

# きたうら



6月23日、古江港港湾用地にて操法大会が開催されました。  
団員や家族が見守る中、どの地区も日頃の訓練の成果を存分に発揮する素晴らしい操法大会となりました。  
結果は第8部(梅木・大井・市尾内)の優勝となりました。

## もくじ

- P2 第38回きたうら納涼花火大会が開催されます、健康よもやま話
- P3 生ごみ処理機等購入費補助、海岸清掃協力のお礼
- P4 蚊ダニから身を守りましょう、公民館講座のお知らせ
- P5 みやざきシニアパスについて、マイナンバーカードについて
- P6 きたうらわかば(三川内小学校)
- P7 図書館だより (北浦分館)
- P8 せせらぎ号・行事予定・北浦町の人口・各課室の電話番号

## 第38回きたうら納涼花火大会を開催します！

「第38回きたうら納涼花火大会」を令和6年8月16日(金)に開催します。

会場では、出店やステージイベントも行う予定です。北浦町の夏の夜を彩る花火大会をぜひお楽しみください！

**日 時** 令和6年8月16日(金)  
15:00～21:00  
(花火打上 20:00～20:30)  
※荒天時は翌日8月17日(土)に順延  
**場 所** 古江港



※会場周辺の駐車場には限りがあります。また、周辺の道路も混雑が予想されますので徒歩や乗り合わせでのご来場にご協力をお願いします。

※会場内でのバーベキューなどの行為は禁止されています。また、場所取りなどもご遠慮ください。

※花火大会当日は古江港周辺に航行制限を設けています。当日の18:00～21:00の間は古江港への出入りは出来ませんのでご協力をお願いします。

お問い合わせ きたうら納涼花火大会実行委員会事務局(地域振興課内) ☎ 45-4238



### 北浦診療所 日高所長の 健康よもやま話



#### 『腰痛症 その3』

今回からは、みなさんが腰痛の原因として聞くことの多い病気について述べましょう。まず腰椎椎間板ヘルニアです。背骨と背骨の間にはクッションの役割をする椎間板があります。これは歳とともに変形が起こり易くなります。変形により後方に突き出ると神経を圧迫し痛みが起こります。腰やお尻から下肢にしびれや痛みが広がったり、力が入りにくくなったりします。痛みは、長い距離を歩いたり、重いものを持ったりすると強くなることがあります。悪い姿勢での動作や作業、喫煙などにより起こりやすくなります。これらの原因を少なくすることで、改善に繋がることもあります。多くは腰を安静にし、コルセット装着やマッサージなどを行うことで回復することが多いのですが、症状が強い場合は痛み止め

やビタミン剤などの薬を使用したり、麻酔薬の注射(神経ブロック)が行われたりします。更に飛び出た椎間板を削る手術や不安定になった腰椎を固定する手術が行われることもあります。つづく

#### 8月の診療所予定

毎週水曜、土曜午後は休診となります。12日は振替休日のため、13日午後から15日はお盆休みとなります。24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



## 生ごみ処理機等購入費補助

令和5年度から電動生ごみ処理機やコンポストの購入費の補助金額を増額しました。この機会に、暮らしの中のエコを増やしませんか？

### 生ごみ処理機等購入費補助金(1世帯1基まで)

#### ○コンポスト(補助限度額2万円)

1万円までは、全額補助します。

購入額が1万円を超えた場合は、1万円を超えた額の3/4を1万円に加算して補助します。

#### ○電動生ごみ処理機(補助限度額3万円)

購入額の2分の1を補助します。



お問い合わせ

資源対策課

☎ 34-2626

## 令和6年度下阿蘇海水浴場一斉清掃が行われました！

6月29日に、きたうら風景海道推進協議会(鍋田荘一郎会長)の主催で、下阿蘇海水浴場の一斉清掃が行われました。休日に関わらず、約90名のボランティアの皆さまに参加していただきました。

今年も個人、団体を問わず多くの方々が砂浜に漂着したごみや流木の収集を行っていただきました。

7月13日より下阿蘇海水浴場が開設されています。快水浴場百選の海の部特選に選出された綺麗な海水浴場にぜひお越しください。

ご参加いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。



お問い合わせ

地域振興課

☎ 45-4238

## 野外での作業やレジャーの時は、蚊やダニから身を守りましょう

蚊やダニの中には病気をもっているものが存在します。ウイルスを保有した蚊やダニに刺されたり・咬まれたりすることで感染し、重症化する場合があるので注意が必要です。

特に、草むらや藪、畑、水たまりなどでは蚊やダニが生息しやすいため、野外での作業やレジャーでは、肌の露出の少ない服装や虫よけスプレー等でしっかりと対策をしましょう。

### 【蚊やダニの生息場所】

民家の裏山、裏庭、畑、あぜ道、排水溝や水たまりの近くなど

※自然が豊かで野生動物が出没する環境には、特に多く生息しています。

### 【蚊やダニに刺されない・咬まれないための対策】

外に出る前に確認!

☒ 蚊やダニから身を守る服装

☐ シャツの裾はズボンの中に入れる

☐ DEET(ディート)やイカリジンの成分を含む、防虫スプレーを使用する



☐ つばのある帽子をかぶる

☐ 首にタオルを巻くかハイネックのシャツを着る

☐ ズボンの裾を靴下にかぶせて靴の中に入れる

☐ 化学繊維など、ダニが付きにくい素材の服を着る

### 【予防対策のポイント】

#### 【帰宅後】

▶ 衣服を家の外で叩きマダニを家の中に持ち込まない

▶ 入浴・シャワーで吸着前にマダニを除去する

### 【ダニに咬まれた時の対処】

- ・無理に引き抜こうとせず、皮膚科や外科を受診し処置をしてもらう。
- ・咬まれた後、数週間は体調の変化に注意し、発熱や体のだるさ、関節痛や腹痛等の症状が出たら医療機関を速やかに受診する。

お問い合わせ

地域医療政策課 ☎ 22-7066

## 公民館講座のお知らせ

### 公民館講座「つまみ細工作り教室」 受講生募集



公民館講座を下記のとおり開催します。伝統工芸のつまみ細工に挑戦してみませんか。今年は、かんざし作りです。なお、定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

| 講座名                          | 回 | 期 日       | 時 間(場所)                | 備 考                                         |
|------------------------------|---|-----------|------------------------|---------------------------------------------|
| つまみ細工作り教室(6回)<br>講師 田口 清美 さん | 1 | 8月22日(木)  | 19:00~20:30<br>(北浦公民館) | 対象者:一般<br>締切日:8月13日<br>定 員:15名<br>材料代:1500円 |
|                              | 2 | 8月29日(木)  |                        |                                             |
|                              | 3 | 9月 5日(木)  |                        |                                             |
|                              | 4 | 9月26日(木)  |                        |                                             |
|                              | 5 | 10月 3日(木) |                        |                                             |
|                              | 6 | 10月10日(木) |                        |                                             |

### 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いたします。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。定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

| 講座名                                | 回 | 期 日       | 時 間(場所)                | 備 考                         |
|------------------------------------|---|-----------|------------------------|-----------------------------|
| 太極拳教室(7回)<br>講師 伊東 勝好先生<br>伊東しのぶ先生 | 1 | 9月 6日(金)  | 19:00~20:30<br>(北浦公民館) | 対象者:一般<br>定 員:15名<br>受講料:無料 |
|                                    | 2 | 9月13日(金)  |                        |                             |
|                                    | 3 | 9月20日(金)  |                        |                             |
|                                    | 4 | 9月27日(金)  |                        |                             |
|                                    | 5 | 10月 4日(金) |                        |                             |
|                                    | 6 | 10月11日(金) |                        |                             |
|                                    | 7 | 10月18日(金) |                        |                             |

お問い合わせ

教育委員会北浦分室 ☎ 45-3040

## みやざきシニアパスについて

65歳以上の方へお得な情報！  
路線バスでお出かけしませんか！

ご利用はR7.3.31(月)まで！



令和5年10月1日より宮崎交通(株)で実施しています「みやざきシニアパス」はこれまで、多くの方々にご利用いただき、好評をいただいております。

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。例えば、延岡市内まで乗り継ぎ無しで行ける路線バスであれば、なんと片道200円で行けちゃいます！ご利用期間は**令和7年3月31日(月)まで**となっておりますので、お急ぎシニアパスを申し込んでみませんか！

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お願いします。

お問い合わせ

宮崎交通バス案内センター ☎ 0985-32-0718

## マイナンバーカードを作成しませんか？

学生や未成年の方でもアルバイトを含む就業や奨学金申込等、個人番号(マイナンバー)提示を求められる機会があるのではないのでしょうか。そんな時、個人番号と本人確認書類の提示を同時に行えるマイナンバーカードがあれば、【窓口来庁・郵送での住民票の取得】や【顔写真付身分証に代わる代替書類の準備】など、面倒なお手続きが省けます！

日中、市役所に行くことが難しい学生の皆さんは、学校が休みとなる夏休み期間中にぜひマイナンバーカードの申請・交付の手続きにお越しください。

### ○マイナンバーカード申請方法

カードの申請方法は3通りあります。

①市役所・各総合支所市民サービス課の窓口

②インターネット

③郵送

②、③での申請には【**交付申請書**】が必要となりますので、お持ちでない方は市民課までお問い合わせください。

カード表面に表示する顔写真の無料撮影や、交付時の必要な書類の案内もしますので、窓口での申請がおすすめです！

### ○マイナンバーカードの交付(受取)に必要なもの

・はがき(交付通知書) ・通知カード／住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

・顔写真付身分証1点又はその他身分証2点(「漢字氏名」+「生年月日or住所」の記載があるもの)

例:顔写真付身分証…運転免許証、パスポート、障害者手帳等

その他身分証…健康保険証、学生証、在学証明書、母子手帳、診察券、年金手帳等

### 【既にマイナンバーカードをお持ちの方へお知らせ】

電子証明書の有効期限は発行後5回目のお誕生日までとなっています。

有効期限満了前に国からご住所宛にお知らせが届きますが、郵便事故等により不着となる可能性があります。

電子証明書の有効期限が切れるとコンビニ交付や健康保険証としての利用が一時的にできなくなってしまうますので、今一度お手元のマイナンバーカード表面に記入された【電子証明書の有効期限】をご確認ください。

お問い合わせ

市民課窓口係 ☎ 22-7015



# きたうらわかば

町内の学校の様子を順番に掲載します。  
今回は、三川内小学校の様子です。

## 三川内小中学校 運動会

5月19日、運動会が行われました。途中雨による中断もありましたが、無事にほとんどのプログラムを消化することができました。小学部・中学部が一体となった勇壮なソーラン節、親と子が抱き合って風船を割った親子団技、迫力の綱引きなど、雨にも負けず、来場者が一丸となった思い出に残る運動会でした。



## 田植え

6月7日の5・6校時に全校児童で「田植え」を行いました。当日は暑くもなく寒くもなく、風もあってとても過ごしやすい環境での実施となりました。本年度も、内田勝行さんの田んぼで体験をさせていただきました。初めての1年生をしっかりとサポートする上級生の成長を感じながら、みんなで協力して植えることができました。最後に、全員で集まって達成感のある笑顔で記念写真を撮影しました。12月のもちつきが今から楽しみです。



## 福祉体験

6月10日にアイマスク体験を小学部3～6年生で、6月13日に手話体験を小学部1・2年生で行いました。最初に講師の社会福祉協議会の方から説明していただき、その後、実際に体験活動を実施しました。この体験を通して、困っている人がいたらサポートできる人になれることを願っています。



## 案山子づくり

6月25日5・6校時に、数年ぶりの案山子づくりに取り組みました。梅木老人クラブ代表の奈須さんが、わらや木くずなどの材料を準備してくださいました。当日は大井老人クラブの4名の方が協力してくださいました。久しぶりの取組であったため、手探り状態での制作でしたが、みんなで力を合わせて案山子を作ることができました。ご協いただいた老人クラブの皆様、本当にありがとうございました。



# おすすめの本

TRC Marc  
より



## 老いの贅沢

曾野綾子 著  
河出書房新社

人生の無駄を捨て、自分にとって一番大切な部分に時間をかける。会いたい人に会い、食べたいものを食べる…。日常の悩みに応え、前向きで豊かな老後の楽しみ方を伝えるメッセージ集。



## 鬼の哭く里

中山七里 著  
光文社

終戦直後、中国地方の寒村で起きた惨殺事件。姿を消した犯人の呪いにより、今も犠牲者が出ているという。1人の男が東京から移住してきたことをきっかけに、呪いの犠牲者と思しき死者が出て…。『ジャーロ』連載を書籍化。



## 春のとなり

高瀬乃一 著  
角川春樹事務所

夫の仇を討つため江戸へやってきた奈緒と、その養父で医者文二郎。ふたりが深川で営む楽屋に、芸者・捨て丸が惚れ薬を作してほしいとやってきた。相手は、なんと有名な本草学者で…。『ランティエ』連載を改題、加筆・訂正。



## もめないための相続前対策

安田まゆみ 著  
星わにこマンガ  
河出書房新社

親が認知症になると相続は凍結される!? 7000件のもめごとを解決してきたプロが、家族信託、任意後見、おひとり様対策など、親の認知症・介護が始まる前にやっておくべき手続きをマンガを交えて解説する。



## うんこ虫を追え

館野鴻 著  
福音館書店  
(たくさんのふしぎ傑作集)

動物のうんこを食べ、うんこの塊を地中に作って幼虫を育てる虫、オオセンチコガネ。だが、土の中での幼虫の生態は謎に包まれていて…。絵本作家・館野鴻が、うんこ虫の生態に迫る。『月刊たくさんのふしぎ』から生まれた本。



## 幸せへのセンサー

吉本ばなな 著  
幻冬舎

焦らなくてもいい、幸せはオーダーメイド。いつも自分に合わせた形で取り出せる。作家・吉本ばななが、現実の中で幸せになる方法を語る。オーディオブック『Audible』配信を加筆・修正。

## 8月のイベント

## かんたん工作をしよう!

月日 8 / 16 金、17 土  
時間 10:00 ~ 16:00

場所 北浦分館玄関前  
対象 幼児~小学生

※イベント開催日等の変更がある場合があります。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 8月運行予定・休館日

## 8/13 火

|            |               |
|------------|---------------|
| 宮野浦(分校跡)   | 10:30 ~ 11:15 |
| 直海(漁村センター) | 14:00 ~ 14:20 |
| 地下(消防器具庫前) | 14:30 ~ 14:50 |
| 結いの里       | 15:00 ~ 15:20 |

## 8/14 水

|         |               |
|---------|---------------|
| 本村(千寿園) | 11:30 ~ 11:50 |
|---------|---------------|

## 8/15 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 |

## 8/16 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 |

## 8/27 火

|               |               |
|---------------|---------------|
| 宮野浦(分校跡)      | 10:30 ~ 10:50 |
| 宮野浦バス待合所      | 10:55 ~ 11:15 |
| 市振(北浦漁協)      | 12:30 ~ 13:00 |
| けあビジョンホーム延岡北浦 | 13:10 ~ 13:30 |
| 北浦臨海パーク       | 13:50 ~ 14:20 |

## 8/28 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 |

## 8/29 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 |

## 8/30 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:8月2日(金)、5日(月)、19日(月)、26日(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

## 行政相談

日時

8/21 水 10:00 ~ 13:00

場所

北浦公民館



## ■北浦町の人口と世帯数

令和6年7月1日時点  
(前月比)

|   |            |
|---|------------|
| 男 | 1,521 (-1) |
| 女 | 1,528 (-1) |
| 計 | 3,049 (-2) |

世帯数 1,588 世帯 (-2)

## ■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