

きたうら

謹賀新年

2023年の元日に尻浦展望台で撮影された
初日の出の様子です。
2024年も皆様が幸せな1年を過ごせます
ように心よりお祈り申し上げます。
本年も北浦総合支所だよりをよろしくお願
いします。

もくじ

- P2 秋のイベント開催、健康よもやま話
- P3 みなとオアシスの利用について、償却資産の申告
- P4 市県民税等申告のお知らせ（場所・日程）
- P5 マイナンバーカードについて、新型コロナ関連、
のべおか COIN キャッシュレスポイントの使用期限が迫っています
- P6 きたうらわかば（三川内中学校）
- 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、行事予定

秋のイベント開催！

○東九州伊勢えび海道 20 周年感謝祭

11月4日に道の駅北浦で、伊勢えび海道 20 周年感謝祭が開催されました。会場では伊勢えびの販売や緋扇貝釣り、ガラポン抽選会、フェイスペイントや和太鼓演奏などの催しが行われました。伊勢えびのみそ汁も振舞われ多くの来場者で賑わいを見せていました。



○北浦臨海パーク秋の大感謝祭

11月23日に北浦臨海パークで、秋の大感謝祭が開催されました。FMのべおかのサテライト公開放送が発信される中、魚の詰め放題が行われ、多くの人が制限時間内に袋いっぱい魚を詰めていました。また、のぼりざるの「のぼるくん」がじゃんけん大会やクイズ大会を通して子供たちとふれあうなど、活気が満ち溢れていました。



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



『高齢者と便秘について その2』

前回、便秘は、食べる所から出る所までの色々な問題で起こりうると書きましたが、今回はそれを順にみていきましょう。まず食べ物の問題。単純に言えば、食物繊維が多いものは便秘になりにくく、少ないものは便秘になりやすいでしょう。繊維の多い野菜をいくつか挙げてみましょう。麦類、玄米や全粒粉、大豆、小豆、リンゴ、柑橘類、ごぼう、たけのこ、モロヘイヤやオクラ、昆布、わかめ、もずく、キノコ類といったところでしょうか。野菜不足の方はやはり野菜を積極的に摂る方がいいでしょう。また、タンパク質の元となるお肉などは、実は便秘の原因となりやすいのですが、タンパク質は摂らないわけにはいきませんから、やはり野菜サラダなどを一緒に摂ることをお勧めしま

す。元々日本食は繊維の多いものが多く、以前は便秘は少なかったのですが、食事の欧米化に伴い繊維の少ない食事になってきたことも、現代人の便秘の増加の原因と言えましょう。つづく

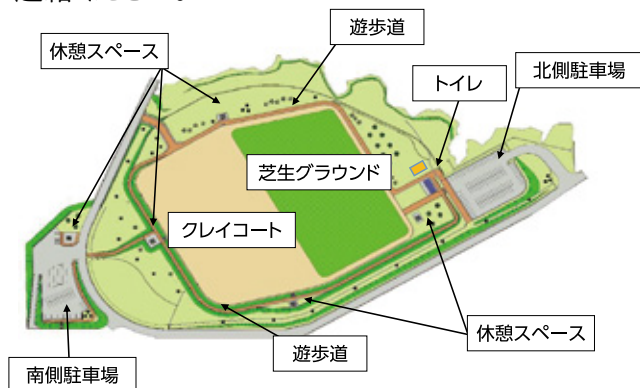
1月の診療所予定

毎週水曜午後は往診等のため休診となります。8日(月曜)は祝日のため、27日(土曜)は第4土曜のため休診となります。年明けは4日(木曜)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

北浦みなとオアシス多目的広場の利用について

北浦みなとオアシス多目的広場は北浦町古江地区の海岸側に位置し、多目的広場として、芝生とクレイコートのグラウンドを整備しており、スポーツやグラウンドゴルフ、遠足等、様々な用途での使用が可能です。団体利用を希望される場合は、使用許可申請が必要となりますので、産業建設課までご連絡ください。



【施設概要】

芝生グラウンド	(サッカー・ラグビーコート 大人1面分)
クレイコート	(サッカー・ラグビーコート 大人1面分)
遊歩道	幅員 3.0m 延長 700m
トイレ	1箇所(洋式・身障者用トイレ有り)
休憩スペース	5箇所
水飲み場	2箇所
北側駐車場	87台(普通車 84台 身障者用 3台)
南側駐車場	39台(普通車 34台 身障者用 1台 バス用 4台)
合計	126台(普通車 118台 身障者用 4台 バス用 4台)

北浦みなとオアシス多目的広場までのアクセス



お問い合わせ 産業建設課 ☎45-4236

償却資産の申告を忘れずに！（固定資産税）

固定資産税は、土地・家屋以外に、事業用の資産（償却資産）にも課税されます。1月1日現在、延岡市内に償却資産をお持ちの方は申告をしていただく義務があります。

償却資産をお持ちの方は、1月31日（水）までに市役所又は各総合支所まで申告をお願いします。申告書が必要な方やご不明な点がある場合には、市のホームページをご覧ください。資産税課までお問い合わせください。

○申告が必要な方

自身で事業を行っており、土地・家屋以外の資産を事業に使用している方
 ※事業とは…農業、漁業、林業、飲食店、福祉事業、太陽光発電など全ての事業が対象です。
 事業が営利目的、非営利目的かどうかに関わりなく申告は必要です。

○申告が必要な資産

土地・家屋以外に事業の用に供することができる資産
 (構築物、機械及び装置、船舶、車両及び運搬具、器具・工具及び備品 など)
 ※対象外となるものもあるので詳しくはお問い合わせください。

○申告方法

令和6年1月1日現在で所有している償却資産を申告書に記入して提出してください。
 ※申告書は市のホームページでダウンロードできます。



お問い合わせ 資産税課 ☎22-7043

市民税・県民税・国民健康保険税 申告日程・場所案内

令和6年度（令和5年分）の市・県民税と国民健康保険税の申告受付を行います。
この申告は、市・県民税や国民健康保険税の税額を決めるために必要となります。



申告期間 2月9日(金)～3月15日(金)

期間中、市民サービス課及び市民税課窓口での申告受付はできません。

※北浦地区で確定申告書（所得税）の作成を希望する方は、3/4(月)～3/15(金)に総合支所で受付を行います。**事前に必ず、市民サービス課に予約をしてください。**

2月	期日	時間	地区・対象者	会場
	9 金	10:00～15:30	年金受給者	北浦総合支所2階 大会議室
	13 火	9:30～15:30	市 振	北浦漁業センター
	14 水	13:30～15:30	下 塚	下塚集会所
	15 木	13:30～15:30	大 井	大井農業集落センター
	16 金	13:30～15:30	市尾内	市尾内自治公民館
	19 月	9:30～15:30	宮野浦	宮野浦生活館
	20 火	13:30～15:30	梅 木	梅木生活改善センター
	21 水	13:30～15:30	歌 糸	歌糸自治公民館
	22 木	13:30～15:30	直 海	直海漁村センター
	26 月	9:30～15:30	阿 蘇	阿蘇漁村センター
	27 火	13:30～15:30	地 下	地下公民館
	28 水	13:30～15:30	中野内	中野内公民館
	29 木	13:30～15:30	浜 中	北浦老人福祉館
3月	期日	時間	地区・対象者	会場
	1 金	13:30～15:30	本 村	北浦保健福祉センター
	4 月～15 金 (土日は除く)	9:00～15:30	全地区	北浦総合支所2階 大会議室

申告に持っていくもの

※申告の内容によっては、お持ちいただいた書類のうち確認を行わないものもあります。

◎個人番号（通知）カード

個人番号が記載された住民票でも可

◎本人確認ができるもの

運転免許証、健康保険証、パスポートなど

◎収入、経費のわかるもの

- ・給与所得の源泉徴収票
- ・公的年金等の源泉徴収票
- ・営業や不動産、農業、その他の所得の収入・経費のわかる帳簿や証明書、領収書など

◎各種証明書・領収書

- ・社会保険料（国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、任意継続保険料、国民年金保険料、介護保険料）の払込証明書や領収書・控除証明書（生命保険料、地震保険料等）
- ・その他の控除を申告するために必要な明細や領収書、証明書など（寄附金、医療費、雑損控除など）

◎障害者手帳、または障害者控除対象者認定書

障害者控除を申告する方

◎扶養している方の所得が確認できるもの

配偶者（特別）控除、扶養控除を申告する方で、扶養している方に収入のある方

◎扶養している方の個人番号が確認できるもの

医療費控除を申告する方

- 「医療費控除の明細書」を作成してきてください。様式は、市民サービス課、市民税課、税務署の窓口または、国税庁のホームページにあります。また、医療費通知（医療保険者等が発行する医療費の額等を通知する書類）を添付することができます。
- 医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）の適用には、一定の取組（各種検診等）を行ったことが分かる書類が必要です。

○咳、発熱等の症状がある方や体調のすぐれない方は、ご来場をお控えください。

お問い合わせ 市民サービス課 ☎ 45-4228

マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、健康保険証利用の申込みが必要です（初回のみ）。

利用申込みは、自身がお持ちのスマートフォン（要カードリーダー機能）の他、医療機関等設置の顔認証付きカードリーダー、セブン銀行のATMにてお手続き可能です。スマートフォンを使って申込む場合は、マイナポータルサイト（右記QRコード）よりお手続きください。



（マイナポータル）

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、特定健診の結果や過去に処方されたお薬の情報等を自身や医療機関にて閲覧が可能となるため、

- ・自分の体のデータを見たうえで診察・薬の処方をしてもらえ、より良い医療が受けられる。
- ・処方された薬の情報（用法や用量等）をマイナポータル上からいつでも確認できる。
- ・医療通知情報をe-Taxに連携できるため、医療費の領収書管理の手間が省ける。

といった様々な恩恵を受けることができます。

健康保険証としての利用以外にも様々な場面で活用の幅が広がるマイナンバーカード、まだお持ちではない方は是非、申請をご検討ください。

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

「第一三共社のXBB対応ワクチン(国産ワクチン)」での接種もできるようになりました

無 料

生後6か月以上のすべての方に対して、令和6年3月末まで、新型コロナの「オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン」での接種を実施しており、期間内に1人1回接種できます。12月4日より、新たに第一三共社のワクチンも使用できるようになりました。例年、年末から年始にかけて感染者が増えやすくなりますので、接種を希望している人は、なるべくお早めをお願いします。

接種券等についてご不明な点は地域医療政策課（電話：22-7066）までお問い合わせください。

第一三共社のワクチン：オミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチン

対象者：12歳以上で3～7回目接種の人

※国内の製薬会社が開発したものとしては初めてのmRNAワクチン

※9月20日以降にコロナワクチンを未接種の方に限り、接種可能

新型コロナ
ポータルサイト▶



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

のべおかCOINキャッシュレスポイントの使用期限が迫っています

延岡市では、のべおかCOINアプリを登録している全ユーザーに使用期間限定の2,000ポイントを付与するキャッシュレスポイントキャンペーンを1月14日（日）まで行っています。

ポイントの使用期限は1月31日（水）までです。使用期限後はポイントが消失しますので、お気をつけください。



ホームページはこちら

お問い合わせ のべおかCOIN運営事務局 ☎ 0120-070-280

『シーカヤック体験学習』

9月21日、総合的な学習の時間を使って、下阿蘇ビーチでシーカヤック体験を行いました。当日は、若干うねりもありましたが天気はよく、7月に行った川下りカヌー体験との違いを楽しんでいました。途中、シーカヤックから見えるテーブル珊瑚やウニに感動したり、途中に現れた海蝕洞に入っていく生徒や職員がいて、下阿蘇の海を満喫していました。



『防災用ヘルメットをいただきました』

三川内地区にお住まいの防災士、小野繁喜さんから本校の児童、生徒の避難訓練などに役立ててほしいと、55個の防災ヘルメットを寄贈していただきました。小野さんは今までも学校で実施する防災教育での講話や避難訓練の講評など本校の防災教育に積極的に関わっていただいています。いただいたヘルメットは学校で有効に活用させていただきます。



『地引き網体験学習』

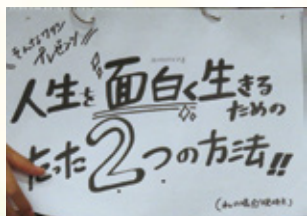
11月2日、NPO法人「ノバスタ ひむか感動ワールド」の指導の下、須美江海水浴場で地引き網体験学習を行いました。当日は快晴で気温も高く、半袖で網を引く子どもたちの姿が見られました。引いた網にはワタリガニ、マダイ、カマス、コウイカ、ハマチ、ハコフグ、イサキ、アジ、カンパチなど豊富な海の幸がたくさん入っていました。その後、活け締めや血抜き作業など、初めて見る光景に子どもたちも興味津々でした。

捕れた魚は「紺碧」にてフライや味噌汁に調理していただき、参加したみんなでおおいしくいただきました。延岡の海の豊かさを実感できる素晴らしい体験でした。



『ひなた場学習』

11月6日、宮崎県キャリア教育支援センターの協力を得て、キャリア教育の一環として「ひなた場」を行いました。当日は本校PTA会長の山本浩一さんをはじめ、その他6名の方に講師として来校していただき、人生グラフや人生紙芝居を用いて中学生と大人が対話することを通して生き方について学びました。生徒からは「大人もみんな何度か失敗をして今の生活を送っているんだと知ることができた。」「人生は定形がなく、歩んできたものを人生と呼ぶんだと考えた。」「自分が決めたことを、苦しいことがあっても、努力し続け、夢を最高の形で叶えていてすごいと思った。」など、自分の人生について考えるきっかけになったようでした。講師の皆さん、ありがとうございました。



おすすめの本

TRC Marc
より



畑野智美 著
中央公論新社

ヨルノヒカリ

手芸用品店を営む木綿子は、35歳になった今も恋人がいたことがない。住み込みで働くことになった28歳の光は、“普通の生活”をしたことがない。不器用な大人たちの“ままならなさ”を救う、ちいさな勇気と希望の物語。



伊坂幸太郎 著
KADOKAWA

777
TRIPLE SEVEN

やることなすことツキに見放されている殺し屋・七尾。通称「天道虫」と呼ばれる彼が請け負ったのは、超高級ホテルの一室にプレゼントを届けるという「簡単かつ安全な仕事」のはずだったのだが…。



牧野茂 大城聡 監修
旬報社

10代のための
裁判員裁判
高校生も法廷に！

2023年から10代の裁判員が誕生することになった。高校生など若い世代もためらいなく充実した参加ができるように、裁判員制度についての情報を、裁判員経験者の体験談を軸にしながらマンガ・イラストを交えて解説する。



長倉洋海 著
朝日新聞出版

元気？
世界の子どもたちへ

「やあ、元気？」と声をかけ、世界各地で出会った子どもたちを撮ってきた写真家・長倉洋海。それらの写真とともに、子どもたちと、子どもたちの暮らす国や生活について綴った文も収録する。



町田尚子 作
ほるぷ出版

どすこいみいちゃん
パンやさん

ねこのみいちゃんは、グーパーグーパーきじをこねる。どすこいどすこい、おいしくなあれ。みいちゃんのすがたは、なぜだかおすもうさんみたいで…。見ているだけで楽しくなる、パンやのみいちゃんの朝を描いた絵本。



ワタナベマキ 著
エムティエヌコーポレーション
インプレス(発売) 料理の本棚

毎日のおかずは
シンプルがいい

ほうれん草とレモンのサラダ、丸ごとトマトの煮びたし、塩豚ロースの厚切りステーキ、さばのにんにく照り焼き…。少ない材料で簡単にできて、素材本来のうまみがたっぷり味わえる、51のシンプルレシピを紹介します。

1月の
イベント

かんたん工作をしよう！

月日 1/12 金、13 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 1月運行予定・休館日

1/16 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

1/17 水

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

1/18 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 (宮農研修センター)	11:25 ~ 11:45

1/19 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

1/30 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

1/31 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

◆図書館休館日: 1/1 月、2 火、3 水、5 金、15 月、22 月、29 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 健康教室「3B体操」受講生募集

公民館講座を下記のとおり開催します。3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに考えられた健康体操です。3種類の用具を使用して体操を行います。しっかりとした健康効果も実感できる3B体操を体験してみませんか?



講座名	回	期日	時間(場所)	備考
健康教室「3B体操」 講師:西田 マス子 先生	1	1/23 火	19:00~20:30 (北浦公民館)	対象者:一般 定員:15人 受講料:無料
	2	1/30 火		
	3	2/ 6 火		
	4	2/13 火		
	5	2/20 火		
	6	2/27 火		

お問い合わせ 教育委員会北浦分室 ☎45-3040

延岡市消防出初式

日時 1/ 7 日 8:00 ~

場所 北浦小中学校グラウンド

第3回のべおかり山塾

日時 1/26 金 ~ 1/28 日

申込・お問い合わせ 林務課 ☎22-7019



■北浦町の人口と世帯数

令和5年12月1日時点
(前月比)

男 1,530 (-2)

女 1,550 (-7)

計 3,080 (-9)

世帯数 1,580 世帯 (-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