

# きたうら



第38回きたうら納涼花火大会が8月16日、古江港にて開催されました。当日の会場は多くの人で賑わいを見せ、約2,000発の色とりどりの打上花火が夜空に広がるごとに大きな歓声が上がっていました。

## もくじ

- P2 第38回きたうら納涼花火大会が開催されました、健康よもやま話
- P3 第31回海鮮！山鮮！きたうら市！開催、東九州伊勢えび海道が開催されます。
- P4 秋の交通安全運動、風水害に備えて
- P5 林業座談会の開催について、マイナンバーカードについて
- P6 きたうらわかば(三川内中学校)
- P7 図書館だより (北浦分館)
- P8 せせらぎ号・健康教室・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開催！

8月16日、第38回きたうら納涼花火大会が開催されました。昨年に引き続き、規制なしでの開催となり、様々な種類の出店や個性あふれるステージイベント、巻き網船団の灯船によるライトアップなども行われ、市内外から訪れた多くの人々の楽しむ様子が見られました。

20時から花火が打ち上げられ、目の前で打ち上げられる約2,000発の花火が北浦の夜空を彩りました。



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

#### 『腰痛症 その4』

次の病気は、腰部脊柱管狭窄症です。背骨(椎骨や椎間板)が歳とともに変形など起こし、骨が神経の方に突き出て、神経が通っている管(脊柱管)が狭くなり、神経の血流が悪くなり、痛みなどの症状が現れる病気です。症状として多いのは、少し歩くと痛み、休むとまた歩けるようになる、などがあります(間欠跛行といいます)。お尻や足にしびれや痛みを感じることもあります。60~70歳以降に発症しやすいといわれています。検査としてはMRIなどが行われます。症状が比較的軽い場合は、リハビリテーションや薬物療法などの治療で改善することもあります。リハビリでは、適度な運動や指導、姿勢改善や就労時のコルセットの着用などがあります。

また薬物療法では、血流を改善する薬、痛みを和

らげる薬などが使われます。改善しない場合や症状が強い場合は狭くなった部分を広げたり、腰を固定する手術などが行われます。つづく



#### 9月の診療所予定

毎週水曜、土曜午後は休診となります。16日は祝日、23日は振替休日のため、14日、18日は当方都合により休診となります。28日は第4土曜ですが、午前中診療致します。休日、変更など多いのでお気を付けください。よろしくお願いします。

お問い合わせ 北浦診療所 ☎ 45-3331

## 第31回海鮮！山鮮！きたうら市！開催

北浦町秋の一大イベント「海鮮！山鮮！きたうら市！」が開催されます。伊勢えび、椎茸、茶、芋などの特産品、魚寿司などの加工品販売のほか、すり身鍋の振る舞い、ステージイベント、輪投げ大会などが実施されます。5年ぶりに開催されるステージイベントでは、宮崎県シンボルキャラクターみやざき犬のほか、4団体が会場を盛り上げてくれます。

輪投げ大会では、伊勢えびや鯛など豪華賞品を獲得できるチャンスがあります。

子どもから大人まで楽しめるイベントとなっておりますので、ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。皆様のご来場をお待ちしております。



※当日、会場付近は大変込み合うことが予想されます。駐車場にも限りがございますので、乗り合わせ等をお勧めします。会場付近の交通誘導にご協力ください。

**開催日時** 令和6年10月6日(日) 9時から14時まで **開催場所** 北浦町古江港

### 〈商品券の販売について〉

会場にて8時30分より、商品券を販売します。

●発行セット数:200セット ●プレミアム率:20%(1セット600円の商品券を500円で販売)

●購入上限:1人あたり最大2セット

※伊勢えび購入、輪投げ大会には利用できません。 ※この商品券は当会場で本日限り、有効です。

※おつりは出ませんので、予めご了承ください。

### 〈宮崎交通バス割引キャンペーンについて〉

当日は「宮野浦⇄南延岡駅」の一部区間が片道200円でご利用いただけます。(※最大片道1,260円→200円) 宮崎交通バスを利用したご来場にはプレゼントが当たるチャンスがあります。

▼片道200円の対象となる方

●南延岡→宮野浦行(南延岡～古江)古江～宮野浦で降車する方(古江～宮野浦)会場で配布するチケットをお持ちの方

●宮野浦→南延岡行(宮野浦～古江)古江で降車する方(古江～南延岡)会場で配布するチケットをお持ちの方  
バス割引に関するお問い合わせ:地域・離島・交通政策課 TEL:22-7039

**お問い合わせ** 海鮮！山鮮！きたうら市！実行委員会(事務局:地域振興課内) ☎ 45-4238

## 東九州伊勢えび海道開催！

令和6年9月2日(月)から12月1日(日)まで「東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り 2024」が開催されます。伊勢えび漁の解禁となる9月からの3か月間、大分県佐伯市と宮崎県延岡市のお食事処約30店舗で新鮮な伊勢えび料理が堪能できるお祭りです。伊勢えびは古くから長いひびと曲がった腰の姿から、長寿を祝う縁起物として扱われています。東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭りでは店舗で食事をされた方に豪華賞品が当たる特典付きアンケートはがきの進呈やフォトコンテストも開催されます。



**お問い合わせ** 延岡観光協会 ☎ 29-2155

## 秋の全国交通安全運動

令和6年9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が展開されます。

また、運動最終日の9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。日頃から、歩行者も、自動車・自転車等に乗る人も、交通ルールを守って事故ゼロを目指しましょう。

### <運動の重点>

(1) 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止

(2) 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶

(3) 自転車・特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



お問い合わせ

地域振興課

☎ 45-4233

## ～風水害に備えて～

これから台風シーズンを迎えます。指定緊急避難場所などに避難をされる方は、必要なものは各自で十分に準備しておく必要があります。家族構成や世帯事情、避難先に応じて必要なものを確認し、準備しておきましょう。

### ○積極的に情報を入手

災害時には、避難情報や気象情報など、様々な情報が発表されます。テレビやラジオ、携帯電話等で積極的に情報を入手し、適切な避難行動をしましょう。

### ○浸水した道路は通らない

川の溢水などで道路が浸水すると、水が濁って、足元が見えなくなります。もしマンホールや排水溝などのフタが外れていると転落して危険です。

### ○自宅にとどまるなら十分な準備を

自宅にとどまる場合は、飲料水や食料などの準備が必要です。備蓄品は、3～7日分を想定して準備しておきましょう。

浸水や孤立した場合には、水道や電気、ガスなどが使えなくなるおそれがあります。



お問い合わせ

地域振興課

☎ 45-4233

## 林業座談会の開催について

森林整備や作業道補修、有害鳥獣対策などの説明および意見交換を行う林業座談会を下記日程にて開催します。山林を所有されている方など多くのご参加をお待ちしています。詳しくは担当課までお問い合わせください。

**日 時** 9月27日(金) 19時～  
**対 象** 市民  
**場 所** 自然休養村センター清流荘  
**申込方法・申込期間** 予約なし、当日参加



お問い合わせ 林務課 ☎ 22-7019 北浦産業建設課 ☎ 45-4236

## コンビニ交付サービスを利用しませんか？

マイナンバーカードをお持ちの15歳以上の方は、全国のコンビニ等に設置されたマルチコピー機から、住民票の写しなどの延岡市が発行する各種証明書を取得できる【コンビニ交付サービス】が利用できます。

延岡市では、マイナンバーカードの普及促進と窓口の混雑緩和を図るため、令和5年3月からコンビニ交付の証明交付手数料を一律150円とし、同時に特例として令和6年12月28日までの期間限定で一律10円で証明書の取得が可能となっています！

特例期間終了後は一律150円になりますが、市役所等窓口での交付手数料が1通300円～450円であることと比べても、半額以下の手数料で取得でき大変お得ですので、各種証明書等が必要となった際にはコンビニ交付サービスの利用をご検討ください。

※証明交付手数料は自治体によって異なります。

### コンビニで取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍の全部【個人】事項証明書
- ・戸籍の附票の写し
- ・所得／課税／所得課税証明書（最新年度分のみ）

※戸籍については延岡市本籍の方が対象となります。

本籍が延岡市以外の方は、本籍地の市町村がコンビニ交付サービスを実施しているか、右の2次元コードから確認できます。



今回ご紹介したコンビニ交付サービス以外にも、

保険証としての利用時の ※1  
初診／再診／調剤費が割安になる

児童手当や介護保険に関する一部手続き  
のオンライン申請が可能になる

など、マイナンバーカードを取得することで様々なサービスが受けられます。  
便利に使えるマイナンバーカード、まだお持ちでない方は申請・交付（受取）をご検討ください。

※1 マイナ保険証としてご利用いただくには、マイナンバーカードと保険証の紐づけが必要です。  
スマートフォンや一部医療機関の窓口で紐づけ可能です。

お問い合わせ 市民課 ☎ 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、三川内中学校の様子です。

7月21日に、三川内河川大清掃(MKD作戦)が行われました。猛暑の中、地域住民を含め180名が参加しました。児童生徒は、ライフジャケットを着用し教員と一緒に河川に入りゴミを拾ったり、ホタルのエサとなるカワニナを増やすためのカキ殻を設置したりしました。また、河川清掃後には、5地区の河川において、水質検査も行いました。

MKD作戦は、今年度で27年目を迎えました。この伝統的な行事を継承していくため、これからも地域と共創してまいりたいと考えています。



【歌糸地区】



【ゴミ拾いの様子】



【水質検査の様子】



【大井地区】



【ゴミ拾いの様子】



【生徒によるカキ殻設置の様子】



【梅木地区】



【ゴミ拾いの様子】



【水質調査の様子】



【市尾内地区】



【ゴミ拾いの様子】



【水質調査の様子】



【下塚地区】



【ゴミ拾いの様子】



【ゴミの分別の様子】

# おすすめの本

TRC Marc  
より



食べて飲んで  
ひとりで楽しむ  
鉄道旅

やすこーん 著  
玄光社

昭和レトロなクラシカルホテルと令和の最新車両を楽しむ! 青春18きっぷで観光列車! 自由な「ひとり鉄道旅」を楽しむ著者が、これまでに行った旅を写真とイラストを交えて紹介する。ひとり旅の計画と準備なども説明。



凍空と日だまりと  
おもひいたします

あさのあつこ 著  
徳間書店

5歳で光を失い、揉み療治を生業としているお梅。1年先まで申し込みが埋まっているが、今すぐ主の腕が動くように療治してほしいという武士が現れた。彼から「張りつめた者」の気配を感じたお梅は…。『読楽』連載を加筆修正。



天神さまの  
花いちもんめ

嗣人 著  
産業編集センター

私は、天神さまこと、菅原道真。四畳半の木造アパートで生活している。好きな食べ物は卵かけご飯。人間社会に紛れ、今日も人々の願いに耳を傾け…。神さまたちの何げない日常を綴ったハートフルコメディ。note掲載を加筆。



古本食堂  
新装開店

原田ひ香 著  
角川春樹事務所

珊瑚(70代)は急逝した兄の跡を継いで、神保町で小さな古書店を営んでいる。親戚の美希喜(20代)が右腕だ。人生を楽しく豊かにしてくれる本の魅力が沢山つまった物語。『ランティエ』連載に加筆修正。



色のようせい  
12色1

小手鞠るい 作  
くまあやこ 絵  
(わくわくライブラリー)ようせい12色1  
講談社

あなたの好きな色は? 白のようせいはお絵かき大好き、ピンクのようせいはラブリーなお姫さま…。さまざまな色のようせいたちの物語を収録。1日1話の読み聞かせにもぴったりの本。すべての見開きにかわいい挿絵入り。



恐竜  
レッスン

コマヤスカン 作  
田中康平 監修 著  
くもん出版

ここは白亜紀の北アメリカ。ドロマエオサウルスの生徒たちが、恐竜の世界を生き抜く知恵を学びます。自分たちの強み、賢くお腹を満たす方法。本格的な狩りにも挑戦し…。ドロマエオサウルスから見た恐竜の世界が体験できる本。

## 9月のイベント

### かんたん工作をしよう!

月日 9 / 20 金、21 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 9月運行予定・休館日

9月10日(火)～13日(金) 特別資料整理の為 運休

9/24 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 |

9/25 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 |

9/26 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 |

9/27 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:9月2日(月)～13日(金)※特別資料整理期間のため。 30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



## 令和6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種類の器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                             |
|---------------------------------------|---|-----------|------------------------|--------------------------------|
| 【新しい先生です】<br>健康教室「3B体操」<br>講師:深田 ちか先生 | 1 | 9月17日(火)  | 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24日(火)  |                        |                                |
|                                       | 3 | 10月 1日(火) |                        |                                |
|                                       | 4 | 10月 8日(火) |                        |                                |
|                                       | 5 | 10月15日(火) |                        |                                |

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6年 8月1日時点  
(前月比)

|   |            |
|---|------------|
| 男 | 1,516 (-5) |
| 女 | 1,529 (1)  |
| 計 | 3,045 (-4) |

世帯数 1,581 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 |