45-2466

#### 移動図書館車せせらぎ号 11月運行予定・休館日

11/7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)	$14:00 \sim 14:20$
地下(地下公民館)	14:30 ~ 14:50
結いの里	15:00~15:20
11/8水	
本 村(千寿園)	11:30~11:50
北浦小学校	$13:20 \sim 13:50$
三川内小中学校返却	14:10~14:20
11/9困	
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
11/10 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

#### 11/21 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

#### 11/22 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

#### 11/24 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: 11/6 月、13 月、20 月、27 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『ガーデニング教室」の受講生募集

今年もガーデニング教室を開催します。今年の内容は、正月に向けての寄せ植えに挑戦します。 きれいな玄関でお正月を迎えませんか。たくさんのご参加をおまちしています。

#### 申込期限:12/5 四

※人気の講座ですので、早めにお申し込みください。



講座名	0	期日	時間(場所)	備考
「ガーデニング教室」 講師:湯川 良子 先生 内山万里子 先生	1	12/16 田	9:30~11:30 (北浦公民館)	対象者:一般 定 員:15名 材料代:3,500円 (花、土、容器)

お問い合わせ

教育委員会北浦分室 ☎45-3040

#### ■北浦町の人口と世帯数

令和5年10月1日時点(前月比)

男 1,534(-2) 女 1,557(1)

計 3,091 (-1)

世帯数 1,580 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