延岡市 北浦総合支所だより

きたうら

2025
9
No.170

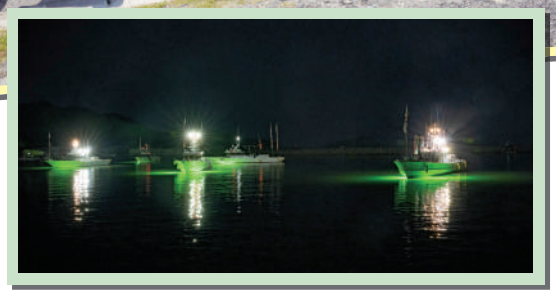
第39回きたうら納涼花火大会が８月16日、古江港にて開催されました。
当日の会場は多くの人で賑わいを見せ、約2,000発の色とりどりの打ち上花火が夜空に広がるごとに大きな歓声が上がっていました。

もくじ

P2 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32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 風水害に備えて、マイナンバーカードについて
P5 のべおか里山塾について、公民館講座
P6 きたうらわかば（三川内中学校）
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

第39回きたうら納涼花火大会開催！

８月16日、第39回きたうら納涼花火大会が開催されました。
60店舗の露店が立ち並び、会場は多くの来場客で賑わいました。
ステージイベントでは、北浦中学校の生徒による活気溢れる「南中ソーラン」が皮切りに、バンド演奏やミュージックライブ、吹奏楽などが披露されました。
昨年に引き続き、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時からは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

『痔について　その２』

前回の痔核の続きです。痔核で多い症状は、出血、痛み、腫れた感じ、かゆみなどがあります。多くは肛門を観たり、肛門に指を入れて診断します。場合によっては肛門鏡というものを使って観ることもあります。治療としてまず大事なのが、生活習慣の改善です。十分な水分、食物繊維を摂るようにして便秘にならないようにします。また、便意を感じたらすぐに出すことも大事です。長時間の座位、寒い場所での作業、飲酒、ストレスなどをなるべく避けるようにしましょう。
薬を使った治療としては、緩下剤、抗炎症作用をもつ坐薬、軟膏などを使用します。それらで改善がない場合には外科手術が選択されます。手術はできるだけ肛門の機能に影響を与えない方法がとられています。簡単に言うと、硬化剤というのを注射したり、ゴムをかけて落としたりする方法が一般的です。つづく。

９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(水)は所用の為、15日(月)及び23日(火)は祝日で、27日(土)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

第 32 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、お茶、芋などの特産品、魚寿司などの加工品販売のほか、すり身鍋の振舞い、ステージイベント、輪投げ大会などが実施されます。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、様々な団体が会場を盛り上げてくれます。
輪投げ大会では、伊勢えびなどの豪華景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、ご友人をお誘いのうえ、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、会場付近は大変混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７年10月５日(日)　９時から14時まで
開催場所：北浦町古江港

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７年９月２日(火)から11月30日(日)まで「東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り 2025」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げと曲がった腰の姿から、長寿を祝う縁起物として扱われます。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Instagramフォトコンテストも開催されます。

～きたうらの海写真コンテスト同時開催！～

東九州伊勢えび海道にて開催されるInstagramフォトコンテストとのコラボ企画として、「きたうらの海写真コンテスト」を開催します！
豊かな恵みを与えてくれる「きたうらの海」、時には自然災害の脅威に向き合わなければいけない「きたうらの海」、それでも大切にしたいふるさと「きたうらの海」、四季折々に見せてくれる「きたうらの海」の表情を写真に撮って送ってください。小中学生が審査して「きたうらの海」フォトブックを作成します。
「きたうらの海写真コンテスト」において、入賞された上位３作品は、東九州伊勢えび海道が企画するInstagramフォトコンテストの最終選考作品にエントリーされます。多くの皆様の参加をお待ちしております！
詳しくは、伊勢えび海道公式サイト、ならびに延岡市立北浦中学校公式ホームページ「学校だより」をご覧ください。

お問い合わせ　延岡観光協会　☎ 29-2155

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充分に準備しておくことが必要です。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

マイナンバーカードについて

マイナンバーカードの暗証番号がロックされた、またはわからなくなったときは

マイナンバーカードを利用して病院を受診する際やコンビニエンスストアの端末で住民票等を取得する場合に、暗証番号の入力が必要となりますが、連続で３回入力を間違えると、暗証番号にロックがかかり、これらのサービスが利用できなくなります。（一度操作をやめても正しい番号を入力するまで間違いのカウントはリセットされません）

暗証番号にロックがかかった場合や、暗証番号がわからなくなった場合は下記の方法でロックの解除、暗証番号再設定手続きが可能です。

【手続き窓口】 総合支所の市民サービス課、本庁市民課、東海支所、伊形支所

【手続きの際に必要なもの】

①マイナンバーカード

②身分証（暗証番号入力ができないためマイナンバーカードは身分証となりません）

顔写真付きのもの１点または顔写真がないものは２点

（例：運転免許証、パスポート、障害者手帳なら１点。介護保険証、健康保険証あるいは健康保険の資格確認書、年金手帳などの場合は２点）※いずれも有効期限内のものに限る

【手続きができる方】 マイナンバーカードをお持ちの本人（原則ご本人様となります）

マイナンバーカードの申請、窓口での暗証番号変更等に関するお問い合わせ　市民課　☎ 22-7015

窓口以外での暗証番号再設定について

利用者証明用電子証明書（数字４ケタ）か署名用電子証明書（数字＋英大文字６ケタ以上）の暗証番号どちらかわかる場合であれば、コンビニエンスストアのキオスク端末とスマートフォンアプリの両方を用いて暗証番号を初期化することも可能です。

J-LIS 地方公共団体情報システム機構HP「マイナンバーカードのパスワードをコンビニ等で初期化・再設定」

詳しくは右記の二次元コード先のサイトをご確認ください。

お問い合わせ　マイナンバー総合フリーダイヤル　☎ 0120-95-0178

令和７年度　のべおか里山塾について

◆目的

国の機関や我が国の鳥獣被害対策の第一人者の方々と連携して、自然や動物と人間の営みの調和について学ぶ場「のべおか里山塾」を年４回開校し、現地研修等を通じて狩猟や鳥獣の近づかない集落づくりに取り組む人材の育成・確保を図り、併せて、農林業の体験を通じて新規就業者の確保や移住の促進に取組み、持続可能な里山づくりを推進します。

◆開催日程

第１回 **※実施済み**	**日時**：令和７年７月12日（土）～７月13日（日） **内容**：鳥獣対策講義、自然歴史体験（ホタルの館、西郷隆盛資料館）等 **会場**：島浦町他
第２回	**日時**：令和７年10月18日（土）～10月19日（日） **内容**：鳥獣対策講義、宮崎大学鳥獣対策研究発表、ロボット稲作研修、自然体験（島浦クルージング）等 **会場**：北川町、北浦町
第３回	**日時**：令和７年12月19日（金）～12月21日（日） **内容**：鳥獣対策講義 、鳥獣被害対策特別講演、鳥獣対策グッズフェア、ロボット稲作研修等 **会場**：北方町、北浦町
第４回	**日時**：令和８年２月14日（土）～２月15日（日） **内容**：鳥獣対策講義、林業体験、ロボット稲作研修等 **会場**：北川町、北浦町

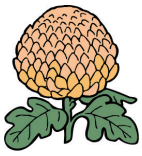
◆参加者募集について

開催１カ月前を目途に参加者の募集（各回定員30名・受講料無料）を開始します。各回の詳細につきましては、募集開始時に延岡市ＨＰ及び支所だより等を通じてお知らせいたします。

お問い合わせ　延岡観光協会　☎ 29-2155・延岡市林務課　☎ 22-7019・産業建設課　☎ 45-4236

令和７年度 第２回高齢者大学　参加者募集

スリーＡ増田方式インストラクターの小池光貴さんをお呼びして「健康寿命を延ばそう」という内容で講演をしていただきます。楽しいお話の中に、認知症予防に役立つ内容がたくさんあります。**高齢者のほか一般の方も参加できます**。ぜひ多くの方の参加をお待ちしています。



内　　容	期　　日	時　間（場所）	備　　考
「健康寿命を延ばそう」 講師：小池　光貴 氏	9月12日（金）	10:00～11:30 （北浦公民館）	対象者：高齢者・一般 参加無料

参加を希望される方で、**高齢者クラブに入っていない一般の方は**、教育委員会北浦分室45-3040までご連絡ください。

きたうらわかば

町内の学校の様子を順番で掲載します。
今回は、**三川内小中学校**の様子です。

水質調査を実施しました

６月６日の総合的な学習の時間の中で、水質調査を実施しました。河川の透明度の確認や、パックテスト、水生昆虫の調査を通して、自分たちの身近な河川がとても美しく保たれていることを改めて感じることができたのではないかと思います。今月21日(日)にはＭＫＤ作戦が実施されます。今回感じることのできた、自分たちのふるさとの河川の美しさを、今後も継続していくとができるようにＭＫＤ戦にも全力で取り組んできたいと思います！

田植え体験を実施しました

６月６日に、今年も恒例の田植え体験を実施しました。場所は、６年生保護者の内田さんのご厚意により、長年にわたってお世話になっている田んぼをお借りしました。子どもたちは水着姿で田んぼに入り、泥だらけになりながらも楽しそうに苗を植えていました。初めて体験した１年生など、どの学年の児童も協力しながら一生懸命取り組んでおり､笑顔あふれるひとときとなりました。６年生にとっては、小学校生活最後の田植え体験。思い出に残る、かけがえのない経験になったことと思います。ご参加いただいた保護者の皆様も、とても場を盛り上げてくださり、有り難かったです。田植えの準備を行っていただいた内田さん及びご協力いただいた保護者の皆様、本当にありがとうございました。

緑化活動〈にこ緑〉を実施しました

今年度初めてとなる、本校の緑化活動「にこ緑」が行われました。照りつける太陽の下、小学部・中学部の児童生徒が一丸となって、本校技術員の指導のもと、一生懸命汗を流しながら花壇の整備を行いました。児童生徒が整備した花壇に色鮮やかな花が咲き誇ることと期待しています。本校にお越しの際は、是非ご覧ください。

校門付近が見違えるようにきれいになりました

６月29日の早朝５時より、地域の高齢者の皆様がボランティアで学校敷地内の環境整備をしてくださいました。約３時間かけて、体育館周辺の雑草を丁寧に刈り取り、茂っていた草木もきれいに整えてくださいました。作業後は、見違えるほど美しい景観となり、職員や児童生徒も大変感動しておりました。暑い中、朝早くから学校のためにご尽力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。

全力プレーで頑張りました!!

６月28日に北方勤労者体育館において、ＰＴＡ役員親睦ミニバレーボール大会が開催されました。三川内小中学校チームはＡチームとＢチーム、２チームが参加しました。それぞれ、全力プレーで応援にも熱が入りました。今回は、各パートに分かれての総当たり戦で、パートごとの順位をつけることになりました。順調に両チームともに勝ち進んだのですが、各パートの全勝同士のチームの対決で惜しくも敗れ、準優勝となりました。来年は、全勝優勝を目指したいと思います。

延岡市立図書館 北浦分館

おすすめの本

TRC Marc より

オガトレ式・最速ストレッチプログラム ガチガチポイントに直で効く！

オガトレ 著
日本文芸社

１日15分、イスに座ったまま、寝転んだまま、ラクに続けられる！筋肉に圧をかけて緩める「ダイレクトストレッチ」と、上半身＆下半身ストレッチを紹介する。チェックリスト、動画を視聴できるＱＲコード付き。

いつの間にか仲良くなっている人たちの世界

野口 敏 著
東洋経済新報社

初対面でスッと仲良くなる、自然体なのに会話がとぎれない、距離が一瞬で縮まる…。職場、学校、地域、習い事など、あらゆる場所でいつの間にか仲良くなっている人たちが見ている世界とやっている“小さなコツ”を紹介します。

しふく弁当 ききみみ堂

冬森 灯 著
双葉社

“食べる手紙”のように仕立てられたお弁当は、受け取った人の心にやさしく寄り添い、明日をがんばる力を与えてくれるー。お弁当がつなぐ、あたたかな絆の物語。『小説推理』掲載に書き下ろしを加えて書籍化。

残光そこにありて

佐藤 雫 著
中央公論新社

聡明にして厳格、されど決して優しさを失わぬ幕臣、小栗忠順。幕末動乱期、国の存亡に際し誰もが保身を考える中、彼だけは100年先の人々のことを想っていたー。歴史小説の次世代を担う俊英が、謎多き幕臣の生涯に迫る。

ラクダで塩をはこぶ道 サハラ砂漠750キロの旅

エリザベス・ズーノン 作
千葉茂樹 訳
あすなろ書房

貴重な塩をラクダにのせて、750キロ先の町トンブクトゥまで運ぶ、伝統的な砂漠の旅。キャラバンに参加できる年齢になった少年は、ラクダのラクマールに岩塩をつんで、はじめての旅に挑み…。

リセットルーム

はやみねかおる 著
しきみ 画
朝日新聞出版

シロクマ探偵の助手をしている“ぼく”は、人生をリセットできるという「リセットルーム」に入るためのテスト生に選ばれた。夜の学校で、入室資格をかけた選抜テストが開始されるが、謎の侵入者が現れ…。

９月のイベント

かんたん工作をしよう！

月日 ９／12㊎、13㊏　**場所** 北浦分館玄関前
時間 10:00 ～ 16:00　**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

9/9 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

9/10 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

9/11 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

9/12 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

9/23 火

宮野浦（分校跡）	図書館資料整理期間のため**運休**
宮野浦バス待合所	
市　振（北浦漁協）	
けあビジョンホーム延岡北浦	
北浦臨海パーク	

9/24 水

古　江（古江保育所）	図書館資料整理期間のため**運休**
本　村（千寿園）	
市　振（双葉保育所）	
三川内小中学校　返却	13：50～14：00

9/25 木

大　井（農業集落センター）	図書館資料整理期間のため**運休**
梅　木（生活改善センター）	
市尾内（営農研修センター）	
三川内小中学校　貸出	

9/26 金

歌　糸（慈光保育園･同正面駐車場）	図書館資料整理期間のため**運休**
三川内（日高スタンド前）	
本　村（きずな）	
道の駅　北浦	

◆図書館休館日：9月1日(月)、8日(月)
15日(月)～29日(月)　は特別資料整理期間のため休館

◆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

秋の全国交通安全運動

令和７年９月21日(日)から９月30日(火)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。

お問い合わせ　地域振興課　☎ 45-4233

■北浦町の人口と世帯数

令和７年８月１日時点
（前月比）

男	1,477（3）
女	1,444（-10）
計	2,921（-7）

世帯数 1,551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

きたうら
令和７年９月号 No.170
令和７年９月１日発行
編集・発行　延岡市 北浦総合支所 地域振興課
〒889-0392　宮崎県延岡市北浦町古江1930番地
☎(0982) 45-4238

QRコードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。