

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

12

2019
No.929

広報

のべおか





10月
26・27
October

のぼりざるフェスタ

Together 2019

県北最大の観光物産展「のぼりざるフェスタTogether2019」が10月26日(土)と27日(日)に開催されました。今年の日玉イベントとして開催された「ごはんのおとも大集合～愛してオン・ザ・ライス～」では、ご飯に合う味噌や佃煮など数十品が出品され、多くの人が購入していました。今年は2日間晴天に恵まれ、家族連れなど多くの人でにぎわいました。



11月
3
November

カルチャーゾーンフェスタ

市民の文化・生涯活動の向上と「月に一度は家庭の日」の啓発を目的に、カルチャープラザのべおかで「カルチャーゾーンフェスタ2019」が開催されました。

会場では、市内の小中学生が作成したPOPの展示やブックリサイクル、折り紙教室、読み聞かせ講座のほか、お茶会、工作体験、社会教育団体による体験、飲食コーナーなどさまざまなイベントが行われ、多くの家族連れが参加していました。

まちの話題をお届けします snapshot

11月
1
November

ドイツ総領事の講演

大阪・神戸ドイツ総領事館のヴェルナー・ケーラー総領事が市を訪れ、延岡高等学校で講演が行われました。市が2020東京五輪に向けたドイツのホストタウンであることがきっかけで来延した総領事は、日独の文化の相違などを具体例を示しながら講話。その後、海外で活躍するために必要なことや環境問題、人種差別問題などの幅広いテーマで、互いに日本語・ドイツ語・英語を交えた活発な議論が行われました。



11月
10
November

千支の町フェスティバル

北方町の秋の恒例イベント「千支の町フェスティバル」が北方総合支所駐車場周辺で開催されました。

会場では、地元で生産された農林産物の販売や飲食コーナーのほか、地元の人たちによるステージイベントなどが行われました。また、今年は「騎士竜戦隊リュウソウジャー」ショーが行われ、たくさんの家族連れが観覧し、子どもたちは喜んでいました。



▲10月に開催された人形劇まつりの様子

人形劇
「人形劇」は子どもから大人まで幅広い層が楽しめるとともに、幼児の心をときめかせ感動や発見をするよい機会となることから、全国的に人気の高いコンテンツです。

人形劇まつり2020
「わくわく・ドキドキ・心ときめく人形劇」
令和2年11月13日～15日、延岡総合文化センターで国文祭・芸文祭みやざき2020のプログラムのひとつとして、「人形劇まつり2020」が開催されます。
人形劇まつりでは、プロの人形劇団クラルテの公演や県内保育団体などの人形劇が披露されるほか、市内・県内のアマチュア人形劇団の公演や、小学生向けの「つくって遊ぶ、つくって表現する」をテーマとしたワークショップなどが行われます。

インタビュー 国文祭・芸文祭への想いを伺いました。

今回のプログラムでは、プロの人形劇団クラルテの公演をメインに、子どもはもちろん、大人も童心に戻って楽しむことができる、夢のある作品ばかりです。
実際に見ていただいて、延岡の皆さんに、ワクワクする、心を掴まれる世界を体験してもらいたいです。



江原トネ子さん
のべおか
風と土の学校
代表

令和2年10月17日から国文祭・芸文祭みやざき2020が宮崎県で開催されます。広報のべおかでは、大会期間中の本市での取り組みなどをシリーズでご紹介します。

第35回国民文化祭・みやざき2020 第20回全国障害者芸術・文化祭みやざき大会

国文祭・芸文祭みやざき2020

シリーズ 2 人形劇まつり

問 国民文化祭・障害者芸術文化祭推進室 ☎ 20-5553

QRコード

▲国文祭・芸文祭みやざき2020 ホームページ

いざ神話の源へ

今月のもくじ contents

- P 2 〔連載〕国文祭・芸文祭みやざき2020
- P 3 まちの話題をお届けします snapshot
- P 4 2019年を振り返る
- P 6 年末年始の業務案内
- P 7 市民課の窓口業務の民間委託がスタートします
- P 8 社会教育功労表彰など
- P 10 みんなで築こう人権の世紀
- P 11 償却資産の申告のお知らせなど
- P 12 暮らしのひろばワイド
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 日曜祝日当番医・薬局など
- P 20 おうちdeタパス

今月の表紙 cover

11月10日(日) 島野浦神社秋季大祭

表紙は、11月10日(日)に行われた島野浦神社秋季大祭の喧嘩神輿です。神輿と太鼓台が激しくぶつかり合い、太鼓台の上の傘を奪い合う様子は圧巻でした。

島野浦神社秋季大祭は、今年、全国の祭りを取り上げる企画「ダイドードリンコ日本の祭り」に選ばれました。



4月

ちりめんアヒージョ 日本ギフト大賞を受賞

「日本ギフト大賞」の表彰式が4月23日に行われ、ふるさとギフト最高賞に、株式会社高橋水産（土々呂町）の「ちりめんアヒージョ」が選ばれました。



4月

延岡大師祭

延岡大師祭が4月12日(金)から14日(日)まで開催されました。



今回の市中パレードには、東京デイズニーリゾート・スペシャルパレードが特別参加。ディズニーのキャラクターを一目見ようと、沿道は大勢の観客であふれていました。



1月

ニューイヤー駅伝 旭化成陸上部が3連覇

元日に開催された第63回全日本実業団対抗駅伝競走大会。旭化成陸上部がアンカーまでもつれる激戦を制し、3年連続24回目の優勝を果たしました。



9年を

広報のべおかに掲載した内容を中心に、今年の延岡市の出来事を振り返ります

4月

今年の ゴールデンウィークは10連休

5月

4月27日から始まった10日間の連休。市内は連日イベントなどにぎわいました。



4月

延岡市議会議員選挙

4月21日(日)に延岡市議会議員選挙が行われました。今回の選挙は、定数27人に対し38人が議席を争う激戦となりました。



10月

なんでも 総合相談センターの開設

市民の相談にワンストップで対応する「なんでも総合相談センター」を10月1日、市役所2階に開設しました。



10月

消防署 延岡南分署が完成

10月1日から救急車を配備した「消防署延岡南分署」の運用が始まりました。



9月

台風17号で甚大な被害

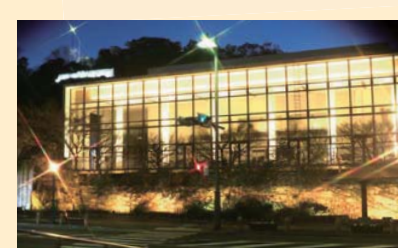
9月22日に本市を襲った台風17号。竜巻で500棟を超える家屋が損壊しました。ビニールハウスや農地などにも被害があり、農地では復旧ボランティアが活動しました。



6月

野口記念館の閉館

文化振興の中核的施設として、64年間にわたり市民の皆さんに親しまれてきた野口記念館が、「野口遵記念館」として再整備を行うため、6月3日に閉館しました。



8月

柔道トップアスリートが 延岡に集結

8月1日から6日まで、旭化成柔道部主催の夏季合宿と世界柔道選手権男子代表合宿が合同で開催されました。



ほかにもさまざまな
ことがありました

延岡西日本マラソン 兄妹優勝

2月の延岡西日本マラソンでは、大会史上初となる兄妹優勝となりました。



▲須河宏紀さん ▲須河沙央理さん

「平成」から「令和」へ 改元

新天皇の即位に伴い、5月1日から、元号が平成から令和に変わりました。



バーベキュー広場

7月、かわまち広場に「バーベキュー広場」がオープンしました。



ごみ処理手数料値下げ

燃やすごみ袋などの価格が10月から下がりました。



吉野彰名誉フェロー ノーベル化学賞受賞

旭化成名誉フェローの吉野彰さんが、10月にノーベル化学賞を受賞しました。



エンクロスのデジタルサイネージ

令和2年1月から 市民課の窓口業務の 民間委託がスタートします



問 市民課 ☎ 22-7015



年末年始の業務案内

問い合わせは各窓口へ

12月28日(土)
1月5日(日)

この期間は、市役所は休みです。
通常業務は12月27日(金)まで、
年始は1月6日(月)からです。

！ 年末年始(12月29日～1月3日)は、
コンビニ交付サービスも利用できません。

年末年始の戸籍などの
届出、ごみの持ち込み
などに関する案内

戸籍などの届出

☎ 34-2111 (代表)
受付期間 12月28日(土)～
令和2年1月5日(日)
受付場所 宿直室 (市役所
1階)
※各総合支所の宿直室で
も、死亡届を除く戸籍関係
の届出を受け付けます。

火葬場

☎ 34-2111 (代表)
受付期間 12月28日(土)～
令和2年1月5日(日)
受付場所 宿直室 (市役所
1階)
※火葬場は、12月31日(火)の
午後と令和2年1月1日
(水)が休みです。

なんでも総合 相談センター

問 なんでも総合相談セ
ンター ☎ 20-7105
受付期間 3月5日開設
時間 9時～16時
受付場所 なんでも総合相
談センター (市役所2階)

ごみの定期収集

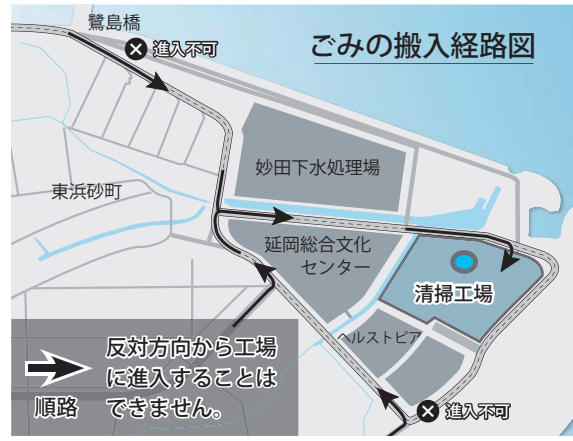
問 資源対策課
☎ 34-2626
ごみの定期収集は「地区
別ごみカレンダー」のと
おり実施します。
※地区別ごみカレンダーは、
市ホームページにも掲載
しています。(QRコード
から参照できます)

年末年始の
祝日在宅当番医
当番薬局は、
19ページに
掲載しています



ごみの工場への持込

問 清掃工場
☎ 33-1869
受入期間 12月29日(日)、
30日(月) 8時30分～17時
※12月28日(土)、令和2年1
月4日(土)は、通常どおり
16時30分まで実施します。
料金 50キログラムごとに
200円
※資源物は無料
※指定ごみ袋に入れて持ち
込んでも手数料が必要
工場に持ち込む場合の注意
▼分別しましょう
持ち込みは、燃やすご



み「燃やさないごみ」資
源物」に分別し透明袋に
入れ(古紙はひもで縛っ
て持ち込んでください。
▼産業廃棄物の処理
事業所から排出される
産業廃棄物は、産業廃棄
物処理施設で適切に処理
してください。
早めの大掃除をお願いします
12月29日、30日は清掃工
場周辺や場内がごみを持ち
込む車で大変混雑します。
早めに片付けや大掃除を
行い、ごみの処理は定期収
集を利用するなど、混雑解
消にご協力ください。

委託で 変わること 1 日曜日の 窓口開設拡大

日曜日の窓口開設日時
第2・第4日曜日
時間 8時30分～12時30分

市民サービスの向上と、
効率・効果的な財政運営
の推進を目的として、令和2
年1月から、市民課の
窓口業務を株式会社エイ
ジェックに委託します。

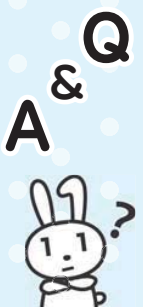
委託で 変わること 2 税証明窓口の 一元化

納税課で交付している各種
税証明・資産証明のほとん
どが市民課の窓口で取得で
きるようになります。

市民課窓口で新たに取得で
きる証明一覧

- ▼市県民税に関する証明
- ・扶養証明
- ・納税証明
- ・完納証明
- ・軽自動車税納税証明 (車検用)
- ▼固定資産税に関する証明
- ・資産証明
- ・評価証明
- ・課税証明 (登記用)
- ・公課証明
- ・土地家屋名寄帳兼課税台帳
- ・課税台帳登録証明
- ・税額確認
- ・所在証明

※証明書の内容によっては、
担当課を案内する場合があ
ります。



Q. ほかの自治体でも窓口業 務を委託しているところ があるのですか。

A. 宮崎県内では、日南市が
平成30年4月から窓口業務
の民間委託を開始していま
す。九州でも福岡県、熊本県、
沖縄県など多くの自治体が
実施しています。

Q. 個人情報の流出は心配あ りませんか。

A. 個人情報保護条例などの
関係法令の遵守や、守秘義
務など含めた社員教育の徹
底を義務付けているほか、
個人のスマートフォンを持
ち込みを禁じるなど、情報
漏えいを防ぐ対策をとって
います。

Q. 業務委託にはどのような 効果があるのですか。

A. 上で紹介した市民サービ
スの向上に加えて、年間約

1千万円の人件費削減効果
が見込めます。
また、専門知識と事務処
理能力を有した人材を常に
確保することで、将来にわ
たつて安定した質の高い窓
口サービスを提供するこ
とができるようになります。

Q. 具体的にどのような仕事 を委託するのですか。

A. 各種証明の発行業務や住
民票・戸籍などの異動入力
業務、郵送請求される各種
証明などの発行・発送業務、
各種年金手続の申請受付業
務などです。また、すべて
の業務を委託するのではな
く、証明書の内容の審査な
どはこれまでどおり市職員
がチェックします。

Q. サービス低下につながり ませんか。

A. 十分な人員を確保し、市
職員と受託職員間の役割を
効果的に分担することで、
窓口の待ち時間の短縮に努
めます。

企業立地ニュース

☎ 工業振興課 ☎ 22 - 7035

10月31日(木)に、事業所の新設や増設を行った市内企業4社へ、企業立地促進条例に基づく指定書が交付されました。今回の指定で、指定工場などの数は延べ171社となります。



～企業立地の指定で企業をサポート～

指定された企業は、株式会社エッジコネクション、センコービジネスサポート株式会社、株式会社中園工業所、株式会社三井です。

指定書交付式では、市長が「延岡での雇用を増やしていただきありがたい。経済の発展に力を合わせ頑張りたい」とあいさつ。

指定を受けた企業を代表し、株式会社中園工業所の中園洋代表取締役社長が「指定を受けたそれぞれの業界がさらに発展するのではと期待している。企業発展の後押しをしていただきありがたい」と話しました。

指定を受けると、固定資産税の免除などの優遇制度が受けられるようになります。

令和2年 消防出初式

☎ 消防本部警防課 ☎ 33 - 3327

消防職員や消防団員の新春の恒例行事「消防出初式」。令和2年1月12日(日)に、市内4会場で開催されます。出初式は、延岡市消防の団結と士気の高揚を図ることなどを目的に、毎年開催されています。



※当日は、分列行進にあわせて市役所周辺で車両の通行が規制されます。ご理解とご協力をお願いします。

※雨天時は、10時55分からカルチャープラザのべおかで表彰式典のみを開催します。(関係者のみ)

開催日
令和2年1月12日(日)
(小雨決行)

▶延岡会場 (妙田緑地公園)

開式 8時20分
通常点検 8時30分～
一斉放水 9時～(鷺島橋下流)
分列行進 10時～(中町・中央通)

▶北方会場 (北方インター公園)

開式 8時
通常点検 8時15分
一斉放水 9時10分

▶北浦会場 (北浦小・中学校グラウンド)

開式 7時50分
通常点検 8時
放水試験 8時50分

▶北川会場 (北川中学校グラウンド)

開式 7時45分
通常点検 8時
的落とし・一斉放水(北川中学校下河川敷) 8時30分

延岡市社会教育功労表彰

☎ 社会教育課 ☎ 22 - 7032

11月15日(金)に、令和元年度延岡市社会教育功労表彰式が行われ、延岡市の社会教育の充実・発展につながる功績をあげた個人や団体が表彰されました。



社会教育功労者部門



寺田勝彦さん (68歳 出北)

小学校で、手作りの教材を活用した地域学習の指導に長年携わっています。また、公民館寺子屋教室や地区の夏祭りの企画・運営に積極的に取り組み、地域コミュニティづくりに尽力しています。



小野久子さん (67歳 北川町)

PTA活動や自治公民館活動をはじめ、市社会教育委員として本市社会教育の充実発展に尽力しました。また、「のべおかはげまし隊」隊員として学習支援にも取り組み、青少年の健全育成に尽力しています。



末藤俊二さん (80歳 出口町)

長年にわたり、市文化連盟理事として音楽イベントの企画・運営、震災地の復興支援に取り組んでいます。また、女性学級や市民大学などの講師として活動し、市民の生涯学習の充実に尽力しています。



高橋憲二さん (63歳 北一ヶ岡)

長年にわたり、市子ども会育成連絡協議会会長やPTA会長、地区青少年育成連絡協議会会長として社会教育活動に積極的に関わりました。また、子ども会活動支援に取り組み、世代間交流と地域のリーダー育成に尽力しています。

社会教育優良団体部門

NPO法人 学校支援のべおかはげまし隊

平成24年の発足以来「見守り・寄り添い・励まし」を基本姿勢に、ボランティアで学習支援や面接指導などの活動を行い、子どもたちの学力向上と健全育成、地域教育力の向上に尽力しています。

優良自治公民館部門

小野公民館

公民館寺子屋教室や盆踊り、運動会などを地域で催し、毎月、公民館だよりを発行しています。また、世代間交流を通し、高齢者の生きがいづくりや子どもたちを育む活動に積極的に取り組んでいます。

償却資産の申告



問 資産税課 ☎ 22-7043

会社や個人で事業を営む人が所有する資産で、事業のために用いることができる構築物や機械、備品（土地・家屋以外）などを償却資産といいます。固定資産税の課税対象となりますので申告が必要です。

事業は工場や商店などの経営だけでなく、農林水産業、アパート経営、太陽光発電による売電なども含まれます。

▶申告対象者 令和2年1月1日現在、市内に事業用資産を所有している人

▶申告方法 令和2年1月1日現在で所有している償却資産を申告書に記入して提出（申告書は市のホームページでダウンロード可）

▶提出書類 償却資産申告書（種類別明細書）、リース資産申告書（直近の確定申告で使用した減価償却明細書の添付にご協力ください）

▶提出期限 令和2年1月31日（金）

償却資産の種類と内容

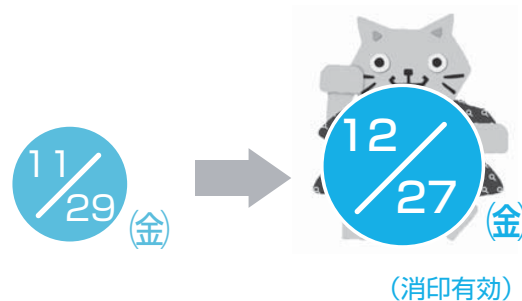
種類	内容
第1種 構築物	門、塀、広告塔、駐車場舗装、高架水槽、煙突、改装、簡易間仕切り、その他土地の定着施設など
第2種 機械および装置	太陽光発電設備、金属加工機械、印刷機械、運搬設備、木工機械、土木建設機械、冷凍設備、田植え機、もみすり機、乾燥機そのほか製造加工などに使用する機械および運搬設備
第3種 船舶	ボート、漁船、貨物船、遊覧船など
第4種 航空機	飛行機、ヘリコプター、グライダーなど
第5種 車両および運搬具	フォークリフト、トラクターなどの大型特殊自動車、そのほか自動車税および軽自動車税の課税対象とならないもの
第6種 工具、器具および備品	レジスター、陳列ケース、各種自動販売機、冷暖房機、洗濯機、パソコン、音響機器、ネオンサイン、金庫、電子レンジ、冷蔵庫、テレビ、そのほかの什器設備

※過去に取得した資産は、過年度にさかのぼり課税する場合があります。

プレミアム付商品券申請書は提出しましたか？

問 プレミアム商品券対策室 ☎ 20-7170

住民税非課税者向け商品券を購入するには、郵便で届いた申請書を、同封している返信用封筒で郵送する必要があります。申請書の提出期限を12月27日（金）まで延長しましたので、早めの提出をお願いします。



期限が過ぎると商品券の購入ができません。

商品券販売期限

各総合支所市民サービス課は
令和2年1月31日（金）まで（延長）

プレミアム商品券対策室は
令和2年2月28日（金）まで

ステッカーのある店
で利用できます。

みんなで築こう人権の世紀

～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～

問 人権推進課 ☎ 22-7002

「人権」について関心がない、分からないなどと思ったことはありませんか。

私たちの周りには、同和問題（部落差別）をはじめ、女性、子ども、高齢者、障がいのある人、外国人、性的少数者などに関する差別やいじめ、偏見など多くの人権問題が存在します。

互いの人権を尊重するためには、さまざまな人権問題に関心を持ち、自分のこととして考えることが大切です。

市では、新たに「延岡市すべての市民の人権が尊重されるまちづくり条例」（10月1日施行）を制定するなど、人権が尊重される社会の実現に向けた取り組みを継続的に進めています。

※同和問題（部落差別）は、日本国固有の人権問題で、特定の地域の出身であることや、そこに住んでいることを理由にした結婚差別、就職差別など、日常生活の上でさまざまな差別があります。

12月3日～9日は「障がい者週間」

障がい者週間中の主な啓発活動
障がい者週間記念講演

演題 「宮崎で生きるパラスポーツ選手のリアル」

場所・日時

▶カルチャープラザのべおか 多目的ホール
12月5日（木）14時～15時30分

講師 木下大輔氏

（宮崎大学障がい学生支援室非常勤講師）

問 障がい福祉課 ☎ 22-7059



12月4日～10日は「人権週間」

国連は、「世界人権宣言」が採択された12月10日を「人権デー」と定め、日本でも人権週間を定めています。

人権週間中の主な啓発活動
人権作品展・こころのメッセージ展

場所・日時

▶カルチャープラザのべおか2階 アートギャラリー
12月4日（水）～8日（日）9時～17時

▶市役所1階 市民スペース
（こころのメッセージ展のみ）
12月12日（水）～25日（水）※平日のみ開催
8時30分～17時15分



小中学生や高校生などの思いのこもった作品や、心動かされるメッセージを展示します。

人権侵害や差別など色々な悩みごとは、いつでも相談を！

人権問題に関する悩みごとは一人で抱えず、いつでもご相談ください。

受付時間（全電話番号共通）
平日 8時30分～17時15分

人権についての相談は何でも
みんなの人権110番 ☎ （0570）003-110

セクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談
女性の人権ホットライン ☎ （0570）070-810

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談（フリーダイヤル）
子どもの人権110番 ☎ （0120）007-110

※「延岡市すべての市民の人権が尊重されるまちづくり条例」や「生活・人権相談窓口一覧表」は市ホームページに掲載しています。

50年続く大しめ縄を みんなの手で！



豊後二見ヶ浦

しめ縄張替え&ライトアップ



観光情報

とき 12月8日⑩
8時～16時

ところ 東雲中学校裏
(佐伯市上浦大字浅海井浦)

● **ライトアップ** ●
12月24日⑩～令和2年1月4日⑩
18時～22時30分
※大みそかはオールナイト

日の出のスポットとして有名な「豊後二見ヶ浦」の大しめ縄。地域の人やボランティアが中心となり、毎年張替えを行っています。ぜひ一緒に参加してみませんか。当日受付で願い事札を購入し願いごとを書く、大しめ縄に編み込まれます(願い事札の受付は午前中まで)。
また、年末からは豊後二見ヶ浦をライトアップ！夜の海に浮かび上がる夫婦岩は幻想的です。

《問い合わせ》豊後二見ヶ浦事業実行委員会(佐伯市役所上浦振興局内、☎0972-32-3111)

※「市報さいき」12月号では、北方町の自然薯を紹介しています。

モノなしマルチ商法に注意

～友達からの誘いを断れますか？～

☎ 男女共同参画推進室 ☎ 22-7056

マルチ商法といえば、健康食品や化粧品などの「モノ」に関する相談が主流でしたが、投資商品や暗号資産(仮想通貨)、副業などに関する相談が急増しています。このような問題を「モノなしマルチ商法」といいます。

友人やSNSで知り合った人などから、「もうけ話を人に紹介すると報酬が得られる」と誘われ、契約したものの上手くいかず、支払ったお金も戻ってこないなどのケースが多発しています。

まずは疑い、契約する前に冷静に考えましょう。

延岡市消費生活センター



桜小路 360 番地 2
☎ 22-7056

宮崎県消費生活センター延岡支所



本小路 39 番地 3
☎ 31-0999

消費生活センターは県と市2つあり、どちらも同じ業務をしていますので、困ったらお気軽にご利用ください。

12月～1月のがん検診

がん検診は 申込専用電話 ☎ 29-2217
予約が必要です ☎ 健康増進課 ☎ 22-7014

乳がん検診

料金 2,500円

対象 40歳以上で、偶数年齢または昨年度受診していない人

検診日	受付時間	検診場所
12月12日(木)	11時～15時30分	延岡市民体育館
1月17日(金)	9時～16時30分	市役所正面(南) 玄関前
1月18日(土)	10時～16時30分	
1月19日(日)	15時～16時30分	
1月20日(月)	9時～15時30分	延岡市民体育館
1月23日(木)		土々呂コミュニティセンター

子宮頸がん検診

料金 1,200円

対象 20歳以上で、偶数年齢または昨年度受診していない人

検診日	受付時間	検診場所
12月20日(金)	9時30分～11時30分	イオン延岡ショッピングセンター
	13時30分～14時30分	南方東コミュニティセンター
1月19日(日)	9時～15時	市役所正面(南) 玄関前
1月23日(木)	9時～11時	一ヶ岡コミュニティセンター
	13時30分～14時30分	土々呂コミュニティセンター

予約が埋まった日程は掲載していません。



子宮頸がんは、定期的に検診を受けていれば、がんになる前の段階で発見し、経過をみて治療することが可能です。
乳がんは、早期発見・早期治療で約95%が治癒します。

特定健診を早めに受診しましょう！

1月末で終了します！

☎ 国民健康保険課 ☎ 22-7051

健診の場所

- ▶ 市内の医療機関(約60カ所で受診できます)
- ▶ 各地区のコミュニティセンターや延岡健診センター(愛宕町)

特定健診とがん検診を同時に受けられる特定セット健診を実施しています。詳しい日程はお問い合わせください。



インフルエンザなどの感染症が流行する前に、早めの受診をお願いします。

対象者

- ▶ 延岡市の国民健康保険に加入している40～74歳の人
(がん検診は健康保険の種類に関わらず受診可)
- ▶ 後期高齢者医療制度に加入している人

必要なもの

- ▶ 受診券、保険証

費用

- ▶ 無料
(がん検診などは自己負担が必要な場合があります)



1日～令和3年3月31日
要領・申請書の入手方法 市のホームページからダウンロード、または契約管理課窓口で配布（実費負担が必要）

申請 契約管理課
☎ 22-7048

危険性の高いブロック塀などの除却費用補助
小学校からおおむね500メートル範囲の道路に面し、道路面からの高さが1・4メートル以上のブロック塀などを除却する場合は、除去費用の補助が受けられます。条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。
※定数になり次第終了
問 建築指導課
☎ 22-7034

東九州自動車道の夜間通行止め
通行止めの区間
○東九州自動車道
日時 12月9日(月)～13日(金)
20時～翌朝6時
区間 延岡JCT・IC～延岡南IC
※同じ日時で、NEXCOが延岡南IC～日向IC間も通行止めになります。
※詳しくは、延岡河川国道事務所ホームページをご覧ください。

務所ホームページをご覧ください。
問 延岡河川国道事務所道路管理課
☎ 31-1260
HP <http://www.qsr.mlit.go.jp/nobeoka/>

屋内体育施設の調整会議
令和2年度のスケジュール調整のため、調整会議を開催します。出席するには、事前に予定表の提出が必要です。
期限 令和2年1月7日(火)
○調整会議
日時 令和2年1月24日(金) 13時30分
場所 社会教育センター
※申請が必要な施設は、お問い合わせください。
申 問 保健体育課
☎ 22-7033

募集
invite
市営・県営住宅入居者募集
入居説明会・申込書配布
日時 令和2年1月11日(土) 10時～、13時30分
場所 社会教育センター
受付期間 令和2年1月14日

台風17号に伴う竜巻で被災した皆さんへ

 障がい福祉課 ☎ 22-7059

竜巻被害を受けた住宅の修繕を支援する事業が始まりました。

支援対象者 ▶ 自己または親族が所有し、自己が居住する住宅の修繕工事を行う人
▶ 罹災証明の交付を受けた人

補助額 ▶ 補助対象費用の10分の2または、30万円のいずれか低い額

申請方法 ▶ 12月6日(金)まで市民スペースで受付
▶ 12月9日(月)以降障がい福祉課で受付

申請期限 ▶ 令和2年1月31日(金)

※記載している以外にも、それぞれ条件がありますので、お問い合わせください。

なんでも総合相談センター
無償スペース活用団体
無償スペースを活用できる団体を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。

申 問 〒882-8686
なんでも総合相談センター
(住所記載不要)
☎ 20-7105

(火)～16日(木)
受付場所 市営・県営住宅地区管理会社10社および延岡日向宅建協同組合（詳しくは説明会でお知らせします）
抽選日 令和2年1月25日(土)
抽選場所 社会教育センター
入居可能日 令和2年3月1日(日)
申 問 延岡日向宅建協同組合
☎ 29-2032

利用日時 毎日9時～16時
対象団体 主に医療・介護・福祉と子育て・教育分野の相談対応や情報提供ができる団体
申込方法 申込書などをもっても総合相談センターに持参、または郵送
提出書類の入手方法 市のホームページからダウンロード、またはなんでも総合相談センターで配布
※12月の活用団体は市ホームページをご覧ください。
申 問 〒882-8686
なんでも総合相談センター
(住所記載不要)
☎ 20-7105

Life Info 暮らしのひろば

お知らせ

information

経済センサス

基礎調査実施中

調査員が全国すべての事業所の活動状態を实地で確認し、新たに把握した事業所などには調査票を配布しています。

調査は6月～令和2年3月の10カ月間を5期に分け、12月から4期調査を開始します。調査へのご理解・ご回答をお願いします。

問 企画課 ☎ 22-7003

地球温暖化防止月間

12月は地球温暖化防止月間です。地球温暖化防止について私たちに出来ることを考えてみませんか？

市の現状

市の事務事業から排出される温室効果ガス総排出量を令和3年度までに基準年度（平成25年度）比で12・2％以上削減することを目標にしています。

平成30年度の温室効果ガス総排出量は基準年度に対し19・9％削減し、平成30年度

の目標値（基準年度比7・6％削減）は達成しました。引き続き、ごみの減量化や分別、公共施設における節電の推進についてご理解とご協力をお願いします。

生活環境課

問 ☎ 22-7001

犬のフンは

持ち帰りましょう

公園などに犬のフンが多く見られます。犬を散歩させる際、フンは飼い主の責任で必ず持ち帰ってください。また公園内では犬のリードは放さないでください。

問 都市計画課

☎ 22-7046

年金生活者支援給付金の請求手続き

平成31年4月1日時点で高齢・障害・遺族基礎年金を受け給し、給付金の対象となる人には、9月中旬に日本年金機構から緑色の封筒で通知が送られています。まだ請求手続きをしていない人は必要事項を記入し、速やかに手続きをお願いします。

12月末日までに手続きすれば10月分からさかのぼって支

給されますが、12月末日を過ぎて手続きをした場合、受付した翌月分からの支給となり、10月分にさかのぼって給付金を受け取ることはできません。

問 延岡年金事務所

☎ 21-5424

問 市民課国民年金係

☎ 22-7036

奨学金のご協力をお願い

奨学資金は市民の皆さんからの寄付とその利子で運用されています。育英会の趣旨をご理解いただき、1人でも多くの学生・生徒に奨学金を貸与できるよう寄付を募っていますので、ご協力をお願いします。

※寄付の方法は、育英会事務局までお問合せください。

問 公益財団法人 延岡市育英会（教育委員会総務課内）

☎ 22-7030

市提携教育ローン

九州労働金庫と提携して、大学や高校などに進学・在学するために必要な教育資金の融資を行っています。
※九州労働金庫指定の保証機関の保証が得られる人に限ります。

融資対象者

市内に住所を有し、大学や大学院、短大、高校、高専、専修学校などに入学が決定した人または在学している人を養育する人で、市税などを滞納していない人

融資額 300万円以内（10万円単位）

利率 年1・3％（保証料別）

返済期間 10年以内（在学期間中（最長4年）の元金据置期間を含む）

保証人 保証機関による保証

申 問 九州ろうきんローンセンター延岡（水、土、祝日は休み）
☎ 35-6657

物品等入札参加資格

審査申請（追加受付）

市が発注する物品の購入等に係る入札に参加を希望する人は申請してください。

※現在登録をしている人は、申請の必要はありません。

受付期間 令和2年1月10日(金)～2月10日(月)

(土、日、祝日を除く)

受付時間 9時～16時（12時～13時を除く）

受付場所 契約管理課（市役所6階）

登録有効期間 令和2年4月

国際交流講座・交流イベント

国際交流推進室（総務課内） 22-7006

ドイツ語で話してみよう ～ドイツ語フリートーク～

- ▶日時 12月11日(水) 18時～19時
- ▶場所 社会教育センター研修室6
- ▶料金 無料（申込不要）

ドイツクリスマスマーケット in 延岡 2019

飲食物や雑貨などの販売、音楽のステージプログラム、ワークショップなどが楽しめるクリスマスマーケットです。夜はイルミネーションのやさしい光が会場を包み込んでくれますので、お気軽にお越しください。

- ▶日時 12月21日(土) 12時～20時
- ▶場所 ココレッタ延岡（幸町2-125）



中山間盛り上げ隊を 活用しませんか？

宮崎県中山間・地域政策課
 (0985) 26-7036

中山間盛り上げ隊とは？

人口減少や高齢化などを理由に、集落の共同作業維持・運営が困難になっている地域で、ボランティア活動を行う組織です。

支援内容

- ▶集落道の草刈りや用水路の清掃など
- ▶祭りやイベントの補助など

依頼方法

- ▶ホームページから申込
- ▶派遣依頼書を延岡市企画課、または各総合支所に提出

※派遣依頼書は企画課や各総合支所にあります。



宮崎中山間ネット 検索

「宮崎県中山間地域振興条例」で指定されている中山間地域が支援対象

12月・1月の主な対象イベント

県民健康講座

演題「循環器疾患 最新の治療」

- ▶講師 山本 展啓氏
(県立延岡病院 循環器内科主任部長)
- ▶日時 12月18日(水) 18時～19時
- ▶場所 県立延岡病院2階講堂
- ▶料金 無料（申込不要）

県立延岡病院医療連携科 32-6202

笑いヨガ

080-1704-7370（村田氏）

- ▶講師 村田 万里子氏（笑いヨガティーチャー）
- ▶日時 1月10日(金) 10時～11時30分
- ▶場所 南方東コミュニティセンター
- ▶料金 300円（夫婦で参加の場合は500円）
- ▶申込 電話で申込（定員20人）

Life Info

暮らしのひろば

少年団指導員募集

職務 青少年対象の野外体験活動イベントの運営協力、子ども会の支援活動
任期 令和2年4月1日～令和4年3月31日
活動回数 週休日に月1～2回、また毎月平日の夜間に定例会を開催します。
応募資格 おおむね50歳未満で青少年の健全育成活動に関心のある人（学生不可）
募集人員 若干名
申込方法 社会教育課に履歴書を持参、または郵送（様式不問）
申込期限 12月26日(木)必着
申 問 〒882-0812 本小路39-1 社会教育センター 社会教育課
 22-7032

生活支援体制整備事業の実施事業者募集

応募条件 生活支援コーディネーターを配置し、地域における助け合いや生活支援などを行うことができる団体など
提出書類の入手方法 市ホームページからダウンロード、または健康長寿のまちづくり課で配布

障がい者差別を 理解する研修会

障害者差別解消法の正しい理解と合理的配慮について解説します。
開催日時 令和2年2月7日(金) 14時～15時30分
開催場所 カルチャープラザのべおか ハーモニーホール講師 田畑寿明氏（Social Worker らぽ代表）
定員 200人（入場料無料）
申込方法 電話で申込
申込期限 令和2年1月15日(水)
申 問 宮崎県障害者社会参加推進センター



申込方法 健康長寿のまちづくり課に持参、または郵送
募集期間 12月5日(木)～25日(水)（17時15分必着）
※募集の詳細、提出様式などは、市ホームページをご覧ください。
申 問 〒882-0866 健康長寿のまちづくり課（住所記載不要） 22-7072

成人式典

日時 令和2年1月12日(日)
受付 13時～ 開式 14時
場所 延岡総合文化センター大ホール（東浜砂町）
対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人
※個別の案内はありません。
延岡市に住民票がなくても参加できます。
※飲食物の持ち込み不可。
※雨天時は混雑するため、早めに来場してください。



※家族のホール内への入場はできません。付き添いが必要な場合は、事前にご連絡ください。

申 問 社会教育課 22-7032

移動献血

イオン延岡店
日程 12月8日(日)、22日(日)
時間 10時～12時、13時30分～16時
申 問 こども家庭課 22-7017

行政相談所の開設

○開設日 12月11日(水)
▼北浦公民館 10時～13時
▼市民協働まちづくりセンター 10時～15時
○開設日 12月18日(水)
▼北方ふれあい交流センター 10時～15時
▼北川老人福祉館 9時～12時
申 問 宮崎行政監視行政相談センター (0985) 24-1100



日本赤十字社（敬称略）
岩森淳子（西階町）、太田益實（東海町）、城戸秀夫（北一ヶ岡）

内 内科 外 外科 小 小児科 歯 歯科

※急病でない場合は、平日昼間にかかりつけ医を受診しましょう。

夜間の初期救急医療体制

曜日	時間	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 夜間急病センター ☎21-9999
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 夜間急病センター ☎21-9999
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
○日曜日の外科診療は、7月に黒木病院から夜間急病センターへ変更されています。		

12月～年始 日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名
12月1日(日)	丘の上薬局 古城店(古城町) ☎31-6039
	メディカル薬局 大門店(大門町) ☎26-8330
	宇野薬局(幸町) ☎32-2886
8日(日)	佐藤調剤薬局(中川原町) ☎21-1156
	みずほ薬局(川島町) ☎28-6117
15日(日)	フローラ薬局(中央通) ☎26-1633
	ひまわり薬局 はまご店(浜砂) ☎20-7117
	佐藤調剤薬局(中川原町) ☎21-1156
22日(日)	西高通り調剤薬局(大貫町) ☎34-3222
	調剤薬局 同仁堂(愛宕町) ☎32-6883
	北小路調剤薬局(北小路) ☎21-2131
29日(日)	延岡すすらん薬局(大貫町) ☎26-9130
	なないろ薬局 緑ヶ丘店(緑ヶ丘) ☎20-0341
	宇野薬局(幸町) ☎32-2886
30日(月)	緑ヶ丘薬局(緑ヶ丘) ☎33-2020
	しおはま調剤薬局(塩浜町) ☎26-7110
	ハラダ調剤薬局 柳沢店(柳沢町) ☎21-8520
31日(火)	ハラダ調剤薬局 出北店(出北) ☎32-0644
	ハラダ調剤薬局 愛宕店(愛宕町) ☎31-4152
	おおさき YOU 薬局(夏田町) ☎28-2213
1月1日(水)	ハラダ調剤薬局 高千穂通店(高千穂通) ☎34-6153
	ハラダ調剤薬局 野田店(野田町) ☎29-3805
	メディカル薬局 大門店(大門町) ☎26-8330
	敬愛薬局(日の出町) ☎33-1585
2日(木)	にじいろ薬局(昭和町) ☎29-2436
	なないろ薬局 桜小路店(桜小路) ☎20-7716
	ハラダ調剤薬局 伊形店(伊形町) ☎24-1651
3日(金)	きりん薬局(博労町) ☎21-5768
	ひむか薬局 しおはま店(塩浜町) ☎29-2820
	ひらばる調剤薬局(平原町) ☎34-5016
	佐藤調剤薬局(中川原町) ☎21-1156

県北救急医療ダイヤル

医療機関受診の要否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。
※明らかに緊急を要する場合は119番にご連絡ください

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
- 日曜/祝日/年末年始 24時間対応

12月～年始 日曜・祝日在宅当番医

※印は乳幼児診療不可

期日	医療機関名
12月1日(日)	小 お倉が浜 kids クリニック(日向市) ☎(0982) 66-7611
	内 堺胃腸内科クリニック(古城町) ☎22-0875
	外 大崎整形外科(大門町) ☎32-3331
	歯 さかもと歯科・歯科口腔外科医院(浜町) ☎28-2838
8日(日)	小 共立病院(中川原町) ☎33-3268
	内 石内医院(川島町) ☎30-1885
	外 佐井整形外科(永池町) ☎21-6275
	歯 たさき歯科医院(松山町) ☎32-1880
15日(日)	小 ほうしやま子どもクリニック(船倉町) ☎21-6551
	内 生協クリニックのべおか(浜砂) ☎26-7100
	外 共立病院(中川原町) ☎33-3268
	歯 アイル歯科医院(稲葉崎町) ☎34-9814
22日(日)	小 おきしま小児科(大貫町) ☎33-0222
	内 萩原眼科・中尾内科(愛宕町) ☎32-5114
	外 黒木病院(北小路) ☎21-6381
	歯 松下歯科医院(安賀多町) ☎21-4583
29日(日)	小 大玉谷こどもクリニック(日向市) ☎(0982) 50-2000
	内 平野消化器科(大貫町) ☎26-7070
	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
	歯 いわさき歯科口腔外科(恒富町) ☎33-0177
30日(月)	小 こどもクリニックたしろ(日向市) ☎(0982) 56-1515
	内 小島胃腸科内科(緑ヶ丘) ☎21-6000
	外 理恵内科クリニック(塩浜町) ☎26-5558
	歯 やなざわ整形外科・内科(柳沢町) ☎26-5005
31日(火)	小 高野歯科医院(出北) ☎35-0007
	内 田原病院(伊達町) ☎32-4987
	外 野田医院(安賀多町) ☎32-4069
	歯 野村病院(出北) ☎21-2213
1月1日(水)	小 あたご整形外科(愛宕町) ☎22-7575
	外 池野歯科(土々呂町) ☎37-8739
	歯 桜ヶ丘ファミリークリニック(夏田町) ☎28-2280
	小 早田病院(高千穂通) ☎33-5577
2日(木)	内 板野内科・胃腸科医院(野田町) ☎32-3377
	外 大崎整形外科(大門町) ☎32-3331
	歯 四倉歯科医院(東本小路) ☎34-6480
	小 松崎医院(昭和町) ☎21-0001
3日(金)	内 桜小路クリニック(桜小路) ☎20-3954
	外 みぞくち医院(伊形町) ☎37-8388
	歯 延岡整形外科医院(北小路) ☎23-1304
	小 岡田歯科医院(愛宕町) ☎33-8148
3日(金)	小 丸山クリニック(博労町) ☎21-6028
	内 いまだ内科・消化器科(塩浜町) ☎29-2714
	外 山本医院(平原町) ☎21-3905
	歯 共立病院(中川原町) ☎33-3268
産婦人科は24時間365日でいずれかの医療機関が対応します。(緊急時のみ)	佐藤歯科医院(塩浜町) ☎22-1922
	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
山中医産婦人科医院(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 12月運行予定

日程	ステーション名	時間
12月3・17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
	塩浜公民館	14:05～14:35
4・18日(水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
5・19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
6・20日(金)	黒岩小中学校	13:00～13:40
	桜ヶ丘B地区集会所	14:00～14:40
	上南方小中学校	13:10～13:45
10・24日(火)	JA 東延岡支店	14:10～14:40
	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
11・25日(水)	ひかり工房	14:00～14:25
	桜園集会所前	14:35～15:00
	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:10～13:40
12・26日(木)	延岡市職業訓練支援センター	13:55～14:30
	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:00～13:40
13日(金)	昭和町第2市営住宅	14:00～14:30
	浦城小学校	13:05～13:15
	熊野江小学校	13:25～13:40
◆運行は都合により変更になる場合があります。 ◆図書館休館日 12月2日(月)、6日(金)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、28日(土)～1月3日(金) ふくろう映画会(上映作品:日本の昔ばなしなど) 日時 12月3日(火)、17日(火) 15時～16時 場所 カルチャープラザのべおか2階 セミナー室2 ☎ 図書館 ☎ 32-3058	大武町清高島公民館前	14:10～14:40

市政情報発信中!

☎ 経営政策課 ☎ 22-7042

ケーブルメディアワイワイ <112ch>

のべおか市政だより(3分間)
市からのお知らせやイベント情報などを発信

放送時間	
月～金曜日	18:27～21:00
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分かりやすく伝えます。

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します。

放送時間	
木曜日	7:50～18:10
金曜日	7:50～12:10 18:10～19:10

PickUpのべおか(10分間)
注目の話題を現地からお届けします。

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～

※放送時間は変更となる場合があります。 ※FMのべおかは12月29日～令和2年1月3日は放送がありません。

Life Info 暮らしのひろば

月に一度は「家庭の日」

家族みんなで楽しく一日を過ごしましょう

創業・金融・経営などの相談窓口

延岡商工会議所では、土日・祝日を除き、中小企業者などを対象に「創業・金融・経営などの相談窓口」を開設しています。創業に関する相談の受付、事業経営に最適な融資制度の紹介などを行っていますので、お気軽にご相談ください。

☎ 延岡商工会議所 ☎ 33-6666

延岡植物園園芸教室

ハーブ入門 12月14日(土) 13時30分～15時30分
はじめてのガーデニング 12月15日(日) 9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント 12月26日(木) 9時30分～11時30分
☎ みどりの相談所 ☎ FAX 39-0977(水・土・日曜10時～15時)

延岡市の人口と世帯数

令和元年11月1日現在
人口 119,251人 (男)56,431人 (女)62,820人
(前月比 58人減)
(10月1日～31日)
出生82人、死亡137人、転入177人、転出180人
世帯数 52,029世帯

編集後記

今年も、あっという間に師走に突入しました。月日が経つのが早すぎて、時折自分が何歳だったか忘れる程です。仕事をしている人はやり残した仕事の整理などで色々と忙しくなりますが、子どもたちはサンタさんからのクリスマスプレゼントが楽しみな12月ではないでしょうか? 年賀状作成を毎年年末にバタバタと印刷し、来年こそは早めに住所録の整理をしようと思案しますが、毎年同じことの繰り返しです・・・しかし、今年こそは年末をゆっくり過ごすため、私と同じ境遇の人は一緒に頑張りましょう!! 少し早いですが良いお年をお迎えください。(井)



うちdeタパス 14皿目

今回の食材 白ネギ



北方町の猪内川のそばで栽培されています。やわらかく太めに育つのが特徴です。特に11月～1月の寒い時期に育ったネギは甘さが増します。

延岡の料理人と生産者が連携して、家庭で作れる本格タパス料理を教えます。

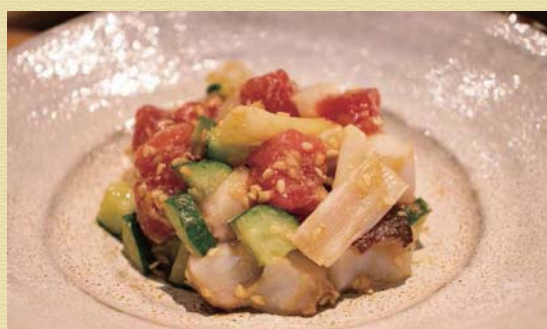
タパスとは、おつまみのように気軽に食べられる小皿料理です。

丹精込めて作ったネギは、どんな料理にも合うと思います。多くの人に手にとってもらい、それぞれのご家庭で食べてもらいたいです。



生産者

北方町
松田 富貴雄さん



白ネギと魚介の めた和え

調理
時間 約 20 分

材料（4人分）

白ネギ	1本	A	みそ	40g
茹でタコ	100g		酢	10cc
白身魚（榎）	100g		練りからし	1g
マグロ（榎）	100g		砂糖	10g
きゅうり	1本		ごま	少々

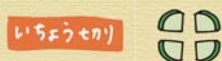
作り方

1 白ネギは根元を切り落とし、3cm程の長さに切る。沸騰したお湯で30秒ほどサッと茹で、ザルに取りボウルを重ねて、流水でネギを冷ます。ネギが冷えたら水を絞り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。



2 お好みの白身魚、マグロ、茹でタコを1cm角程度の大きさに切り揃える。

3 きゅうりは食感を残すため塩もみせず、約5mm幅のちょう切りにする。



鮓はもちろん、一品料理もシンプルに、魚が持っている本来の美味しさを、皆さまに味わっていただけるよう心掛けています。

4 ボウルなどにAの調味料を入れ混ぜ合わせたら、1、2、3を加えて、よく和える。お皿に盛り付けたら完成！



Point!

- ▶ 材料の大きさを揃えることで見た目も良く、食べやすくなります。
- ▶ 野菜を洗ったあとの水気は、軽くふき取りましょう。
- ▶ 余った刺身でも作れます。
- ▶ だし入り味噌を使うと、さらに美味しくなります。



今回の講師

鮓たけ（中央通）
甲斐 威範 さん（写真右）

本格タパス料理教室
「うちdeタパス」
参加者募集！

延岡市駅前複合施設エンクロスでプロの料理人と生産者が教える、本格タパス料理教室「うちdeタパス」が毎月1回程度開催されています。
詳しくは、エンクロスのホームページまたは東九州バス構想のホームページをご覧ください。
問い合わせ 企画課 ☎22-7003

