

きたうら

歌糸地区には観音滝と呼ばれる滝が懸かっています。
約8mの高さから2本の滝が競い合うように流れ落ちており、
季節の移り変わりとともに滝の流れも姿を変え四季折々に違っ
た顔を見せてくれます。厳しい夏の暑さを忘れさせてくれるよ
うな観光スポットですので、ぜひ一度訪れてみてください。

もくじ

- P2 飲酒運転根絶強化月間、健康よもやま話
- P3 マダニにご注意ください、マイナンバーカードについて
- P4 防災情報（日頃からの備え、災害対応力強化補助金）
- P5 防災アプリをご活用ください、木造住宅の耐震化助成について
- 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、各課室の電話番号、行事予定

7月は「飲酒運転根絶強化月間」

7月は「飲酒運転根絶強化月間」です。飲酒運転の取り締まりも強化されます。

運転をするときは【お酒を飲まない！お酒を飲んだら運転しない！】を徹底しましょう。また、二日酔い運転に注意し、翌朝、運転する場合は、お酒の量を控えましょう。飲酒運転の刑罰は、非常に重く、高額な罰金だけでなく懲役刑が科されることもあります。飲酒運転の車に同乗することや、飲酒者に車両を貸すことも犯罪です。必ず、ハンドルキーパーを決めましょう。

強化月間にかかわらず、飲酒運転は絶対にしない、させないようにしましょう。



【罰則の対象者】

	車両等を運転した者	車両等の提供者	酒類の提供者 車両の同乗者
酒気帯び運転 (呼気中アルコール濃度 0.25mg/L以上)	免許取り消し(※欠格期間2年) および3年以下の懲役または 50万円以下の罰金	3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金	2年以下の懲役 または 30万円以下の罰金
酒酔い運転	免許取り消し(欠格期間3年) および5年以下の懲役または 100万円以下の罰金	5年以下の懲役 または 100万円以下の罰金	3年以下の懲役 または 50万円以下の罰金

※「欠格期間」とは運転免許の取消処分を受けた者が運転免許を再度取得することができない期間

自転車の酒気帯び運転にも同じ罰則が適用されます！

お問い合わせ 地域振興課 ☎ 45-4233



北浦診療所 日高所長の 健康よもやま話

『誤嚥と誤嚥性肺炎 その6』

誤嚥性肺炎の最終回です。誤嚥性肺炎は口の中の細菌が肺に入り起こる病気ですから、口の中を清潔に保つことが重要になってきます。特に高齢者は唾液が少なくなったり、歯磨きが不十分であったり、入れ歯の手入れが不十分などのために細菌が増えやすくなります。口の中を清潔に保つために以下のようなことに気をつけてみましょう。①朝起きた時や口の中がネバネバするときにはうがいをする。②食後は歯磨きをする。③入れ歯を使っている人は、外して丁寧に洗う。特に大事なものは①で幾度となく口をすすぐことをお勧めします。口の中の細菌はゼロにはできません。イソジンなどの消毒液のうがいは逆効果になることもあり、水道水のうがいで十分と言われてます。



最後に。肺炎を起こさないためには日頃から免疫力を高めておくことが大切です。十分な睡眠をとる、バランスの良い食事をとる、適度な運動をするなどで、免疫力を高めることができます。

7月の診療所予定

毎週水曜と土曜の午後は休診となります。
3日は午後が休みになります。代わりに2日は午後も診療致します。
21日は祝日で26日は第4土曜日で休診となります。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

野外活動では蚊やダニから身を守りましょう

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。

蚊やダニは特に春から秋にかけて活動が活発になり、草むらや藪、畑、水たまりなどでは生息しやすいため、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

【対策のポイント】

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

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。

市ホームページ
マダニに注意



お問い合わせ 地域医療政策課 ☎ 22-7066

マイナ保険証のお手続きはお済みですか？

健康保険証は令和6年12月2日以降新たに発行されなくなりました。その後はマイナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とするしくみに移行しています。

マイナ保険証利用には次の方法による利用登録の申込みが必要となります。マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください。

現在マイナンバーカードの申請が混み合っており、新規・更新で新たにカードを作る場合、申請からお手元に届くまで2か月程度かかります。お手続きをお考えの方はお早目をお願いします。

■マイナ保険証の利用登録申し込み方法

医療機関の端末（顔認証付きカードリーダー）で行う場合	医療機関・薬局の窓口等にある顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置き、画面の案内に沿ってお手続きください。 ※必要なもの：マイナンバーカード・利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）
マイナポータルから行う場合	スマートフォン等からマイナポータルにログイン後、「保険証としての利用申込み」ボタンを押していただき、画面の案内に沿ってお手続きください。
セブン銀行ATMで行う場合	セブンイレブン等に設置されているセブン銀行ATM画面の「各種お手続き」ボタンを押していただき、「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンから画面の案内に沿ってお手続きください。 ※必要なもの：マイナンバーカード・利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁） ※コンビニ店頭ではATMのお問い合わせに対応していないので、操作方法等については「マイナンバー総合フリーダイヤル」にお問い合わせください。 0120-95-0178 平日9:30～20:00 土日祝9:30～17:30（年末年始を除く）

※マイナンバーカードの有効期限が切れても3か月は保険証として利用可能です。

3か月を過ぎた場合はご加入の保険者にお問い合わせください。

厚生労働省の公式ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用方法」もご参照ください。（サイト内に説明動画があります）

厚生労働省
ホームページ



マイナンバーカードに関するお問い合わせ 市民課 ☎ 22-7015

国民健康保険に関するお問い合わせ 国民健康保険課 ☎ 22-7057

防 災 情 報

1 日ごろからの備え

日ごろから備えとしてできることもたくさんあります。たとえば、「日ごろから顔の見える関係づくり」、「地域の防災訓練に参加」などが共助の例として挙げられます。簡単なことからまずは始めてみましょう。

※共助…地域社会やコミュニティなどの住民同士が協力し合うこと



2 風水害時の優先開設避難場所について

指定緊急避難場所のうち、災害発生の恐れがある段階（例えば「高齢者等避難」発令時など）で、いち早く開設される避難施設として、新たに優先開設避難場所を設けます。

【優先開設避難場所】

いのちの杜（熊野江町）、港小学校 2 階図書館（東海町）、東海東小学校 普通教室棟 1 階（柚の木田町）、岡富コミュニティセンター（幸町）、延岡市民協働まちづくりセンター 3 階（東本小路）、南方東コミュニティセンター（西階町）、延岡市水防センター（天下町）、延岡市社会福祉センター（三ツ瀬町）、恒富中学校南校舎 2 階（古城町）、延岡市職業訓練支援センター 3 階（土々呂町）、北方勤労者体育センター（北方町川水流卵）、北浦公民館（北浦町古江）、北川コミュニティセンター（北川町川内名）



3 地域主体の災害対応力強化補助金について

この補助金は、地区の避難に関する課題を解決するための補助金で、地区防災計画を作成し、避難訓練を行っている区が対象になります。

【補助金申請までの流れ】 ※補助金の申請には事前の相談が必要です。

- ①「地区防災計画」を作成する
- ②計画に基づく避難訓練を実施し、地区の課題を把握する
- ③地区の課題解決のため、市に補助金の交付申請を行う

例：備蓄倉庫や避難路の整備（補助限度額：100万円）
避難に必要な資機材の購入（補助限度額：20万円）

※協働・共汗津波避難路整備事業の対象工事や延岡市自主防災組織資機材整備事業で配備される資材は補助の対象となりません。



補助によって課題が解決されたかを検証し、訓練や検証を通して、より地区の特性を踏まえた実践的な計画となるように計画を見直していきましょう。また、作成を通じて親睦を図り、共助の意識を醸成させることによって、地域防災力を向上させましょう。

お問い合わせ

災害支援課

☎ 22-7087

住民主体の防災情報アプリ「防災のべおか」のご案内

防災のべおかは、災害時に、市民の皆様がより確実に、よりわかりやすく情報を入手し、「自分の命を守るため、自らの判断による行動」の実践を支援するために作成しました、本市独自のアプリです。

【主な機能】

お知らせ機能	市が配信する避難情報や防災に関する情報等をプッシュ通知で受け取ることができ、文字と音声で確認することができます。 ※多言語対応（英語、韓国語、ベトナム語、中国語（繁体・簡体）、インドネシア語、やさしい日本語）
ハザードマップの確認	地図上で洪水、高潮、津波浸水想定区域、土砂災害警戒区域と特別警戒区域、指定緊急避難場所の確認を重ねることで、地域の災害リスクを容易に確認することができます。
避難場所の確認	地図上で、現在地から避難場所までの距離や移動時間を調べることができます。避難場所の混雑状況も確認することができます。
防災リンク集	インターネット等で検索することなくリンク集から直接防災関連サイトの閲覧ができ、手軽に情報を入手することができます。
マイタイムライン	必要な情報を入力すると、災害時に取るべき行動の時系列を作成できます。それぞれのニーズに合わせて、入力項目のカスタマイズが可能です。



【利用方法】 Google Play、App Storeからダウンロードしてください。（無料）

Android端末
「Google Play」



iPhone
(iOS端末)
「App Store」



【利用上の注意】

利用にかかる通信料は、各自の負担となります。

お問い合わせ

危機管理企画課

☎ 22-7077

木造住宅の耐震化費用を支援します

木造住宅の耐震化に必要な耐震診断や耐震補強工事などの費用の一部を補助します。

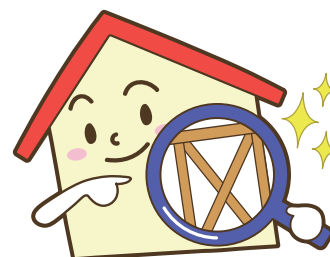
【対象となる住宅】

昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅

【支援金額】

- ①アドバイザー派遣を行う場合 4千円（自己負担無し）
- ②耐震診断を行う場合 上限額13万円
- ③耐震補強工事を行う場合 上限額120万円（補助対象経費の80％）
- ④除却工事を行う場合 上限額46万円（補助対象経費の23％）
- ⑤建替え工事を行う場合 上限額57.5万円（補助対象経費の23％）

各補助を受けるには事前の申請が必要です。補助条件や手続きなどご不明な点は、建築指導課までお問い合わせください。



お問い合わせ

建築指導課

☎ 22-7034

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、北浦中学校の様子です。

北浦中学校 校長：佐保 博光 全校生徒57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】

学校経営ビジョン「ウエルビーイングを実現できる北浦中生の育成」



校章



HP QR Code

地域にある北浦の魅力を知り、学ぶことを通して、これまでの慣例にとらわれることなく、できることを創意工夫しながら取り組む中で、仲間と協働して課題を解決し、周囲への感謝の気持ちをもって、地域・社会に貢献する生徒の育成を図る。

第81回入学式 4月9日

新たに1年生を21名迎えて入学式を挙行了しました。新入生のみなさん、入学おめでとうございます。新鮮な気持ちで、中学校生活に慣れていってほしいです。



対面式・部活動紹介 4月11日

前半の対面式では、生徒会を中心に生徒会活動の紹介や北浦中学校に関するクイズがありました。後半は部活動紹介（ソフトテニス部、弓道部、野球部）を行いました。新入生が体験する場面などもあり、どの部も工夫して大変魅力的でした。



避難訓練（地震・津波） 4月25日

正門前（自転車駐輪場前）の高台に避難しました。真剣に取り組み、速やかに避難することができました。



第79回体育大会 5月18日

「全員主役 みせてやれ 北浦魂！」をスローガンに、本校ならではの特色ある伝統ある体育大会を創りあげることができました。



延岡市立図書館 北浦分館

おすすめの本

TRC Marc
より



日経BPMマーケティング発刊
日経BPM
崎田ミナ著

やすらぎスイッチ
もやもやイライラコリコリ
うつっぽさ対人関係の
ストレスがすーっと
やわらぐ！

目の前がぱあっと開ける考え方のヒント、マッサージや呼吸法など心がほぐれる体へのアプローチ…。9人の心の専門家に教わった、自分で自分をラクにする方法をマンガで伝える。『日経ヘルス』連載を加筆し書籍化。[日経ヘルス]



花と自然の
切り紙100
うえはらかずよ著
日本ヴォーグ社

菜の花、朝顔、月下美人…。季節の花をメインに、星、蝶、木、宝石などの自然のモチーフも交えた切り紙100点を紹介。切り紙を組み合わせて作るリースや壁飾り、カードなどの作品も掲載する。実物大の図案付き。



あの日、タワマンで君と
A Theory of Happiness in a City
森田磨著
小学館

配達員の創一が六本木のタワマンへ料理を届けると、最上階の住人・多和田が創一を強引に部屋に上がらせた。多和田が婚約者の「玲良」と紹介した女は、創一の高校時代の想い人・静香であった。



桜風堂夢ものがたり2
時の魔法
村山早紀著
PHP研究所(OFLD stories)

桜風堂書店にカフェを併設することになり、その準備を進めていた一整は、ある少女をよく見かけるようになる。不思議な少女の正体とは…。桜野町のひとびとに訪れる優しい奇跡を描く物語。『文蔵』連載に加筆・修正。



つかめ！理科ダマノ9
「動物のふしぎを探れ！編」
シンテファン作
ナスンファンまんが
マガジンハウス

イヌはどうしてしっぽをふるの？氷が手にへばりつく理由は？動物、身近なモノ、自然など、科学のキホンギャグ漫画とともに楽しく解説する。韓国発の科学学習漫画。書き込み欄付き科学クイズも収録。



じゃないものさがし
中垣ゆたか作
ポプラ社

めがねじゃないものは、どれだ？ぼうしじゃないものは、どれだ？おすしじゃないものは、どれだ？いろんな“じゃないもの”を見つけよう！見つけると笑っちゃうさがし絵本。

7月のイベント

かんたん工作をしよう！

月日 7/18金、19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

7月運行予定・休館日

7/8 火

宮野浦 (分校跡)	10:30~10:50
北浦中学校	13:10~13:35
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

7/9 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

7/10 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

7/11 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

7/22 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

7/23 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
三川内小中学校 返却	13:50~14:00

7/24 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

7/25 金

歌 糸 (慈光保育園・同正面駐車場)	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：7月4日(金)、7日(月)、14日(月)、28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

小学生募集！『北浦夏休みエンジョイ教室』

地域の方などが講師になり、小学生の学習や体験活動を支援する「北浦夏休みエンジョイ教室」を下記のとおり計画しています。

夏休みの宿題を早く終わらせて、「やり遂げる喜び、創造する喜び」を味わいませんか？

申し込みは、各小学校や児童クラブを通して行ってください。

対象は、小学校1年生から6年生です。

9:00	9:45 10:00	11:45
8月6日(水)	準備	工作教室「マツカサを使って動物を作ろう！」
8月7日(木)		小物作り教室「貝がらやビーズなどを使って楽しいかざりを作ろう！」(100円必要)
8月8日(金)		北浦歴史学習・座禅体験教室「北浦歴史学習・座禅体験学習をしよう！」

※参加者は、保険代72円が必要です。

8月7日の参加者は100円が別途必要です。

お問い合わせ 教育委員会 北浦分室 ☎ 45-3040

下阿蘇海水浴場海開き

日 付 7/12 土

延岡市消防団 第6支団操法大会

日 時 7/13 日 8:00～

場 所 古江港港湾用地



■北浦町の人口と世帯数

令和7年6月1日時点
(前月比)

男 1,472 (-8)

女 1,451 (0)

計 2,923 (-8)

世帯数 1,553世帯 (-8)

■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