

きたうら



北浦小学校にメジャーリーガーの大谷翔平選手からグローブが届きました。児童はキャッチボール等を通して野球に触れ、「楽しかった」、「野球をやってみたい!」という声で溢れていました。

もくじ

- P2 北浦さくらマラソン大会開催、サイクルイベント開催
- P3 狂犬病予防接種、健康よもやま話
- P4 いざという時のおまもり!あなたが本当に大変な時に備えましょう!、マイナンバーカード
- P5 新型コロナウイルス関連、高齢者肺炎球菌ワクチン
- 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、北浦町の人口、ごみを燃やさないで、各課室の電話番号、行事予定

令和5年度 北浦さくらマラソン大会開催

3月17日（日）、「第26回北浦さくらマラソン大会」が下阿蘇芝生広場をスタート・ゴールとして開催されます。

大会当日の午前8時30分から午後1時まで、阿蘇地区内を除く、下阿蘇・本村間の旧道は、車両通行止となります。

また、阿蘇地区内の市道につきましてもコースとなっており、車両の通行を一時的に制限する場合があります。

なお、当日は200名を超えるランナーや関係者が来場します。そのため、駐車場のある下阿蘇の会場周辺や古江港付近及び古江阿蘇間のトンネル付近では、車が混み合うことが予想されますので、通行の際は十分に気を付けて、係員の指示に従ってください。

北浦町春の恒例イベントであり、市外からも多くの方が参加します。皆様のご理解とご協力をお願いしますと共に選手への応援も合わせてお願いします。



お問い合わせ 教育委員会北浦分室 ☎ 45-3040

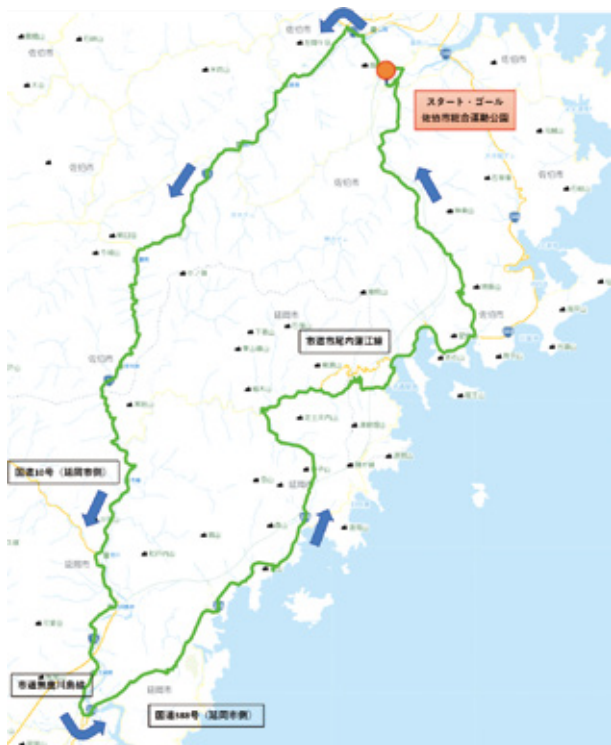
サイクルイベント「ツール・ド・日豊2024」開催のお知らせ

3月16日（土）に、大分県佐伯市総合運動公園を発着地点として、国道10号及び国道388号を、全国各地から参加されるサイクリスト達が日向路を疾走するサイクルイベント「ツール・ド・日豊2024」が開催されます。市民のみなさまにおかれましては、大会開催へのご理解と、大会当日の沿道でのご声援及びお車等を運転される際のご注意をお願いします。

なお、主な地点の通過予想時刻については下記のとおりであり、特段の交通規制は行いません。



選手通過予想時刻



ポイント	距離 km	通過時刻		備考
		先頭	最後尾	
佐伯市総合運動公園	0	8:30	8:30	スタート
大分・宮崎県境(国道10号)	36	9:43	10:19	
市棚駅	43	9:56	10:39	
曾立交差点	48	10:06	10:54	
竹瀬	50	10:11	11:02	
道の駅北川はゆま	51	10:13	11:04	※エイドステーション
北延岡駅	56	10:23	11:20	
和田越交差点	59	10:28	11:27	
須美江家族旅行村	70	10:51	12:01	
道の駅北浦	75	11:01	12:16	※エイドステーション
北浦臨海パーク交差点	78	11:07	12:26	
延岡市立三川内小中学校	87	11:24	12:51	
市尾内バス停	91	11:33	13:04	
蒲北トンネル	93	11:36	13:08	
佐伯市総合運動公園	129	12:48	14:57	ゴール

※エイドステーション…水分補給や地域特産品の試食・昼食会場等のためのポイント

お問い合わせ 観光戦略課 ☎ 34-7833

令和6年度 狂犬病予防注射の実施について

犬の飼い主には年1回の狂犬病予防注射を接種させることが義務づけられており、各動物病院でいつでも接種させることができます。

なお、市内の一部の地域では4月から5月にかけて日程表のとおり巡回注射も行っております。

○料 金 狂犬病予防注射（年1回） 3,300円（集合注射の場合）

○対 象 生後91日以上の飼い犬

R6年度 狂犬病予防（集合注射）北浦地区日程表

日付	場所	開始～終了時間
4/18 (木) 【北浦】	下塚自治公民館	13:30～13:40
	市尾内宮農研修センター	14:00～14:10
	大井農業集落センター	14:25～14:30
	歌糸研修集会施設	14:50～14:55
	地下公民館	15:10～15:20
4/21 (日)	東海コミュニティセンター	9:00～10:00
	延岡保健所	10:30～12:00
4/24 (水) 【北浦】	古江浜緑地公園	13:20～13:40
	市振漁業センター	13:55～14:10
	宮野浦生活館	14:25～14:35
	阿蘇漁村センター	14:50～15:00
5/19 (日)	北浦総合支所	10:20～10:45

お問い合わせ

生活環境課 ☎ 22-7001



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4』

食べ物と便秘の続きです。胃に入った食物は、一時的に胃に貯蔵され、胃が動くことによって胃液と混ぜ合わせられ消化され、おかゆのような状態になります。その結果栄養の吸収が良くなるのです。また胃液は酸性が強く、食物と共に入って来た細菌をやっつける働きもあります。加えて、熱いものや冷たいものが一時貯蔵されることで適温となるように温度調節をして、小腸に送り出すのです。小腸では、消化された食物から身体に必要な栄養素と水分が吸収されます。従って小腸の滞在時間が短いと下痢や不消化便となりやすく、水分摂取が少ないとか、滞在時間が長いと便秘になりやすくなります。便秘がちの方は小

腸の動きが悪い方も多く、動きを良くする薬を出してもらうなど、胃腸を上下に揺らして腸管を刺激する運動をすると良いですね。例えば縄跳びや、ジョギング、速足で歩くなどです。 つづく

3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。20日（水曜）、は祝日のため、23日（土曜）は第4土曜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

いざという時のおまもり！あなたが本当に大変な時に備えましょう！

延岡市では、救急搬送時の患者情報共有システム「QaaS システム」を導入しました。

もし、あなたが救急車で搬送された際に、搬送時間の短縮や迅速で適切な医療措置につなげるためにも、スマートフォンアプリ【ウイズウェルネス】と【QaaS システム】への登録をお願いします。



【QaaS システム登録までの流れ】

◇ STEP1. 「ウイズウェルネス」アプリをダウンロード → アプリ登録

◇ STEP2. 「QaaS システム」への登録

それぞれの登録方法については、市のホームページをご覧ください。



ウイズウェルネス



QaaS システム

お問い合わせ

スマートシティ推進室

☎ 22-7074

お引越しに関するマイナンバーカードの諸手続きについて



お引越しの届出の前に、マイナンバーカードの受取をお忘れなく！

マイナンバーカードを申請後、受取らないまま延岡市外へのお引越しの届出（転出届）を行うと、申請済みのカードは失効し、受取ができなくなります。

カード受取に必要な書類をお持ちの上、申請者本人が窓口にお越しただく場合は、受取とお引越しの届出をまとめて行うこともできます。ただし、お引越しシーズンの3月下旬～4月の間は窓口が大変混み合うため、お待たせする場合があります。お早めの受取をご検討ください。



既にマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルが便利です

カードをお持ちの方は、窓口に行くことなくオンライン上で延岡市外へのお引越しの届出（転出届）ができます。下記 QR コードからマイナポータルにログインすることで簡単にお手続きできるので、カードをお持ちの方は是非ご活用ください。ただし、数字4桁 / 英数字6桁以上の2種類の暗証番号の入力が必要です。

※ただし、転入届は新住所地の自治体窓口へ届出をする必要があります。

また、カードをお持ちでない方は窓口でカードの申請ができます。市民課では3月末から4月初めに、平日夜間・土日の窓口を開設します。

平日・日中の来庁が難しい方はこの機会をご利用ください。



マイナポータル



延岡市ホームページ

お問い合わせ

市民課

☎ 22-7015

新型コロナワクチン 公費による無料での接種は 3月31日で終了

接種を希望する人は予約をお早めをお願いします。

生後6か月以上の人は、新型コロナの「オミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチン」を期間内に1人1回接種できます。無料で接種できるのは3月末までです。

4月以降は、インフルエンザ予防接種と同様、「秋冬に1回の接種」となる予定です。詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。



●接種券

発送は完了しました。

※接種券が手元にない人は再発行の手続き
(①または②)が可能です。

① インターネット（申請フォーム）
24時間受付



② 電話（担当課に電話）
地域医療政策課 電話：22-7066
(平日 8時30分～17時15分)

接種の予約

○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(24時間)
<https://vaccines.sciseed.jp/nobeoka>

予約サイト



○LINE予約(24時間)
延岡市公式アカウント
から予約

LINE



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

令和5年度 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種は お早めに（3月で終了）

令和5年度の接種費用助成は3月までです。70歳以上の人は4月以降、助成はありませんのでご注意ください（65歳のみ4月以降、助成期間が延長される予定）

助成の対象者には、令和5年4月にハガキ（薄桃色）を郵送しています。接種を希望する場合はお早めをお願いします。

○実施期間 令和6年3月30日（土）まで

○実施医療機関 県内医療機関（要予約）

○料 金 2,500円（生活保護受給者は無料）

○対 象 令和6年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人（これまでに接種を受けた人は助成を受けることはできない）



お問い合わせ

地域医療政策課

☎22-7066



北浦中学校 校長：^{ナカムラ}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コード

学校経営ビジョン

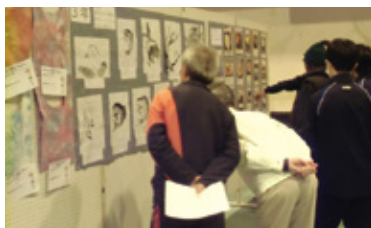
「創意工夫し 自他の**幸せ**を願って活動（**幸動**）する北浦中生の育成」

北浦中学校 文化発表会 10月21日～北浦中体育館

最初に日本語弁論の発表を2年の工藤哩子さんと3年の松原慧さんが行い、それぞれ自分の考えを堂々と述べました。次に総合的な学習の時間の発表を1年：職場訪問・2年：修学旅行・3年：職場体験について行いました。それぞれの学年の特徴を生かし、考え抜かれた素晴らしい発表でした。次に全体合唱で校歌と「ふるさと」を合唱しました。久しぶりに大きな声で歌うことができました。最後に聖心ウルスラ学園高校の吹奏楽部の演奏を鑑賞しました。少人数の演奏でしたが、生徒の心を驚つかみしていました。ホームページにも、個人や各学年の発表の様子がありますので、ご覧ください。



合唱「ふるさと」



作品展示



学年発表

1年 地引き網体験学習 11月27日～須美江海水浴場

1年生を中心にした21名が、11月27日に天候と気温にも恵まれ、地引網体験学習を行いました。男女2つのグループに分かれて網を引き、サバを中心にタコ、メジナなどたくさん獲れており、生徒は達成感を味わっていました。特にこの日は、珍しくタコがかかっている、漁師の方もびっくりされていました。



3年 合格ストラップ（5か9しかないサイコロ）授与 12月21日～北浦中3年教室

今年も北浦海岸地区社会福祉協議会の方々から、合格ストラップ（5か9しかないサイコロ）を3年生19名が頂きました。合格ストラップには、「5」と「9」（5か9～ごうかく）でできたサイコロと、個人の名前が手書きで書かれています。生徒は、1つしかない自分の合格ストラップを手に取り、合格に向けて気持ちを新たにしていました。3年生の健闘を祈ります。



おすすめの本

TRC Marc
より



桂望実 著
KADOKAWA

この会社、
後継者
不在につき

中小企業の二代目社長・正人は悩んでいた。経営者としての引退が見えてきた今、誰に会社を継がせるべきなのか。型破りな中小企業診断士・北川は、悩める経営者たちに前代未聞の後継者決定策を提示して…。



宇佐美まこと 著
徳間書店

誰かが
ジョーカーをひく

夫の暴言に耐えきれず家を出て車を走らせていた沙代子。車に乗り込んできたキャバクラ嬢・紫苑の指示で回収したポストンバッグには現金3000万円!その金は誘拐事件の身代金。2人は窮地を乗り切ることができるのか?



垣谷美雨 著
朝日新聞出版

暮しまいラプンディ

「絶対にお父さんと同じお墓には入りたくない!」四十九日の法要を目前に控え、突然明らかになった姑の遺言。騒動の行方をワクワクしながら見ていた五月だが…。『小説トリッパー』連載を単行本化。



蒼山皆水 著
KADOKAWA

満月がこの恋を
消したとしても

満月の日に恋の記憶が消えてしまう高2の春奈。満月の次の日、三森という人から「あなたの恋人です」、親友から「その人が彼氏で間違いない」というメッセージが届くが、春奈は三森が本当の恋人ではないことに気づいていて…。



本多京子 著
講談社

シニアごはん
一食一品つくるだけで
栄養がしっかりとれる

料理がしんどいと感じるシニア世代でも無理なくできる、一食一品つくるだけで栄養バランスが整う献立を提案。レシピのほか、買い物術、食の知恵、キッチンアイデアなども指南する。



なかやみわさく
小学館

そらまめくんの
こしょこしょ遊び

そらまめくんとおまめのなかまたちが、ほっぺた、せなか、おなか、あしのうらを、こしょこしょ遊び!思わず笑顔になる、こしょこしょ遊び。豊かなスキンシップにつながる絵本。

3月の
イベント

かんたん工作をしよう!

月日 3/8 金、9 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 3月運行予定・休館日

3/12 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

3/13 水

本村 (千寿園)	11:30 ~ 11:50
北浦小学校	13:20 ~ 13:50
三川内小中学校 返却	14:10 ~ 14:20

3/14 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

3/15 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

3/26 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

3/27 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

3/28 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

3/29 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: 3/1 金、4月、11月、18月、25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

ごみを燃やさないで!



ごみを自分で燃やして処理することは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則禁止されています。

【罰則】5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金

野外焼却は、迷惑のかかる行為です!!
周辺にお住まいの皆さんが快適に生活できるよう決まりを守りましょう。

お問い合わせ 生活環境課 ☎ 22-7001 / 北浦総合支所 市民サービス課 ☎ 45-4228

第4回のべおか里山塾

日時 3/22 金 ~ 3/24 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6年2月1日時点 (前月比)

男 1,531 (5)
女 1,548 (-1)
計 3,079 (4)

世帯数 1,587 世帯 (7)

■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

