

市民がまんなか～市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のべおか

2

2025
No.991



まちの話題を
お届けします
snapshot

11月 20
November 宝くじ助成金で地区の屋外放送設備が整備されました

大峡区の屋外放送設備(スピーカー)が整備され、地区全域にお知らせや緊急連絡ができるようになりました。今回の屋外放送設備は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用しています。



12月 20
December 一ヶ岡小学校6年生が総合的な学習の時間の成果を発表

カルチャープラザのべおかハーモニーホールにて、一ヶ岡小学校6年生が脱炭素について学んだ「総合的な学習の時間」の成果発表会が開催されました。発表会では、児童たちが考えた「未来のスマートシティ一ヶ岡」についての具体的な取り組みや家庭でできるエコな取り組みが提案されました。



12月 4~7
December アメリカ柔道訪日団が延岡学園高等学校と交流しました

外務省の国際交流プログラムでアメリカの柔道訪日団4人が市内に滞在しました。訪日団は延岡学園高等学校にて旭化成柔道部の中村兼三総監督による指導を受けたほか、同校の柔道部や調理科生徒との交流を行いました。また、ホームステイ先でのミカン狩りや調理体験なども行いました。



1月 6
January 北部・南部まちなか循環バスの実証運行を開始

マイカー依存をより一層減らし、CO2削減による脱炭素および地球温暖化防止への取り組みの強化とともに、既存のまちなか循環バスが運行していない北部・南部市街地のアクセス改善などを目的として、当該地域での実証運行を開始しました。実証運行は3月31日(月)まで行われます。



今月の表紙
cover

撮影日 1月12日(日)
場所 延岡総合文化センター

表紙は、12日(日)に行われた、延岡市「はたちの成人式」の様子です。延岡市の対象者は906人で、当日は857人が集まり、節目を友人たちと分かち合っていました。



今月のもくじ
contents

- P2 令和6年度 ボナー寿賞
- P3 snapshot (スナップショット)
- P4 延岡市「はたちの成人式」
- P6 国際交流コラム、国際交流イベント
- P7 第11回天下一!のべおか中学校駅伝大会 など
- P8 令和6年度高齢者新型コロナウイルス定期予防接種は2月末で終了 など
- P9 離島・過疎地域等高校生修学支援 など
- P10 暮らしのひろば
- P14 ふくろう号、日曜祝日当番医、薬局 など
- P16 第63回延岡西日本マラソン

令和6年度 ボナー寿賞

市では、他の高齢者の模範となってもらい、生きがいや健康づくり活動の推進を図るため、年齢を感じさせない生き生きとした活動を実践している高齢者を表彰しています。今年度は2人が受賞しました。



はやかわ こうざぶろう さん (76歳 野地町) 写真左
永年にわたりハンディキャップ体験活動や地域コミュニティ活動に取り組み、障がい福祉の普及や高齢者の生きがいづくりに貢献しました。

ひさとみ くまお さん (84歳 若葉町) 写真右
永年にわたりいきいきサロンの活動や延岡ガイド・ボランティアの会の活動に取り組み、地域の高齢者の健康づくりや歴史の伝承などに貢献しました。

☎ 総合福祉課 ☎ 20-7016 ☎ 21-0203 ✉ koreisha@city.nobeoka.miyazaki.jp



令和7年 延岡市 「はたちの成人式」

1月12日(日)に「はたちの成人式」が延岡総合文化センターにて開催されました。

今年は今和6年度に20歳となる857人が出席し、学業や仕事で出席できなかった人や、保護者なども視聴できるように、式典の様子を動画で配信しました。

式典では、金子友美さんと甲斐皓雅さんがはたちのメッセージを発表しました。

看護師を目指す金子さんは、「2月に国家試験を控えている。パートを借りて一緒に生活してくれた母や、いつも温かく見守ってくれた家族、生まれ育った延岡市へ恩返しができるように必ず合格する」と意気込みを述べました。

甲斐さんは、「数え切れないほど両親に迷惑をかけた私が、来年度から施工管理技士として社会の一員となる。今まで受けてきた愛や恩を、両親や周りの友達、地元延岡に少しずつ返せるように奮闘する」と意気込みを述べました。

会場の外は、友人との久しぶりの再会を喜んだり、思い出話や記念撮影をしたりする皆さんで盛り上がっていました。



はたちのメッセージ
甲斐 皓雅 さん



はたちのメッセージ
金子 友美 さん



証書被授与
ひだか あんじゅ
日高 杏樹 さん (左)
はら ひなこ
原 日菜子 さん (右)



抽選会
かい りんか
甲斐 凜夏
まえだ さりか
前田 紗李花



司会
さん (左)
さん (右)



市民憲章朗読
やの しょうだい
矢野 翔大 さん



式典司会
いましろ さちさん (左)
たなか あさみ さん (右)

「はたちの成人式」
実行委員会の皆さん

2025 第11回天下一！ のべおか中学駅伝競走大会

県内外の中学生ランナーが参加し、熱気あふれるレースを展開します。皆さんの声援をお願いします。

日時 2月23日(日)

ロードレース：9時30分～ 駅伝：10時～

交通規制 9時～12時

コース 延岡城址周回コース



▲昨年の大会の様子

問 天下一のべおか中学駅伝実行委員会
(アスリートタウン推進課内)
☎ 22-7033 ☎ 22-1067
✉ h-taiiku@city.nobeoka.miyazaki.jp

大会当日は、レースに合わせて、コース周辺で交通規制が行われます。ご理解とご協力をお願いします。
なんでも総合相談センターを利用する場合は、市役所北側ピロティ駐車場をご利用ください。

公共施設の指定管理者が決まりました

● 指定期間5年間（令和7年4月1日～令和12年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
岡富コミュニティセンター	延岡市岡富コミュニティセンター管理運営委員会	経営政策課	☎ 22-7079
土々呂コミュニティセンター	延岡市土々呂コミュニティセンター管理運営委員会	経営政策課	☎ 22-7079
子育て支援総合拠点施設	株式会社明日葉	こども保育課	☎ 22-7017
道の駅北方よっちみろ屋、浜木綿村、道の駅北川はゆま、ホテルの里休暇村（ホテルの宿）	のべおか道の駅株式会社	観光戦略課	☎ 34-7833
職業訓練支援センター	株式会社グッドスタッフ	工業振興課	☎ 22-7035
延岡城・内藤記念博物館	のべおか歴史文化推進事業体	歴史・文化都市推進課	☎ 20-3335
西階公園（陸上競技場、野球場、遊泳場、庭球コート、補助グラウンド、球技場、弓道場、多目的屋内アリーナ）、妙田公園（野球場、南広場、北広場）、大武体育館、北方勤労者体育センター、北浦体育館、北川体育館、東海体育館、勤労者体育センター、北方運動公園、北浦グラウンド、北浦海浜運動公園、北川運動公園	JBグループ延岡	アスリートタウン推進課	☎ 22-7033
浜川公園遊泳場	株式会社文化コーポレーション	アスリートタウン推進課	☎ 22-7033

● 指定期間3年間（令和7年4月1日～令和10年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
ホテルの里休暇村（ホテルの館、川舟の館）	特定非営利活動法人ひむか感動体験ワールド	北川総合支所地域振興課	☎ 46-5010

● 指定期間2年8カ月間（令和7年8月1日～令和10年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
祝子川温泉美人の湯、祝子川森林レクリエーション施設	オノコボデザイン合同会社	北川総合支所地域振興課	☎ 46-5010

問 経営政策課 ☎ 22-7079
☎ 22-7090
✉ keiei@city.nobeoka.miyazaki.jp

国際交流コラム VOL.27



マーチャント ジェシー
トーマス さん
オーストラリア シドニー出身

延岡に来たきっかけ

妻の地元が延岡で、家族で移住することになりました。自分はお酒が好きで延岡には三蔵と言う日本酒、焼酎、ビールの蔵元があり、美味しいお酒が沢山揃っていて、とても魅力的な街だと思います。

延岡市は歴史やイベントを大事にし、夜になるとディープな街景色になる、老若男女が楽しめる街です。また、国道10号を中心にお店が豊富で、チキン南蛮の発祥のお店や炭火焼きなど美味しいグルメがあり楽しめますね。

私の好きな場所は城山公園です。

城山公園（天守台跡地）は延岡市内を海まで見渡せる素晴らしい場所です。私の職場は山の方なので、休日に城山公園から見る海の景色は心が洗われます。

オーストラリアではさまざまな人種の人々が住んでいるので、色々な国の文化を感じられますが、延岡は海外の人が少ないのでより日本特有の文化を感じる事が出来ます。



国際交流コラムでは、延岡在住の外国籍の人や国際的に活動している日本人を紹介しています。

お住まいの地域の人や知り合いの人がいましたら、ぜひ国際交流推進室にご紹介ください！

国際交流イベント

おしゃべりサロン International Chat Night

簡単な日本語と外国語で会話をしながら楽しい夜を過ごしましょう！ゲームや手作りコーナーもあります。

開催日時 2月6日(休) 18時30分～20時30分

開催場所 市役所2階 講堂

料金 無料

対象者 どなたでも(小学生以下は保護者との参加が必要)

国際交流情報を
SNSで発信中！

FOLLOW
US!!

国際交流推進室
フェイスブック⇒



国際交流推進室
インスタグラム⇒



問 国際交流推進室（総務課内） ☎ 22-7006

☎ 34-2110 ✉ kokusai@city.nobeoka.miyazaki.jp

介護施設でボランティア活動をしてみませんか

介護施設などでのボランティア活動を行う人を募集しています。ボランティア活動を行うと活動ポイントがたまり、たまったポイントは窓口で申請することで、交付金に変換することができます。詳しくは、健康長寿課までお問い合わせください。

- 対象** 65歳以上（介護保険第1号被保険者）
- 申込方法** 健康長寿課（市役所1階）にて申請書を記入し申し込み。印鑑、通帳、被保険者番号の分かるものを持参してください。
- 対象施設** 特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム、デイサービスなど
- 活動内容** 入所者の話し相手や見守り、レクリエーションの手伝い、囲碁・将棋の相手など
- 活動ポイント** ボランティア活動1時間につき100ポイント
- 転換交付金** 1,000ポイント以上から転換できます。転換上限5,000ポイント（年度ごと）※100ポイント=100円

☎ 健康長寿課 ☎ 22-7072

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の納付は口座振替がおすすめです。

口座振替には月60円割引される早割制度や、納付書・クレジットカードで前納するよりも割引額の多い半年前納、1年前納、2年前納があります。4月分からの前納を希望する場合は、2月28日までに申し込みください。申し込みが遅れると、年度の途中からの前納となります。

必要なもの 本人確認書類、通帳、金融機関の届出印、年金番号の分かるもの（金融機関での手続きの場合）

申込窓口 延岡年金事務所、市民課、各金融機関

○付加保険料について

第一号被保険者（自営業者など）と、任意加入被保険者（海外在住者、60歳以上65歳未満の人）は、定額保険料に付加保険料（月400円）を加算して納付すると、将来受け取る年金額を増やすことができます。※保険料の免除・猶予を受けている人や、国民年金基金に加入している人を除きます。

☎ 延岡年金事務所 ☎ 21-5424

☎ 市民課 ☎ 22-7036

離島・過疎地域等高校生修学支援補助金

離島や過疎地域などに自宅があり、市内の高等学校への通学に大きな負担を伴う家庭を支援するため、寮や下宿を利用する際の費用または自宅から公共交通機関を利用して通学する際の費用の一部を補助します。

令和6年度より新たに、市外の高等学校への通学に公共交通機関を利用する際の費用の一部も補助の対象に加わりました。

令和6年度の申請については、次のとおりです。

対象地域 島浦町を含む南浦地区、北方町、北浦町、北川町

対象期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

受付期間 2月17日(月)～3月24日(月)

※補助要件など、制度の詳細は、市ホームページや1月に各高等学校を通じて配付している文書をご確認いただき、市ホームページか、担当課までお問い合わせください。



☎ 地域・離島・交通政策課 ☎ 22-7039

バイク・軽自動車の手続きはお早めに

軽自動車税種別割は、賦課期日（4月1日）の所有者に課税され、4月2日以降の手続きの場合、旧所有者（使用者）に年税額の全額が課税されます。なお、死亡者名義の車両は、令和7年度の課税ができないため、車検などに必要な納税証明書が発行できません。

また、軽自動車税は車両の定置場の市区町村が課税します。転入・転出する場合は、住民票の異動とは別に手続きが必要です。

手続きは、業者による代行も可能であるため、必ず4月1日までに済ませてください。

車種	手続き・問い合わせ先
原動機付自転車（～125cc） 小型特殊自動車 ミニカー	市民税課 ☎ 22-7065 各総合支所 市民サービス課 北方 ☎ 47-3601 北浦 ☎ 45-4228 北川 ☎ 46-5012
軽三輪・軽四輪車	軽自動車検査協会 宮崎事務所 ☎ 050-3816-1760
軽二輪（126～250cc） 小型自動二輪（251cc～）	宮崎運輸支局 ☎ 050-5540-2088

☎ 市民税課 ☎ 22-7065

対象者 (延岡市に住民票がある人)	①接種日に65歳以上の人 ②接種日に60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能などに障がいがあり、一定の条件を満たす人（身体障害者手帳1級相当）
実施期間・回数	2月28日(金)まで（期間内に1人1回のみ）
接種費用	2,000円 ※生活保護受給中の人は無料（受給証明書が必要）
予約方法	医療機関に予約（電話・窓口） 予診票・説明書は医療機関でお渡しします。
当日必要なもの	接種費用、マイナンバーカード（または健康保険証）、お薬手帳 【必要な人のみ】 身体障害者手帳、生活保護受給証明書
その他	定期接種は義務ではありません。予防接種については、個人で判断してください。 市内の実施医療機関は市ホームページをご確認ください。

☎ 地域医療政策課 ☎ 22-7066 ☎ 22-1347

✉ ti-iryout@city.nobeoka.miyazaki.jp

新型コロナワクチン接種
市ホームページ



接種を希望する人は早めに予約をお願いします。令和6年度の定期接種は2月末で終了します。接種を希望する人は、医療機関に直接連絡し、予約してください。

令和6年度高齢者新型コロナウイルス定期予防接種は2月末で終了

「コンビニ受診とは」

外来診療の対象外である休日や夜間の時間帯に、緊急性のない軽度の症状であっても「平日は仕事がある」「日中は用事があるから」など自分の都合を優先させて救急外来を受診することです。

「コンビニ受診が増えると、救急医療を必要とする重症患者への対応ができません。必要な人が必要な時に受診できるように、症状に応じて医療機関を使い分けることが大切です。容体が悪化するなど緊急性がある場合は、迷わず受診しましょう。」

しかし、「コンビニ受診を控えることは、無理をして我慢することではありません。必要な人が必要な時に受診できるように、症状に応じて医療機関を使い分けることが大切です。容体が悪化するなど緊急性がある場合は、迷わず受診しましょう。」

「コンビニ受診は控えましょう」

地域医療を守るために

◎気軽にも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう
◎日ごろから健康づくりに努め、検査や健康診断を受けましょう

夜間や休日の急な病気やけがなどの電話相談

県北救急医療ダイヤル

☎ 0120(865)554
平日(月曜日～土曜日) 午後5時～翌朝8時、日曜、祝日、年末年始は24時間対応
医師や看護師が無料で相談を受けます。新生児から高齢者まで全ての人に対応します。

宮崎県子ども救急医療電話相談

☎ #8000(携帯電話・プッシュ回線)0985(35)8855(ダイヤル回線)
毎日午後7時～翌朝8時

医師の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

Information
お知らせ
Information

市提携教育ローン

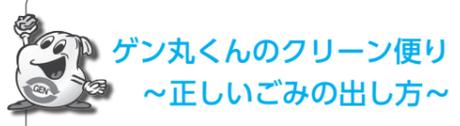
融資対象者 市内在住者で、大学や大学院、短大、高校、高専、専修学校などに入学が決定または在学している人を養育し、市税などを滞納していない人
融資金額 500万円以内
利率 1・2% 別途、保証料（九州ろうきん0・7%より1・2%）（延岡信用金庫0・25%）
返済期間 15年以内（在学期間中の元金据置期間を含む）
保証人 保証機関による保証
① 九州ろうきん延岡支店融資係（平日のみ） ☎（35）6657
② 延岡信用金庫 本店および各支店（平日のみ） 本店 ☎（33）5221

延岡市育英会奨学金

対象者 大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学し、優秀かつ経済的理由により修学が困難な学生・生徒で、保護者が市内に2年以上住んでいる人
貸与月額 高等学校等奨学生

人間ドックなどの費用助成

延岡市の国民健康保険に加入し、国保特定健診を受診せず、人間ドックまたは事業所健診を受けた人で、次の①～③をすべて満たす人に3000円を助成しています。
①令和6年度延岡市国保特定健診を受けていない人
②令和6年度（4月～令和7年3月）中に、個別に特定健診の検査項目を満たした人間ドックまたは事業所健診を受け、健診結果の情報を提供できる人
※診療による検査は対象外
③右記②の受診日に延岡市国民健康保険に加入している40歳



生ごみは、水切りしてから排出しましょう！

家庭から排出される燃やすごみのうち、大きな割合を占めているのが生ごみです。生ごみには、多くの水分（約80%）が含まれることから、上手に水切りをすることで、ごみの減量に大きな効果が期待できます。生ごみを排出するときは、水切りすることを心掛けて、ごみの減量に取り組みましょう。

☎ 資源対策課 ☎ 34-2626 FAX 34-9614

1万5000円、大学等奨学生2万5000円
申請書配布場所 市内の各中学校・高校・大学、教育委員会教育政策課、市役所総合案内、北方・北浦・北川分室、各支所、社会教育センター、延岡市社会福祉協議会
※申請書類は市ホームページからダウンロードできます。
申込方法 窓口に参加または郵送

申込期間 3月3日（月）～5月2日（金）（6月に審査を行い決定）
① ☎ 千88218686（住所不要）公益財団法人延岡市育英会（教育委員会教育政策課内） ☎（22）7030

のべおか自立相談支援センター

さまざまな事情で暮らしに困っている人が、気軽に相談できるように「のべおか自立相談支援センター」を開設しています。
仕事・健康・家族、家計に関すること、失業して家賃が払えない、仕事を辞めてから長年経過し社会に出るのが不安など、困っている人の話を聞き、問題を解決できるよう専門のスタッフが一緒に考えて必要な支援を

パソコンの収集・処分

～74歳の入
申込期限 3月31日（月）
※健診結果が届いていないなど申込期限までに申請が困難な場合はご相談ください。
① 国民健康保険課 ☎（22）7051



延岡市食生活改善推進員

健康づくりのための食のボランティア団体である延岡市食生活改善推進員連絡協議会の会員を募集しています。年に数回、食事や健康に関する研修を受け、公民館などで講話や調理講習会を行うことで、市民に食の大切さを伝えていきます。令和7年度新規会員の申し込みは、3月31日（月）までです。
また、食生活改善推進員による講習会の申し込みも受け付けています。気軽にお問い合わせください。

☎ 健康長寿課 ☎（22）7014

2月は北方領土返還運動全国強調月間

北方領土イメージキャラクター「エリカちゃん」
2月は北方領土返還運動全国強調月間、2月7日は北方領土の日です。北海道本島の北東洋上に位置する歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島は、ロシアによる法的根拠のない占拠が続いており、北方領土問題が存在するため、日露間では、いまだ平和条約が締結されていません。
内閣府は右記のホームページで北方領土問題に関する情報提供を行っています。ご覧ください。

☎ 総務部総務課 ☎ 22-7006

2月の市民課日曜窓口

毎月第2・第4日曜日に「日曜窓口」を開設しています。
2月の第4日曜日（2月23日）（日）は第11回天下第一！のべおか中学駅伝競走大会の開催が予定されており、市役所周辺道路が交通規制されるため、開設しませんのでご注意ください。
☎ 市民課 ☎（22）7015

シニア向けスマホ教室

スマホアドバイザーを講師とする、参加費無料の教室を開催します。教室で使用するスマホは貸し出します。
対象 シニアでスマホの購入を考えている、使い方に不安がある、またはLINEについて学びたい人

	岡富コミュニティセンター	社会教育センター
開催日時	2月21日（金） ①10時～12時（初級コース） ②13時30分～15時30分（中級コース※LINEについて）	2月28日（金） ①9時30分～11時30分（初級コース） ②13時～15時（中級コース※LINEについて）
受付期間	2月20日（木）まで 平日9時30分～16時30分	2月27日（木）まで 平日9時30分～16時30分
定員	各20人（先着順で、少人数の場合は中止となります）	
申込	電話で申し込み	

☎ 情報政策課 ☎（22）7004

出張スマホ教室

出張スマホ教室の開催希望者を募集します。教室で使用するスマホは貸し出します。

講師 スマホアドバイザー
講師派遣費 無料
申込要件①②③すべて満たす①シニアでスマホの購入を考えている、使い方に不安がある、またはLINEについて学びたい人が15人程度受講する

②公民館などの公共性のある場所を準備できる
③火、土、日、祝日を除く9時～16時の間に、2時間程度の時間を確保できる

申込方法 開催希望日の1カ月前までに代表者が電話申し込み

お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105

のべおかはげまし隊 隊員募集

現在、延岡市内の12の中学校、6つの小学校（一貫校2校を含む）で「のべおかはげまし隊」の隊員が算数・数学を中心に、授業中に学習支援を行っています。あなたも、地域の宝である子どもたちを見守り、寄り添い、はげましてみませんか。

日時 月曜日～金曜日の授業中

お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105

話で相談してください。
受付時間 8時30分～17時15分
（土日・祝日・年末年始を除く）
お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105

で、都合の付く時間帯（週に1回でも可能）

場所 「はげまし隊」が導入されている小・中学校

対象 地域住民（教員免許などが必要ありません）

申込方法 電話で申し込み（随時受付）
お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105

放送大学4月入学生募集

放送大学はインターネットなどで学べる通信制の大学です。第1回受付期間 2月28日（金）まで
第2回受付期間 3月1日（土）～3月11日（火）

詳しくは放送大学宮崎学習センターのホームページをご覧ください。



▲ホームページ

お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105

遺言などに関する出張講演

公証人が、自治会や高齢者クラブ、サークル団体などを訪問し、公正証書遺言や任意後見契約（財産の管理などの契約）について説明します。
講演時間 1時間程度

講演場所 希望者にて準備

料金 無料

申込方法 電話で申し込み

お問い合わせ先 延岡公証役場
電話 20-7105



就職説明会inのべおか

仕事を探している人と人材を求める企業との出会いの場として「令和6年度 就職説明会inのべおか」を開催します。延岡市内や県北地域の企業で就職を希望する皆さんの参加をお待ちしています。

日時 2月12日（水）13時30分～15時30分（受付 13時～）

場所 延岡総合文化センター
対象者 延岡市内や県北地域の企業で就職を希望する人

参加料 無料（申込不要）
※当日は託児スペースを設けます。利用を希望する人は、2月5日（水）までに専用フォームから申請してください。（当日の利

用申請も可）
お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105



▲申請フォーム

行政相談の開設

○なんでも総合相談センター
日時 2月12日（水）9時～12時

○北方コミュニティセンター
日時 2月12日（水）9時～12時

○北浦公民館
日時 2月12日（水）10時～13時

○北川老人福祉館
日時 2月19日（水）10時～12時

○宮崎行政監視行政相談センター
電話 0985-24-1100

移動献血

○イオン延岡店
日時 2月2日（日）、9日（日）、15日（日）10時～12時、13時30分～16時
※日時は変更される可能性があります。最新情報はホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105



▲ホームページ

悩みや不安を感じている人へ

つらい気持ちを誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。心がもやもやしたり、ざわついたら、まずは窓口や電

自死遺族のわかちあいの会

家族を自死により亡くした遺族が、お互いの気持ちを語り合う場です。（料金無料、申込不要）
日時 2月23日（日）14時～16時
※初めて参加する人は、13時30分までに来場ください。

場所 延岡市民協働まちづくりセンター3階 大会議室

※オンラインで開催している月もあります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105



▲ホームページ

ピアカウンセリング

ひきこもりのことで悩んでいませんか。ピアカウンセリングとは、同じような当事者経験を持つカウンセラーが、自らのその経験に基づいて、相談に応じ

ひきこもり家族のつどい

ひきこもりの問題で悩んでいる家族同士でミーティングおよび情報交換を行います。言いっぱなし、聞きっぱなしで大丈夫です。気軽にご参加ください。
日時 2月25日（火）14時～15時
※予約不要（初めて参加する場合は事前に連絡が必要）

場所 延岡保健所 大会議室

お問い合わせ先 延岡保健所 延岡保健所 延岡保健所
電話 20-7105

ひきこもり・ひきこもりの健康相談

延岡保健所では、精神科医がひきこもり、うつ状態、アルコール問題などこころの健康や病気に関する不安・悩みの相談を受け付けています。家族のみの相

なんでも総合相談センター
電話 20-7105
メール nandemo@city.nobeoka.miyazaki.jp

皆さんが生活する上での困りごとなど、窓口・電話・メールで相談を受け付けています。
※リモート相談を希望する人はお問い合わせください。

■相談対応時間
原則 365日9時～16時
（時間外の相談への回答は、翌日随時行います）

無償スペース活用団体カレンダー
さまざまな団体が、皆さんの相談を受け付けています。開設日時は問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。

▲市ホームページ

日本赤十字社（敬称略）
矢野光代（恒富町）、石井美智子（出北）、寺田末雄（長浜町）、太田素一（永池町）

善意の輪
あなたの「こころの風景」をお手紙にして送ってください！

《応募方法》
☐ 番組ホームページから <http://nhk.jp/kokorotabi>
☐ ファックスで 03-3465-1327
☐ ハガキ・封書で 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

夜間の初期救急医療体制

曜日	時間	診療科目	医療機関名
月・火	19時30分～23時	内 外 小	夜間急病センター (出北 医師会病院隣) ☎ 21-9999
水・木	19時30分～23時	外 小	夜間急病センター ☎ 21-9999
	19時30分～翌朝7時	内	
金	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎ 21-9999
	19時30分～翌朝7時	内 外	
土	14時～18時	内 外	夜間急病センター ☎ 21-9999
	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎ 21-9999
		外	谷村病院(北小路) ☎ 33-3024
	19時30分～翌朝7時	内	夜間急病センター ☎ 21-9999
日	19時30分～23時	内 外 小	夜間急病センター ☎ 21-9999

2月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
2日(日)	フローラ薬局(中央通)	☎ 26-1633
	たたら薬局 祇園町店(博労町)	☎ 20-0765
	丘の上薬局 古城店(古城町)	☎ 31-6039
	なないろ薬局 緑ヶ丘店(緑ヶ丘)	☎ 20-0341
9日(日)	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
	なないろ薬局 古川(古川町)	☎ 20-0597
	ひむか薬局 しおはま店(塩浜町)	☎ 29-2820
	延岡すずらん薬局(大貫町)	☎ 26-9130
11日(火)	にじいろ薬局(昭和町)	☎ 29-2436
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
	フラワー薬局 しろやま(本小路)	☎ 26-8801
	友愛薬局(南町)	☎ 20-0088
16日(日)	ハロー薬局 大貫店(大貫町)	☎ 26-5380
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
	さとかん薬局 山月店(山月町)	☎ 21-1156
	ひまわり薬局 はまご店(浜砂)	☎ 20-7117
23日(日)	ハラダ調剤薬局 伊形店(伊形町)	☎ 24-1651
	丘の上薬局 瀬の口店(瀬の口町)	☎ 20-5123
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
	おおさき YOU 薬局(夏田町)	☎ 28-2213
24日(月)	メディカル薬局 大門店(大門町)	☎ 26-8330
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886
	敬愛薬局(日の出町)	☎ 33-1585
	にじいろ薬局(昭和町)	☎ 29-2436
24日(月)	きたかた調剤薬局(北方町)	☎ 28-5150
	ハラダ調剤薬局 愛宕店(愛宕町)	☎ 31-4152
	宇野薬局(幸町)	☎ 32-2886

県北救急医療ダイヤル

不意の発熱やケガなどの場合に医師や看護師が、医療機関受診の有無や家庭で実施可能な応急的な対応方法などをアドバイスします。

ハローゴゴゴ

専用ダイヤル(通話料無料) **0120-865-554**

平日(月曜～土曜)…午後5時から翌朝8時
対応時間 日曜・祝日・年末年始…24時間対応

2月の日曜・祝日在宅当番医

※…小児診療不可
★…乳幼児診療不可

期日	診療科目	医療機関名	電話番号
2日(日)	小	ほうしやま子どもクリニック(船倉町)	☎ 21-6551
	内 ※	赤須医院(博労町)	☎ 21-3179
	内 ※	堺胃腸内科クリニック(古城町)	☎ 22-0875
	外	くもん整形外科スポーツ・骨関節クリニック(緑ヶ丘)	☎ 20-7772
9日(日)	歯	山本歯科医院(構口町)	☎ 33-0160
	小	さわ小児科クリニック(古川町)	☎ 21-1412
	内 ※	いまだ内科・消化器科(塩浜町)	☎ 29-2714
	内 ※	平野消化器科(大貫町)	☎ 26-7070
11日(火)	外	ひので整形外科リウマチ科(日の出町)	☎ 23-9191
	歯	竹尾歯科大貫診療所(大貫町)	☎ 21-0211
	小	大王谷こどもクリニック(日向市)	☎ (0982) 50-2000
	内 ※	岸医院(本小路)	☎ 34-2021
16日(日)	内 ※	木谷医院(南町)	☎ 21-5905
	外	高見整形外科クリニック(大貫町)	☎ 28-2828
	歯	岩木歯科医院(山下町)	☎ 32-6480
	小	延岡共立病院(山月町)	☎ 33-3268
23日(日)	内 ※	生協クリニックのべおか(浜砂)	☎ 26-7100
	内 ※	みぞくち医院(伊形町)	☎ 37-8388
	外	甲斐整形外科医院(瀬之口町)	☎ 21-2110
	歯	赤坂歯科医院(平原町)	☎ 21-0272
24日(月)	小	桜ヶ丘ファミリークリニック(夏田町)	☎ 28-2280
	内 ※	野田医院(安賀多町)	☎ 32-4069
	内 ※	野村クリニック(古城町)	☎ 34-5515
	外	大崎整形外科(大門町)	☎ 32-3331
24日(月)	歯	太田歯科医院(出北)	☎ 32-3678
	小	松崎医院(昭和町)	☎ 21-0001
	内 ★	北方医院(北方町)	☎ 47-2333
	内 ※	みやた内科医院(永池町)	☎ 33-5883
24日(月)	外	あたご整形外科(愛宕町)	☎ 22-7575
	歯	吉田歯科医院(昭和町)	☎ 35-4710
	産婦人科は24時間365日いつでも 複数の医療機関が対応します。	井上病院(平原町)	☎ 21-5110
	大重産婦人科医院(春日町)	☎ 21-2306	
		中元寺産婦人科医院(永池町)	☎ 34-5141
		山中産婦人科医院(船倉町)	☎ 33-3610

- 診療時間 9時～18時(歯科は9時～12時)
- 当番の医療機関に連絡がつかない場合は、消防署 ☎ 33-3327にお問い合わせください。
- 変更になる場合がありますので電話でご確認ください。

移動図書館ふくろう号2月運行予定

日程	ステーション名	時間
4日・18日(火)	西階幼稚園	9:20～10:00
	西階陸上競技場	10:10～10:40
	方財小学校	13:00～13:40
5・19日(水)	塩浜公民館	14:05～14:35
	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:10～13:40
6・20日(木)	マルイチ大門店	13:55～14:30
	一ヶ岡A団地第一集会所前	10:00～10:40
	黒岩小中学校	13:00～13:40
7・21日(金)	桜ヶ丘公民館	14:00～14:40
	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA 東延岡支店	14:10～14:40
25日(火)	一ヶ岡中央公園	10:00～10:40
	延岡しろやま支援学校	13:00～13:50
	ひかり工房	14:00～14:25
	市営住宅松馬場団地	14:35～15:00
12・26日(水)	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:30～14:00
	延岡市職業訓練支援センター	14:15～14:45
13・27日(木)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:10～13:50
	昭和町第2市営住宅	14:20～14:40
14日(金)	浦城小学校	13:00～13:30
28日(金)	南浦中学校	13:10～13:45
14・28日(金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40

◆ 図書館休館日
2月3日(月)、7日(金)、10日(月)、17日(月)

☎ 図書館 ☎ 32-3058 図書館ホームページ

「生理の日」を笑顔で過ごしてほしい

☎ 男女共同参画推進室 ☎ 22-7056

家庭環境や経済的な理由などで、生理用品を十分に手当てできない女性や子どもがいます。寄付のご協力をお願いします。寄せられた生理用品は、必要な人へお渡しします。

- 寄付ボックス設置場所**
- コープみやざき浜町店
 - コープみやざき北小路店
 - なんでも総合相談センター(市役所2階)
 - 男女共同参画センター(川中コミュニティセンター2階)
- 配布場所**
- なんでも総合相談センター
 - 男女共同参画センター

延岡植物園 園芸教室

☎ 園みどりの相談所 ※申込受付:開催日の14日前まで
☎ ☎ 39-0977(水・土・日曜 10時～15時)

教室名	2月		3月	
	日	曜日	日	曜日
菊づくり			1日(土)	B
フラワーアレンジメント	2月の教室開催は		8日(土)	A
楽しいハーブ入門	ありません。		8日(土)	B
楽しむ観葉植物			23日(日)	A

※A:9時30分～11時30分、B:13時30分～15時30分

市民の声

延岡市政やまちづくりに関するご提案やご意見をお待ちしています。



▲市ホームページ

延岡市の人口と世帯数(令和7年1月1日現在)

人口…111,150人(前月比142人減)
(男)…52,838人(女)…58,312人
世帯数…50,912世帯
※国勢調査結果をもとに推計
<12月1日～31日>
出生53人、死亡182人、転入137人、転出150人



(延岡市の統計 HP)

市政情報発信中!

ケーブルメディアワイワイ <999ch>

▶のべおか市政だより(3分間)
市のお知らせなどを発信

放送時間	
月～金曜日	18:27～21:15
土、日曜日	17:30～20:57

FMのべおか <88.6MHz>

▶のべおか市政タイム(10分間)
市の取り組みなどをお知らせ

放送時間	
火曜日	16:15～
水～金曜日	17:30～
土曜日	14:00～
日曜日	10:00～12:00

▶のべおか伝言板(5分間)
イベント情報などをお知らせ

放送時間	
木曜日	7:50～12:50 18:10～
金曜日	7:50～12:10 18:10～

▶PickUpのべおか(10分間)
注目の話題を現地からお届け

放送時間	
月曜日	18:10～
火曜日	12:10～
水曜日	7:30～
木曜日	11:10～
金曜日	8:10～
土曜日	14:30～
日曜日	12:30～

NOBEOKA NISHINIPPON MARATHON 第63回 延岡西日本マラソン

2月9日(日) 8時35分スタート
スタート/フィニッシュ 市役所前

問 延岡西日本マラソン大会事務局 (アスリートタウン推進課内) ☎ 22-7038

沿道での声援は、選手の大きな励みになります。
ぜひ、沿道での声援をお願いします。

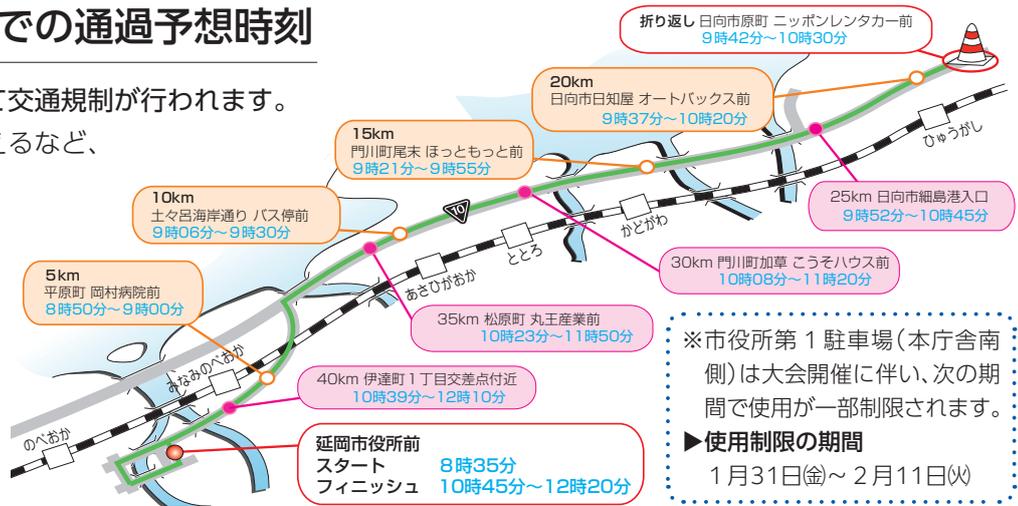


熱戦の模様をテレビで観ることができます。
生放送時間… 8時30分～11時 放送局…UMKテレビ宮崎ほか
※沖縄県を除く九州6県で生放送、大分県で中継録画放送実施。

▲前回の延岡西日本マラソン

コース図・主要地点での通過予想時刻

大会当日は、レースにあわせて交通規制が行われます。
コース周辺は車での通行を控えるなど、
ご協力をお願いします。



※大会当日に市民課日曜窓口や
なんでも総合相談センターを
利用する場合は、野口遵記念
館の駐車場内に駐車スペース
を確保しています。ご利用く
ださい。

※市役所第1駐車場(本庁舎南
側)は大会開催に伴い、次の期
間で使用が一部制限されます。
▶使用制限の期間
1月31日(金)～2月11日(火)



延岡西日本マラソンと同時開催!!
のべおかタパス
食べ歩きイベント2025

延岡の食材を使った料理人自慢の小皿料理「のべおかタパス」を、お得なチケットを使って楽しめます。また、2月9日(日)は延岡駅西口街区ビル周辺で「タパスマルシェ」を同時開催。一度にさまざまなタパスを味わえるチャンス!

- ▶開催期間 2月7日(金)～9日(日)の3日間
※タパスの提供時間は、各店舗の営業時間内
- ▶タパスマルシェ 2月9日(日) 10時～15時

問 東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局
(東九州バスク化構想推進室内) ☎ 34-7833



チケット販売

- ▶チケット 2,500円 (限定1,000枚)
※1冊600円5枚つづり 3,000円相当
- ▶販売窓口 ①東九州バスク化構想推進室内(市役所3階)
②のべおかタパス2025事務局
(オノコボデザイン合同会社 住所:川原崎町429)
③東九州バスク化構想延岡推進協議会のホームページから申し込み ※2月6日(木)23時まで。申し込みしたチケットは、案内所などで引換え。
- ④当日販売 ①中央通交差点付近の案内所(11時～14時、17時～22時)、②タパスマルシェ会場(2月9日(日) 10時～15時) ※事前販売で売り切れた場合は中止

▲バスク化構想
延岡推進協議会
ホームページ

