

きたうら

10月末から11月にかけて北浦町各地で秋祭りが開催されました。コロナ禍では制限されていた神楽も再開され、たくさんの方で賑わう中、赤面や白面が舞台に上がると特に大きな盛り上がりを見せていました。写真は市振神楽の様子です。

もくじ

- P2 冬の交通安全県民総ぐるみ運動、健康よもやま話
- P3 北浦町文化作品展示会、奨学金の返還補助
- P4 男女共同参画社会づくりセミナー、清掃工場からのお知らせ
- P5 マイナンバーカードについて、新型コロナ関連
- P6 きたうらわかば（三川内小学校）
- P7 図書館だより
- P8 せせらぎ号運行予定、北浦町の人口、各課室の電話番号、行事予定

冬の交通安全県民総ぐるみ運動

令和5年12月1日(金)から12月10日(日)までの10日間、冬の交通安全県民総ぐるみ運動が展開されます。

県民ひとりひとりの交通安全意識の高揚と、交通弱者に配慮したおもいやりある「人優先」の交通社会が実現されることによって、県民が悲惨な交通事故から守られることを目的とします。

運転者は緊張感を持って、危険を予測する「かもしれない運転」を励行し、交通事故を防ぎましょう。

歩行者は、夕暮れや夜間外出をする際は、明るい色の上着や反射材を着用するなど運転者が見つけやすい服装をしましょう。

〈運動の重点目標〉

- (1) こどもと高齢者の交通事故防止
- (2) 脇見・ぼんやり運転等の追放及び歩行者優先運転の推進
- (3) 飲酒運転の根絶
- (4) 夕暮れ時や夜間の交通事故防止
- (5) 自転車等のヘルメット着用及び自転車保険加入の推進



お問い合わせ 地域振興課 ☎ 45-4233



北浦診療所 日高所長の 健康よもやま話



『高齢者と便秘について』

高齢になると便秘になることが多く、外来でもよく聞く悩みのひとつです。そこで今回は便秘について考えてみましょう。まず、よく聞かれるのが、何日出ないと便秘なのか、ということですが、これには明確な定義はないのです。例えば3日に1回でも、普通の便がきちんと出るのであればそれは便秘ではありません。逆に毎日出るけど、便が残った感じがあるとか、硬くてコロコロしているとか、お腹が張っているのであれば、それは便秘に近いものかも知れません。便は消化管を通過して造られるわけですが、その際に問題があると便秘になりやすくなるのです。その問題を考えると、何を食べているかの問題、口から食物が入ると、噛むことの問題、胃や小腸での消化、吸収の問題、腸内細菌の問題、消化管の長さの問題、

大腸の水分吸収の問題、腸の動きの問題、脳と胃や腸の神経の繋がりの問題など、様々な問題があるわけです。これらが絡んで、便秘になったりするので。次回はそれらの原因を少しずつひも解いてゆきましょう。

12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。23日は第4土曜のため休診となります。年末は29日(金)午前まで診療します。年明けは4日(木)から診療となります。よろしくお願ひします。

お問い合わせ 北浦診療所 ☎ 45-3331

令和5年度 北浦町文化作品展示会を開催しました！

10月28日から10月30日まで、北浦体育館において文化作品展示会を開催しました。今年は約950点の作品が出展され、期間中延べ387人の方にご来場いただきました。展示された作品は、すばらしいものばかりで来場者も感心した様子で鑑賞していました。作品を鑑賞した北浦小学校6年生の児童は、「たくさんの作品にそれぞれ個性があってとても楽しかった。」と話していました。今後とも、生涯学習の成果を発表する場として、是非この展示会を活用していただきたいと思います。

★ 作品を出展していただいた皆様、本当にありがとうございました。★



お問い合わせ

教育委員会北浦分室 ☎45-3040

奨学金返還支援による地元企業人材確保支援補助金 ～奨学金の返還を支援します～

制度説明

延岡市では、宮崎県ひなた創生のための奨学金返還支援事業の支援決定者、または延岡市育英会奨学金の返還者、さらに、県の支援対象者とならない日本学生支援機構奨学金返還者のうち、本市に住所を有してから1年を経過し、申請をする年度の末日まで継続して居住する見込みである等の要件を満たしている方を対象に、申請後、1年目・3年目・5年目に、返還額の一部を補助しています。

(1) 県ひなた創生のための奨学金返還支援決定者

県ひなた創生のための奨学金返還支援事業登録企業に支援対象者として正規雇用され、就労後1年を経過し現に就労している者であって、就業地域が、就職してから5年が経過する日まで市内であり、さらに規定の就職日以降に就職（奨学金の返還を開始）していること。

※最終学歴別就職（奨学金返還開始）日については以下のとおりです。これ以前に就職している場合は、非該当となります。

最終学歴	就職日（奨学金返還開始時）
大学院・大学・短大・高専（4・5年次）・専修学校専門課程	令和4年4月1日以降
高校・高専（1～3年次）・専修学校高等学校	令和5年4月1日以降

(2) ① 延岡市育英会の奨学金返還者

② 日本学生支援機構奨学金返還者（県ひなた創生のための奨学金返還支援対象者以外）

市内事業所等に正規雇用され、就労後1年を経過し現に就労している者であって、就業地域が、就職してから5年が経過する日まで市内であり、さらに規定の就職日以降に就職（奨学金の返還を開始）していること。

※奨学金ごとの最終学歴別就職（奨学金返還開始）日については以下のとおりです。

これ以前に就職している場合は、非該当となります。

① 延岡市育英会奨学金返還者の場合

最終学歴	就職日（奨学金返還開始時）
大学院・大学・短大・高専（4・5年次）・専修学校専門課程	令和4年4月1日以降
高校・高専（1～3年次）・専修学校高等学校	令和5年4月1日以降

② 日本学生支援機構奨学金返還者（県ひなた創生のための奨学金返還支援対象者以外）の場合

最終学歴	就職日（奨学金返還開始時）
大学院・大学・短大・高専（4・5年次）・専修学校専門課程	令和5年4月1日以降

※詳しくは人材政策・移住定住推進室までお問い合わせください。

お問い合わせ

人材政策・移住定住推進室 ☎20-7176

「男女共同参画社会づくりセミナー」北浦開催

職場や学校、地域、家庭などあらゆる場において、性別にかかわらず誰もがその個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」について、一緒に考えてみませんか。

講師の黒田奈々さんは、宮崎県「ひむかWOMAN」としても活躍中であり、県内各地で男女共同参画に関するワークショップを開催しています。

参加無料

託児あり

※託児希望の方は12月8日(金)までにお申し込みください。

| 演題 | **地域を元気に!** ~私らしく あなたらしく~

| 講師 | 黒田 奈々 さん 宮崎市議会議員・宮崎県「ひむかWOMAN」

★市内4ヶ所で開催します

- 北浦会場 令和5年12月16日(土) 14:00~15:30 北浦公民館
※のべおかコイン200ポイント付与対象
※募集定員は40名です。(事前申込制。先着順とさせていただきます。)
- 申込み方法 電話・FAXで事前にお申し込みください。
お申込みの際には、参加希望会場・氏名・連絡先をお知らせください。
- 申込み先 男女共同参画推進室【延岡市桜小路360-2男女共同参画センター内】
【電話番号】0982-22-7056 【FAX番号】0982-23-1145

お問い合わせ 男女共同参画推進室 22-7056

年末・年始の清掃工場へのごみ持込

受入期間 12月29日(金) 8時45分~16時00分

12月30日(土) 8時45分~16時00分

※12月23日(土)、令和6年1月6日(土)は、通常どおり16時30分まで実施します。

※令和6年1月4日(木)から通常どおり8時45分~17時受入

■早めの大掃除をお願いします。

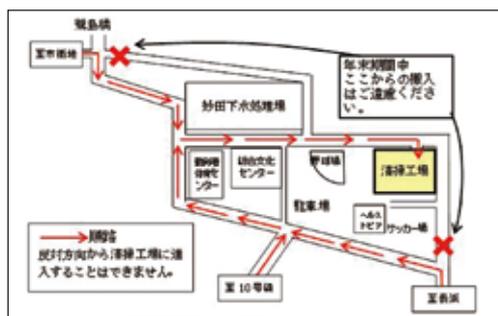
12月29日、30日は清掃工場周辺や場内がごみを持ち込む車で大変混雑します。

早めに片付けや大掃除を行い、ごみの排出は定期収集を利用するなど、混雑解消にご協力ください。

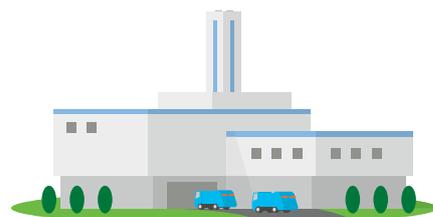
■清掃工場に持込む場合の注意

▼産業廃棄物の処理

産業廃棄物(農業や漁業で使用したもの)は、持込むことができませんので、産業廃棄物処理施設で適切に処理してください。



清掃工場内の渋滞の様子



★並んでから退場するまでに1時間以上かかる場合もあります。

お問い合わせ クリーンセンター 清掃工場 ☎33-1869

マイナンバーカードの受け取りはお済みですか？

マイナンバーカードを申請されると、後日、交付通知書（ハガキ）がご自宅に郵送されます。

マイナンバーカードを受け取るためには、この交付通知書と通知カード、次の表にある本人確認のための書類を1つ、もしくは2つ、住基カード（お持ちの方のみ）をお持ちの上、交付通知書に記載された交付場所へお越しいただく必要があります。

原則として交付通知書に記載されている期限内にお受け取りをお願いしておりますが、マイナンバーカードは、延岡市では約一年間保管していますので、受け取り期限を過ぎてもお渡しできる場合もあります。期限が過ぎてしまった場合のマイナンバーカード保管状況や受け取り可能な窓口などについては、市民課までお問い合わせください。

1つで本人確認 できる書類	<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証 ・運転経歴証明書 ・パスポート ・精神保健福祉手帳 ・写真付きの住基カード ・障害者手帳 ・療育手帳 ・在留カード ・特別永住者証明書 ・一時庇護許可書 ・仮滞在許可書
本人確認に 2つ必要な書類	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険証 ・介護保険被保険者証 ・年金手帳（基礎年金番号通知書） ・年金証書 ・母子手帳 ・児童扶養手当証書 ・社員証 ・学生証 ・生活保護受給証明書 ・診察券 ・医療受給者証 などのいずれか2つ <p>※漢字氏名と住所もしくは漢字氏名と生年月日の記載があるものに限りです。</p>

※原則ご本人に交付となります。やむを得ない理由により代理交付をご希望の方は、事前に市民課までご相談ください。

お問い合わせ 市民課 ☎ 22-7015

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」を実施中です。

今年の冬はインフルエンザとの同時流行が危惧されています。コロナウイルスとインフルエンザを同時に感染した場合、通常よりも重症化しやすくなるため、ワクチンの接種により同時感染や重症化の予防をしておくことをご検討ください。

無 料



ワクチンの種類：オミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチン（ファイザー社、モデルナ社）

接種できる期間：令和5年9月20日～令和6年3月末

対象者：生後6か月以上で初回接種を完了した人

接種回数：期間内に1人1回

●接種券について

前回の接種日から3ヶ月経過する時期に発送中

ただし、未使用の接種券がある方には発送しません。（お手元の接種券をお使いください）

※接種券を紛失された場合は、再発行の手続きが必要（①または②の方法）

① 窓口または電話

地域医療政策課（市役所庁舎 2 階）

電話：22-7066

受付時間：8時30分～17時15分（平日のみ）

② インターネット（申請フォーム）

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



予約方法

○コールセンター（8時30分～19時）

※12月30日～1月3日は休業

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

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 ☎ 22-7066

1. 稲刈り

1学期に行った田植えの後、保護者、地域の皆さんが管理をしてくださったおかげで、10月13日に天候にも恵まれ無事に稲刈りを行うことができました。最初は全員でかまを使って収穫しました。5・6年生はなれた手つきで、あっという間に刈り取っていました。その後みんなでコンバインにかけました。1月にはもちつきが予定されています。今から楽しみです。



2. ふるさと学習

三川内の文化伝承に関してのふるさと学習を、保護者・地域の方を講師にお招きして行いました。9月12日は神楽の時に使う飾りつけ、『ごへい』を制作しました。とても優しくわかりやすく教えていただき、みんなきちんと完成させることができました。みんなの表情がごへいのできばえを物語っていますね。



3. 文化発表会

スローガン ～全員が 心を一つに 輝け 三川内!～

発表は小学部1・2年生の元気な『わっしょい!』の掛け声からスタートしました。3・4年生の劇『新天岩戸神話と三川内伝説』、5・6年生のシリアスな道徳劇『千羽鶴』と続きました。その後、小学部の音楽表現があり、1・2年生はかわいらしい動物になりきった『ぴよこぴよこロックンロール』と『さんぽ』を、3・4年生は三川内の大自然にふさわしい『もののけ姫』を、5・6年生は雄大な自然の風景で始まる映画の曲『サウンドオブミュージック』をそれぞれ演奏しました。



おすすめの本

TRC Marc
より



からさんの家
まひろの章

小路幸也 著
徳間書店

高校を卒業したばかりのまひろは、血の繋がらない祖母と暮らすことになった!自分に正直に生きてきた70代の女性と、彼女の家に下宿する個性的な面々との生活を描く家族小説。『読楽』連載を加筆修正。



黒い糸

染井為人 著
KADOKAWA

結婚相談所でアドバイザーとして働く亜紀は、顧客とトラブルを起こして以来、無言電話などの嫌がらせに苦しめられている。亜紀の息子が通う小学校でも、クラスメイトの女兒が失踪する事件が起きていて…。ホラーサスペンス。



へバーデン結節を
自力で防ぐ

富永 喜代 監修
扶桑社 (FUSOHA BOOK)

手指の痛み・しびれを放っておくと、5年で指が変形し、戻らなくなる!1日2回、神経ポイントを刺激するだけでへバーデン結節のつらさから解放される、「10秒神経マッサージ」を紹介する。今すぐやめたいNG習慣も収録。2020年刊の加筆修正



翼をもたない私
たちは、それでも
空を飛びた
かった。

山下君子・麻希一樹 著
Gakken (Aijou no Aite, in book)

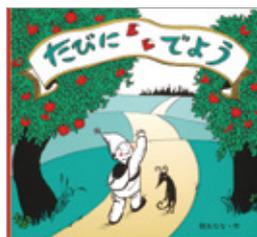
仮面をかぶり、感情を押し殺して生きることを選んだあずみは、言葉を発しない少年ケンと出会う。周囲の善意が、あずみを追い込んでいき…。表題作をはじめ、3人の少女たちの切ない青春を描いたアンソロジー。全3編収録。



パンどろぼうと
ほっかほっかー

柴田 ケイコ 著
KADOKAWA

やぎのおばあさんの頼みで、パンを届けに出かけたパンどろぼう。なかなか辿りつけずにいると、1台の車が通りすぎ…。ほっかほっかのパンとほっかほっかの思いをのせて、ほっかほっかが走りだす!「パンどろぼう」シリーズ第5弾。



たびにとよう
改訂新版

降矢 なな 作
童心社

犬と一緒に旅に出た男の子。リンゴを食べたら耳が大きくなって、いろいろな音が聴こえきたり、木いちごを食べたら鼻が長くなって、小鳥たちがとまりにきたり…。奇想天外なできごとをアニメーションのように描く。

12月の
イベント

かんたん工作をしよう!

月日 12/15 金・16 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 12月運行予定・休館日

12/ 5 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

12/ 6 水

本村 (千寿園)	11:30 ~ 11:50
北浦小学校	12:50 ~ 13:30

12/ 7 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

12/ 8 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

12/19 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

12/20 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

12/21 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

12/22 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：12/ 1金、4月、11月、18月、25月、28日、29金、30土、31日、1/ 1月、2日、3日

◆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

特設人権相談

日時 12/4 月 10:00 ~ 15:00

場所 北浦公民館

行政相談

日時 12/13 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11月1日時点 (前月比)

男 1,532 (-2) 女 1,557 (0)

計 3,089 (-2)

世帯数 1,584 (4)

■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