

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

11

2019
No.928

広報

のおか



まちの話題を
お届けします
snapshot

9月 27 September
東京学芸大学との
包括協定締結式

教育・子育てに関する取り組みを推進するため、東京学芸大学と市、市教育委員会とで包括協定が締結されました。協定の締結を記念して、翌日28日(土)には新聞紙を使った造形のワークショップが開かれ、約20組の親子が協力して高さ約3メートルの多面体を作成しました。今後は、教育の充実などに東京学芸大学の知見と経験が活用されるほか、教職員向けの研修会などで連携が図られます。



9月 27 September
農地災害復旧ボランティア

9月22日(日)に台風17号の影響で発生した竜巻は、市内を縦断し、広範囲に被害をもたらしました。夏田町近辺では、ビニールハウスの倒壊や、田畑へのガラス片などの飛散による被害がありました。台風の後には、多数のボランティアが猛暑の中、災害復旧のために汗を流しました。9月27日(金)には、J A延岡を中心とした営農支援隊が結成され、田畑に落ちた飛散物の収集作業にあたりました。

10月 13 October
地産地活マルシェ

延岡市と佐伯市の食の魅力をPRするために、市役所正面第一駐車場で「おいしいのべおか地産地活マルシェ」が開催されました。両市の料理店など約30店が出店し、おいしい地産食材を生かした伊勢えびの味噌汁やブランド魚のふるまいもありました。また、子どもが楽しめる大型ふわふわ遊具や延岡の海で育った生き物に触れることもできる「まちなか水族館」などのイベントもあり、たくさんの人でにぎわいました。



10月 5 October
北川湿原観察会

北川湿原観察会が行われ、家族連れなど約40人が参加しました。観察会では、地元の「家田の自然を守る会」が草刈りで整備した道などを歩き、県環境保全アドバイザーの成迫平五郎氏の案内のもと、動植物の解説などを交えながら散策が行われました。参加者は、解説やパンフレットをもとに希少な動植物を発見したり、写真を撮影したりしながら、秋の湿原散策を楽しんでいました。

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 1 薪能

国民文化祭・障害者芸術文化祭推進室 20-5553

いざ話の源 神流

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。

国民文化祭と
全国障害者芸術・文化祭

「国民文化祭」は、全国各地で行われる文化活動を全国規模で発表し、文化活動への参加や新しい芸術文化を創造することを目的とした祭典です。

国民文化祭と同時に開催される「全国障害者芸術・文化祭」は、文化活動を通して障がい者の自立や社会参加を促すとともに、障がいに対する理解と認識を深めてもらうことを目的としています。

国文祭・芸文祭
みやざき2020

令和2年10月17日から12月6日までの51日間、県内各地で分野別フェスティバルと呼

ばれるさまざまな文化イベントが開催されます。市では、「城山かぐらまつり」や「のべおか天下一薪能」を始め、15の催しが実施される予定です。

のべおか天下一薪能&
石垣コンサート

これまで多くのファンを魅了し、県を代表する文化的行事となった「のべおか天下一薪能」を10月17日に開催します。翌日18日には、同じ舞台



▲10月12日(土)に行われた能「海士」。



▲10月12日(土)に行われた能「景清」。

で延岡城址の石垣を背景にしたコンサートを開催します。コンサートでは、フルート演奏者の平岡洋子氏などがピッコロやバスフルート、コントラバスフルートなど、さまざまなフルートを使ったフルートアンサンブル、明るく華やかな響きをお聴かせするほか、市民参加のステージも募集し、本市を代表する文化遺産とともに心地よい音楽のひとつを創出します。

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 受賞者の紹介（文化功労者、体育功労者表彰など）
- P 6 台風17号で被害を受けた皆さんへ
- P 7 住民票・印鑑証明書、マイナンバーカードに旧姓（旧氏）併記ができるようになります
- P 8 須美江ドッグランの開設など
- P 10 延岡市の財政状況（平成30年度決算）
- P 12 暮らしのひろばワイド
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 ふくろう号11月運行予定、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

10月12日(土)のべおか天下一薪能写真は、能「海士」で片山九郎右衛門さんが母を演じる場面です。当日は、ライトアップされた千人殺しの石垣と月明かりで幻想的な雰囲気となった特設舞台上で、能や狂言などが披露されました。



体育功労者表彰

体育功労者 市長表彰



延岡市バレーボール協会
佐藤 美智雄さん
(68歳)

昭和52年に延岡学園高校女子バレー部の監督を務めると同時に、延岡市バレーボール協会の理事になりました。現在は、副会長として活動し、近年では競技力の向上やアスリートタウンのべおかの発信にも努めています。



延岡市ソフトボール協会
見玉 豊行さん
(81歳)

延岡市ソフトボール協会の活動基礎となる審判員を、昭和57年から37年継続しながら協会の発展に尽力し、現在も後輩審判員の育成指導を行っています。なお、地域の清掃活動を行うなどスポーツ以外でも社会に貢献しています。



延岡市サッカー協会
津田 誠剛さん
(71歳)

延岡東サッカースポーツ少年団の指導者として青少年の育成と競技の底辺拡大に尽力しました。現在は、常任理事として、同協会主催の各種事業の先頭に立ち、経験を生かしながら本市のサッカー競技のレベルアップに貢献しています。

体育功労者 体育協会長表彰

甲斐 元 (陸上) 大山 史朗 (バレーボール) 福島 民雄 (柔道) 田中 文靖 (軟式野球)
脇坂 茂喜 (ソフトテニス) 桑畑 佳文 (ソフトボール) 井上 基弘 (サッカー) 阿部 良雄 (ミニバレーボール)

社会体育優良団体 体育協会長表彰

延岡ジュニアクラブ (陸上) 上南方クラブ (ソフトボール) 寺原 瑞希 (ソフトボール) 大野 将平 (柔道)

スポーツ最優秀賞

羽賀 龍之介 (柔道) 永瀬 貴規 (柔道) 戸高 淳之介 (柔道) 岸本 はな (相撲) 甲斐 葉月 (相撲)
旭化成陸上部 (陸上)

スポーツ優秀賞

村山 紘太 (陸上)	鎧坂 哲哉 (陸上)	茂木圭次郎 (陸上)	市田 孝 (陸上)
二見 省吾 (柔道)	石内 裕貴 (柔道)	福島 実咲 (陸上)	星川 七海 (陸上)
荒木 真帆 (陸上)	山下 花鈴 (陸上)	甲斐亜緒里 (陸上)	日吉志優汰 (陸上)
市田 楓飛 (陸上)	重黒木将迪 (陸上)	戸高 凱斗 (陸上)	山本 敦博 (陸上)
佐藤 晴菜 (陸上)	内越 智己 (陸上)	岩佐 思花 (柔道)	興梠 光優 (剣道)
長村 晃宏 (相撲)	銀島裕詩朗 (体操)	松田 もも (空手)	高橋萌乃香 (空手)
渡邊ひより (陸上)	鈴木 叶太 (柔道)	新藤 聖也 (柔道)	小野 亮 (柔道)
甲斐 陽太 (相撲)	森本 大心 (相撲)	坂上 結衣 (空手)	中村 拓磨 (空手)

延岡学園高校女子ソフトテニス部	東海中学校男子柔道部	東海中学校女子柔道部
土々呂中学校男子ソフトテニス部	西階中学校男子ソフトテニス部	西階中学校女子ソフトテニス部
延岡選抜女子ソフトテニスチーム	延岡中学校男子相撲部	北方学園中学校相撲部
土々呂中学校女子卓球部	延岡少年柔道クラブ小学生チーム	延岡Kidsソフトテニスクラブ
延岡マリーンズ (ソフトボール)	延岡ファイターズ (ソフトボール)	延小バレーボールクラブ
太陽延岡サッカークラブ		

(敬称略)

文化功労者表彰

本市の文化の向上に特に顕著な功績のあった人を表彰する文化功労者表彰。
今年度は、学芸文化部門で武田弘子さんと、政経文化部門で山本俊幸さんが受賞しました。

学芸文化部門

主な功績

武田友禅教室を主宰する傍ら、平成21年に日本宇宙少年団延岡分団を結成し、副分団長として子どもたちに宇宙への興味や夢を与えています。金星探査機「あかつき」には、結成記念に子どもたちと制作した友禅染作品の写真プレートが搭載され現在も周回しています。宇宙をモチーフにした作品は、県や市の美術展で大賞や特選を受賞しています。このほか、ペンベルグ発祥の地、延岡をアピールする五ヶ瀬川堤防での「コットンロードプロジェクト」の立ち上げや環境教育への取り組みなど、現在23におよぶ団体に所属し社会奉仕活動に尽力しています。



武田 弘子さん
78歳

政経文化部門

主な功績

通算28年間、商工会議所事業を通して、地域産業の振興に携わりました。特に新製品の開発や、ものづくり分野における次世代の人材育成に貢献し、平成7年に「延岡少年少女発明クラブ」の発足に尽力しました。会長として、24年間、多くの子どもたちに発明工夫のアイデアの出し方を指導し、平成29年に長年の活動が認められ、ソロプチミスト日本財団の「社会ボランティア賞」を受賞しました。現在は一般社団法人宮崎県発明協会の会長として延岡地域はもとより県全体の産業振興、ものづくり分野の人材育成にも尽力しています。



山本 俊幸さん
71歳

喜びの声

この度、文化功労賞という最高の賞を頂きましたのは、私を支えてくださいました皆様のおかげですので、まず皆様方に御礼と感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。現在は、北方学園の中学生と綿を協同栽培し、郷土愛・地域貢献・収穫の喜びとともに感じています。この功労賞を励みに前向きに色々な事にチャレンジをしていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いたします。

喜びの声

受賞の連絡を受け、驚きと嬉しさで、いっぱいでした。これもご協力、ご支援を頂いた諸先輩・知人・友人の方々のお陰と心から感謝申し上げます。現在、延岡少年少女発明クラブ、野口遵顕彰会のジュニア科学スクールの出前授業などを通して、創造性豊かな人間性・発明工夫・アイデアの出し方を指導しています。今後も子ども達の将来と地域経済の発展に、より一層尽力していきたいと思っております。

道路愛護功労者表彰

道路の清掃などの道路愛護活動に長年取り組んでいる皆さんを表彰する事業で、今年度は4団体・2個人を表彰しました。

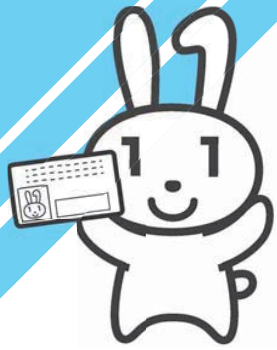
団体の部

栗野名町2区、富美山2区、檜山2区、山下2区

個人の部

佐藤 タツ子さん (塩浜町笹目区)
竹村 貞義さん (出口区)





11月5日(火)から 住民票・印鑑証明書、マイナンバーカードに 旧姓(旧氏)併記ができるようになります

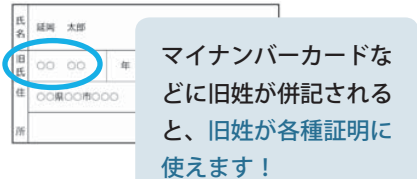
問 市民課 ☎ 22-7015

▶マイナンバーカードの旧姓記載例



※カードを持っている人は追記欄に記載されます。

▶住民票や印鑑証明書の旧姓記載例



マイナンバーカードなどに旧姓が併記されると、旧姓が各種証明に使えます！

11月5日(火)から、住民票や印鑑証明書、マイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できるようになります。

旧姓(旧氏)とは？
旧姓(旧氏)とは「過去の戸籍上の氏」のことで、その人に係る戸籍または除かれた戸籍に記載されています。

併記するメリット
旧姓が併記されることで、各種契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場合、その証明に使えたり、仕事や就職の場面で、旧姓による本人確認ができたりするなどのメリットがあります。

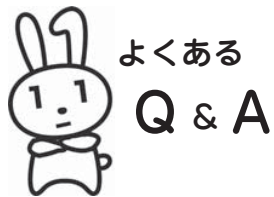
ステップ2

マイナンバーカード(通知カード)を持って、市民課窓口へ。

ステップ1

併記したい旧姓が記載された戸籍から、現在の氏が記載されている戸籍に至る、すべての戸籍謄本を準備

併記するには
市民課で手続きが必要



よくある Q & A

Q. 旧姓はどのようなものを併記できますか。

A. 旧姓を初めて併記する場合は、本人の戸籍謄本などに記載されている過去の氏から1つを選んで併記することができます。

Q. マイナンバーカードを持っていないでも手続きはできますか。

A. マイナンバーカードがなくても、通知カードに旧姓の追記ができます。また、通知カードを持っている人は、マイナンバーカードの新規作成ができます。なお、既にマイナンバーカードを持っている人は、追記欄に旧姓の追記ができます。

Q. 結婚して氏が変わりました。既に住民票などに併記されている旧姓はどうなりますか。

A. 一度記載した旧姓は、氏が変わった場合でも引き続き併記されます。ただし、請求すれば、氏の変更の直前に戸籍に記載されていた氏に限り、変更ができます。

Q. 住民票の写しの交付を受けるときに、併記されている旧姓を表示しないようにすることはできますか。

A. 住民票は、氏名と旧姓を併せて公証しているため、旧姓または氏の方のみの表示はできません。

11月から、税に関する各種証明書が市民課で取得できるようになり、ますます便利になります！



台風17号で被害を受けた皆さんへ

市税の減免などの支援のほか、こころと身体の健康を保つために気をつけるポイントを紹介します。

被害を受けた 皆さんへの支援

市税の減免など

住宅、家財などに被害を受けた人は、市税などが減免される場合があります。

- 市・県民税の減免
 - 問 市民税課 ☎ 22-7012
 - 固定資産税の減免
 - 問 資産税課 ☎ 22-7043
 - 市税の徴収猶予
 - 問 納税課 ☎ 22-7011
 - 国民年金保険料の免除
 - 問 市民課 ☎ 22-7036
 - 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の減免など
 - 問 国民健康保険課 ☎ 22-7057
 - 介護保険料の減免
 - 問 介護保険課 ☎ 22-7058
 - 中小企業への融資
 - 宮崎県中小企業融資制度・災害対策貸付(災害対策)
 - 問 宮崎県商工政策課 ☎ (0985) 26-7097
- 対象要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。
- ▲市ホームページ

災害義援金の 受け入れ

問 会計課 ☎ 22-7008

被災された皆さんへの義援金を受け入れています。

受入期間

令和2年3月31日(火)まで

▶金融機関での振込み・払込み

金融機関名	支店名	預金種別	口座番号	口座名義
宮崎銀行	延岡市役所出張所	普通預金	57345	ノベオカシサイガイ
延岡信用金庫	本店	普通預金	1226040	ギエンキン
ゆうちょ銀行(郵便局)			00970-8-211431	延岡市災害義援金

※各金融機関のすべての店舗窓口での振込み、払込みの場合は、手数料が無料です。
※ATMやインターネットなどでの振込み、払込みの場合は、手数料が必要です。

▶現金での受け入れ 場所 会計課(市役所2階) ※市役所開庁日のみ受付

こころと身体の 健康のために

休息をとる

眠れなかったり、やるべきことが多かったりして、こころも身体も疲れてきます。休息の時間を必ずとるようにしましょう。

食事や水分を十分にとる

食事が不規則になったり、食欲がなくなったりしても、できるだけしっかりと食事を取りましょう。また、高齢者は脱水になりやすいため、積極的に水分を補給しましょう。

周りの人と話す

心配や不安を一人で抱え込まずに、家族や友人、近所の人と話しましょう。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)に注意

人は、命に関わるような出来事を体験したり、目撃したりすることで、不安や恐怖、眠れない、気分が落ち込む、身体的不調など、さまざまな症状が現れることがあります。

通常は時間の経過とともに改善していきませんが、症状が1カ月以上続く場合は心的外傷後ストレス障害(PTSD)が疑われ、専門の治療が必要となる場合があります。

こころと身体の変化などで心配があるときは、健康増進課へご相談ください。

互いに声を掛け合う

特に一人暮らしの人、具合が悪そうな人には進んで声をかけましょう。周りの人が気をつけて声をかけて、みんなで助け合いましょう。

手洗い・うがいを十分行う

疲労が溜まると風邪などの感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがいをしっかり、感染防止に努めましょう。

酒の飲みすぎに注意する

不安や眠れないために飲酒に頼ることは避けましょう。飲酒が続くと、アルコール依存症になる危険性があります。



秋の火災予防運動

消防本部予防課 ☎22-7101

ひとつずつ
いいね！で確認
火の用心
(全国統一防火標語)

写真：10月に開設した消防署延岡南分署

11月9日(土)から15日(金)は「秋の火災予防運動」実施期間です。これから冬にかけて、空気の乾燥や暖房器具の使用などで、火災が発生しやすい時季を迎えます。火災を防ぐため、次のことに注意しましょう。

いのちを守る習慣と対策

- 寝たばこはやめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離して使用する。
- 台所などの火元から離れるときは、必ず火を消す。

対策

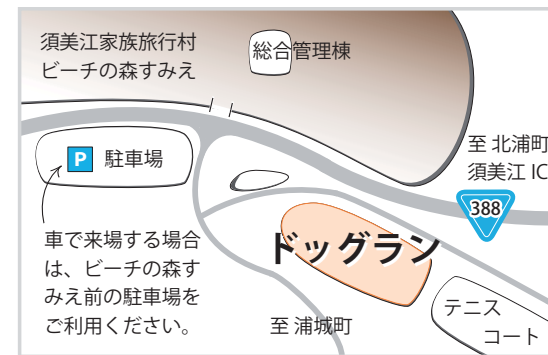
- 逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具やカーテンなど燃えやすいものは、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すため、住宅用火災警報器を設置する。
- 高齢者や身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる。

期間中は各種啓発イベントを開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



須美江ドッグランの開設

問 須美江家族旅行村 ☎43-0201



- 利用方法**
須美江家族旅行村の総合管理棟で申し込み(利用同意書の記入などが必要です)
※畜犬登録されていない犬や1年内に予防接種(狂犬病予防接種や5種以上混合ワクチン)を受けていない犬などは利用できません。
- 利用料金**
○1頭300円
○2頭目以降は、1頭あたり200円加算
- 利用できる時間**
9時～17時
※毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合、次の平日が休み)
- 開設場所**
須美江家族旅行村
ビーチの森すみえ
総合管理棟
至北浦町 須美江IC 388
ドッグラン
至浦城町
テニスコート



▲写真は、今年2月にヤマハ発動機ジュビロが市内の小・中・高校生を対象に開催したラグビー教室の様子。

ラグビー合宿
ヤマハ発動機
ジュビロ
問 保健体育課 ☎22-7033
ジャパンラグビートップリーグに参加するヤマハ発動機ジュビロ(堀川隆延監督・延岡市出身)が本市で初めて合宿を行います。
日程 12月9日(月)～13日(金)
場所 西階陸上競技場

information 婚活情報

問 婚活イベント事務局 ☎(0120) 928-113

初心者でも楽しめる料理コン

日時 11月30日(土)
12時30分～19時30分
場所 社会教育センター
対象 30～45歳くらいの独身者(男性は市内在住者、女性の居住地は不問)
料金 3,500円
※2人以上で申し込むと1人あたり500円割引
定員 男女各16人
申込 特設サイトから申し込み
主催 延岡市



グルメと歴史を楽しむ婚活バスツアー

椎葉村のパワースポットなどを巡ります。
昼食はNOMOベーカリーのパン。夕食はエンシティホテルで贅沢な食事を楽しみながら、素敵な相手を見つけてみませんか？

日時 11月17日(日)
10時30分～20時30分

婚活セミナー ～結婚にたどり着くまでにやるべきこと～

日時 11月16日(土)
13時30分～15時30分
場所 市役所2階 講堂

場所 椎葉厳島神社、鶴富屋敷、椎葉民俗芸能博物館ほか
対象 30～45歳くらいの独身者(男性は延岡市、日向市、東臼杵郡、西臼杵郡在住者。女性の居住地は不問)
料金 男性5,500円 女性4,500円
※2人以上で申し込むと1人あたり500円割引
定員 男女各20人
申込 特設サイトから申し込み
主催 宮崎県北部広域行政事務組合



▲申込はこちら

講師 玉井洋子氏(夫婦問題カウンセラー、マリッジライフコーチ)
対象 独身者や婚活を支援している人など
定員 50人(料金無料)
申込 特設サイトから申し込み
主催 延岡市



▲申込はこちら

延岡市の財政状況

平成30年度

決算

問い合わせ
財政課 ☎ 22 - 7005



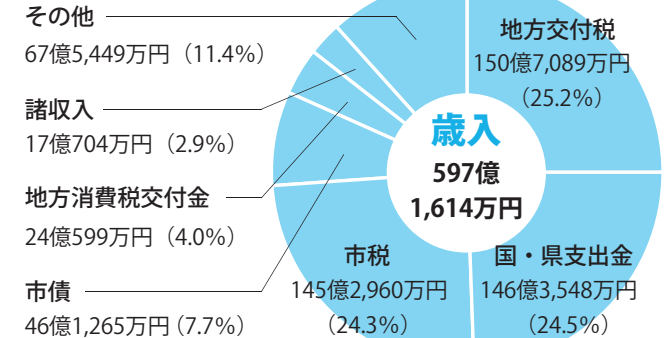
決算の状況

平成30年度の延岡市の一般会計決算は、歳入の総額が597億1614万円、歳出の総額が580億274万円となり、翌年度へ繰り越した事業を実施するための財源（3億6667万円）を除いた実質収支は、13億4673万円、黒字決算となりました。

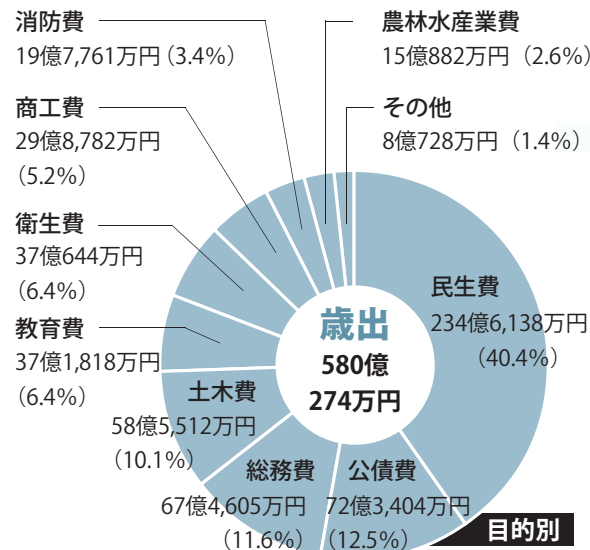
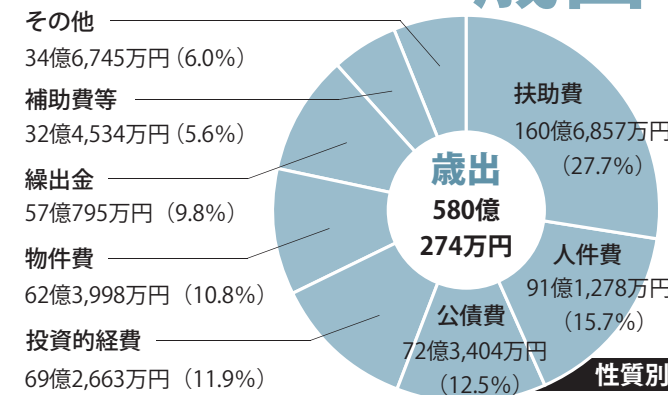
歳入・歳出の特徴

歳入は、市税などが増加していますが、国・県支出金や市債などの減少により、前年度比5.8%の減少となりました。歳出は、投資的経費や公債費などの減少により、前年度比6.1%の減少となりました。今後も、質の高い市民サービスを提供していくため、事業の効率化などにより、安定的な財政運営に努めます。

市に入ったお金



市が支払ったお金



財政用語の解説

- 歳入
 - 地方交付税 一定の行政水準を維持するため国が地方に配分する交付金
 - 国・県支出金 国や県からの補助金・交付金など
 - 市税 市民税や固定資産税など
 - 市債 施設などをつくるための借入金
 - 地方消費税交付金 地方消費税から配分される交付金
 - 諸収入 貸付金の返済金など

- 歳出（性質別）
 - 扶助費 生活保護、子どもや高齢者、障がい者福祉のための経費
 - 人件費 職員・特別職等の給与・報酬など
 - 公債費 借入金返済のための経費
 - 投資的経費 道路や学校など、まちづくりをするための経費
 - 物件費 施設等の管理経費など
 - 繰出金 特別会計への繰出金
 - 補助費等 他団体等への補助金など

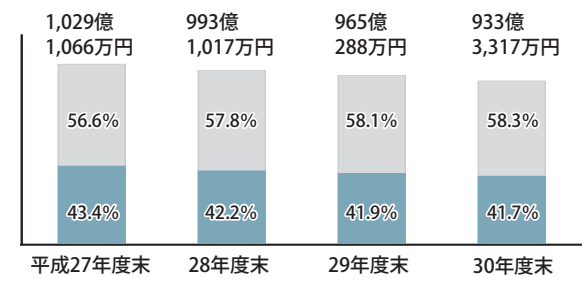
市債（借金）、基金（貯金）の状況

平成30年度末の市債（借金）の残高は、一般・企業会計を合わせて933億3317万円となり、前年度に比べ31億6971万円減少しています。

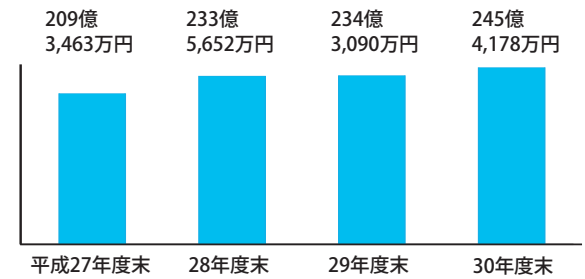
なお、市債残高のうち、実質的な負担額（交付税措置なし）は、約14億8211万円減少しています。基金（貯金）は、年度間の財源を調整するための財政調

■ 交付税措置あり
■ 交付税措置なし

市債（借入金）の残高（一般・企業会計の合計）



基金（貯金）の残高（一般・特別・企業会計の合計）



平成30年度末の基金の残高は、一般・特別・企業会計を合わせて、前年度に比べ11億1088万円増加しています。整備立基金や使用目的が限定される野口遵記念館建設基金、社会福祉事業基金など23基金あります。

健全化判断比率、資金不足比率ともに基準内

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により、自治体は毎年度4つの健全化判断比率と資金不足比率を公表することになっています。

4つの健全化判断比率（財政状況の安心度を見る指標）のうち、1つでも「早期健全化基準」を上回ると、財政健全化計画を定めて、自主的に財政の健全化に取り組むこととなります。

また、1つでも「財政再生基準」を上回った自治体は、国の監督下で財政再生に取り組むこととなります。平成30年度決算における延岡市の健全化判断比率は、いずれの比率も基準を下回り（下表）、健全性を保っています。

なお、資金不足比率（事業規模に対する資金不足の割合）は、食肉センター特別会計、水道事業会計、下水道事業会計ともに資金不足はなく、健全性が保たれています。

健全化判断比率

指標	説明	30年度	前年度	早期健全化基準 (黄色信号)	財政再生基準 (赤信号)
実質赤字比率	標準財政規模に対する一般会計などの赤字の割合	赤字なし	赤字なし	11.73%以上	20.00%以上
連結実質赤字比率	標準財政規模に対する全会計の赤字の割合	赤字なし	赤字なし	16.73%以上	30.00%以上
実質公債費比率	標準財政規模に対して1年間で支払った借入金返済額などの割合	9.8%	10.2%	25.0%以上	35.0%以上
将来負担比率	標準財政規模に対して将来市が支払う借入金返済額などの割合	該当なし	9.3%	350.0%以上	

■交付税措置

借入金の返済の一部を国が交付税として負担するもの。市の実質的借入金は、残り（交付税措置なし）の部分となる。

■標準財政規模

地方公共団体の一般財源の標準的な規模を示すもの。市税と地方交付税が主なもの。

11月は健康長寿
推進月間です

健康長寿のまちづくり課 ☎ 22-7088

ロコモを予防しよう！

ロコモとは？

骨や関節、筋肉など（運動器）の衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下している状態のことです。移動に車を使うことが多くなり、運動の機会が減少したりしている現代社会では、高齢者だけでなく子どもを含めた全年代で注意が必要です。

ロコモを予防するための「ロコトレ」は2つの運動があります。

II ロコトレ1 片脚立ち 目安：左右1分ずつ、1日3回

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう！



床につかない程度に片脚を上げます。

II ロコトレ2 スクワット 目安：深呼吸するペースで3セット（1セット5～6回）



膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。

！スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

（出典元）
【ロコモチャレンジ推進協議会 公式HP「ロコモオンライン」より】

人気作品とのコラボ企画！ さいき 観 光 情 報

文豪ストレイドッグス 《第3弾》 × 城下町佐伯 国木田独歩館

漫画やアニメなどで人気の「文豪ストレイドッグス」。独歩作品に登場する佐伯を舞台にしたスポット写真や新規の描き下ろしイラストなどを紹介します。過去の企画展で展示した等身大パネルも登場。また、スタンプラリーでオリジナルグッズをプレゼント！

とき 11月21日(木)～令和2年1月13日(日)
9時～17時(入館受付は16時30分まで)

※休館日：月曜日、12月29日(日)～1月3日(金)

ところ 国木田独歩館、歴史資料館、平和祈念館やわらぎ

※各施設で入館料が必要(団体割引、共通観覧券あり)

《問い合わせ》佐伯市役所社会教育課 (☎0972-22-4234)

※詳しくは、こちら [国木田独歩館 佐伯 検索](#)

© 朝霧カフカ・春河
35/KADOKAWA/
2019文豪ストレイドッグス製作委員会

文豪ストレイドッグスとは

福沢諭吉率いる「武装探偵社」の社員の中島敦・太宰治・国木田独歩らが架空都市ヨコハマを舞台に活躍するバトルアクション作品。文豪の名を持つ登場人物が、「異能力」を発揮し戦いを繰り広げるストーリー。

※「市報さいき」11月号では、鮎やなを紹介しています。

スポーツ教室

延岡市体育協会
☎ 34-1885 FAX 29-3336

II 初心者テニス後期

対象 中学生以上の初心者、初級者
開講日時 12月9日～令和2年3月16日
(毎週月曜日、19時30分～21時 全10回)
場所 市民体育館(本館)、西階庭球場
料金 6,000円(スポーツ保険800円は別)
定員 20人
申込方法 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、ハガキまたはファクスで申し込み
申込期限 11月29日(金)



申込先 〒882-0813 東本小路131-5
延岡市民協働まちづくりセンター2階
(一社)延岡市体育協会

11月8日はいい歯の日です！ 無料の歯科健診を受けませんか？

健康増進課 ☎ 22-7014



歯の健康状態が悪いと、肺炎や糖尿病をはじめ、全身のさまざまな病気の悪化につながることがありますので、定期的な口腔内のチェックをお勧めします。

II 健診内容

①問診 ②口腔内検査 ③歯の健康相談
※当日は健診のみです。治療は行いません。

II 対象者

○満18歳以上の市民(治療中の人は除く)
○延岡市妊婦歯科健康診査受診券を持っている人

II 申込方法 (健診は通年実施しています)

歯科医院へ直接申し込み

詳しくは市のホームページをご覧くださいか、健康増進課にお問い合わせください。

11月～12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

ヘリカルCT

料金 5,000円

対象 40歳以上で、今年度市の肺がん検診(レントゲン)を受診していない人

検診日	受付時間	検診場所
11月24日(日)	13時30分～15時30分	市役所正面(南)玄関前
12月4日(水)	9時～15時30分	延岡市民体育館

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10日(火)	13時～16時30分	市役所正面(南)玄関前
12月11日(水)	10時30分～16時30分	延岡市民体育館
12月12日(木)	9時～15時30分	延岡市駅前複合施設エंकロス



日常生活に気がついたらうで、自分自身や家族のために、がん検診を受診しましょう！

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2日(月)	9時～15時	延岡市民体育館

胃がん・大腸がん検診

胃がん 対象 50歳以上で昨年度受診していない人
料金 1,300円
大腸がん 対象 40歳以上の人 料金 600円

検診日	受付時間	検診場所
11月22日(金)	9時～10時	恒富南コミュニティセンター
12月3日(火)	8時30分～9時30分	一ヶ岡コミュニティセンター
12月5日(木)	8時30分～10時	東海コミュニティセンター

※11月17日(日)と12月5日(木)は結核・肺がん検診(レントゲン)も行います。

予約が埋まった日程は掲載していません。

Information
お知らせ
Information

**延岡市小規模工事等
契約希望者の申請**

小規模工事等契約希望者の定期受付を次のとおり行っています。名簿登録を希望する人は、申請してください。
※現在小規模工事に登録している人も、申請が必要です。
※建設業の許可は必要ありませんが、指名競争入札参加資格（建設工事）との両方に登録することはできません。
対象となる契約
技術的内容が軽易、かつ履行が容易と認められる小規模な建設工事、修繕または維持管理業務に係る契約で、予定価格が次に掲げる額を超えないもの。
○建設工事または修繕の請負 130万円
○維持管理業務の委託 50万円
受付期間 11月1日（金）～29日（金）（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1日～令和4年3月31日
申請書などの入手方法 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）
☎ 契約管理課 22-7048

**11月は児童虐待防止
推進月間です**

児童虐待に関する相談件数は年々増加しており、重大な事件も後を絶ちません。児童虐待の早期発見・早期対応は子どもを守る大切なきっかけです。
虐待かと思ったら ☎ 189
☎ ことも家庭課 22-7017

**国民年金保険料
控除証明書の送付**

平成31年1月から9月末日までの間に国民年金保険料を納付した人は、11月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。
平成31年1月から12月までに納めた保険料の全額が、社会保険料控除の対象となります。年末調整や税の申告を行うときに、この証明書や国民

年金保険料領収書が必要となりますので、大切に保管してください。
なお、10月1日から12月31日までの間に、今年初めて保険料を納めた人は、令和2年2月上旬に同様の証明書が送られます。
☎ 延岡年金事務所 21-5424
☎ 市民課国民年金係 22-7036

**街路樹・公園樹木の落葉
清掃にご協力ください**

街路樹・公園樹木の落葉清掃、公園内の清掃・草刈をされる人に、透明ゴミ袋を無償で提供しています。希望する人は、ご連絡ください。
☎ 都市計画課 22-7046

**「存じますか？ 検察審査会
ご存じですか？ 検察審査会**

検察審査会制度は、検察官が事件を裁判にかけなかったこと（不起訴処分）の善しあしを、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が審査する重要な制度です。
令和2年度の候補者に選ばれた人には、11月中旬に検察

審査会事務局からお知らせを送付しますので、ご協力をお願いいたします。
☎ 宮崎検察審査会事務局 (0985) 68-5120
公共下水道の新規供用開始
10月31日から、稲葉崎処理区（無鹿町の一部区域）で公共下水道の供用が始まりました。下水道法により、浄化槽による排水設備はおおむね1年以内、くみ取りトイレの場合、3年以内に接続するように定められています。
☎ 下水道課 22-7024

**金婚式を迎える
夫婦の皆さんへ**

令和2年に金婚式を迎える夫婦を一堂に招き「金婚者を寿ぐ会」を開催します。
対象となる人は、地区の区長または延岡市公民館連絡協議会まで届け出てください。
対象者 昭和45年1月1日～同年12月31日の間に結婚した夫婦（昭和44年以前に結婚し、同会に申し込みをしていない夫婦も対象です）
申込期限 12月19日（木）
○金婚者を寿ぐ会

日程 令和2年4月17日（金）
場所 ガーデンベルズ延岡
☎ 延岡市公民館連絡協議会事務局（火・木曜日の9時～15時） ☎ 31-1732
全国瞬時警報システム「アラート」の一斉試験
沿岸部各所に設置している防災行政無線の屋外スピーカー、地区放送屋外スピーカーなどから放送されます。
試験日 12月4日（水） 11時～
☎ 危機管理室 22-7077
児童扶養手当の支払回数が変わります
児童扶養手当法の一部が改正され、手当の支払回数がこれまでの年3回から、年6回になります。
支払スケジュール
11月（8・9・10月分）
令和2年1月（11・12月分）以降、奇数月に前月までの2カ月分の手当が支払われます。
☎ ことも家庭課 22-7017
**未申告の農耕作業用車は
ありませんか？**
乗用装置があるトラクター、

コンバイン、田植機などの農耕作業用車は、道路の走行の有無や年間の使用回数に関わらず、軽自動車税の課税対象です。申告方法など詳しくはお問い合わせください。
☎ 市民課税課 22-7065
伊形支所の移転
市民課伊形支所が、土々呂公民館横の「延岡市職業訓練支援センター1階」に移転します。業務開始は12月2日（月）からで、現在の伊形支所は11月29日（金）まで利用できます。
○新しい伊形支所の住所 土々呂町四丁目4390番地1
☎ 伊形支所 ☎ 37-0007
**日本語学習支援者養成
基礎講座受講者募集**
地域に住む外国人の日本語学習を手伝う人向けの講座です。
講師 長友和彦氏（宮崎大学名誉教授） 眞菜田義正氏（宮崎大学非常勤講師）
日時 12月1日、8日、15日、22日（いずれも日曜日、全4



回）13時30分～16時5分
場所 延岡市中小企業振興センター
定員 20人（応募者多数の場合は抽選。受講料無料）
申込期限 11月15日（金）
※申込方法などは、協会ホームページをご覧ください。
☎ 申請（公財）宮崎県国際交流協会 (0985) 32-8457
HP <http://www.miyazaki-nca.jp/>
**人権のまじりこみ推進賞の
被表彰候補者の推薦募集**
対象 人権尊重・人権啓発の取り組みを行っている団体・グループなど（自薦・他薦は問いませんが、協議会会員からの推薦が必要です。）
推薦方法 推薦書に必要事項を記入し、事務局まで持参。または、郵送、ファクス、メールで提出。
※推薦書は、事務局で配布するほか、市のホームページからダウンロードできます。
※審査委員会などを経て被表彰者を決定します。
締切 令和2年1月31日（金）
☎ 申請 千882-8686

（住所記載不要）延岡市人権啓発推進協議会事務局（人権推進課内） ☎ 22-7002 FAX 22-7061
✉ jinken@city.nobeoka.miyazaki.jp
**「わけもの主張」
東臼杵支会大会
意見発表者募集**
発表内容 有権者や未来の有権者として、政治や選挙について考えていることや、求めていること（5分以内）
対象者 平成2年4月2日～平成16年4月1日までに生まれた人
大会日時 令和2年1月26日（日） 14時～16時頃
大会場所 市議会議場（市役所7階）
応募方法 タイトル、住所氏名、年齢、職業、連絡先を明記の上、原稿を添えて事務局窓口へ提出。（応募様式不問）
応募締切 11月29日（金）
※応募者多数の場合、延岡市代表を作文審査で選考します。
※東臼杵支会大会の上位2人は、令和2年2月15日（土）に開催される県大会に出場します。
☎ 申請 選挙管理委員会事務局 22-7026

なんでも総合相談センター
無償スペース活用団体

11月は行政書士会、のびのびフリースペース、認知症の人と家族の会、みやぎき若者サポートステーション延岡、難病友の部屋が相談窓口を開設します。詳しい日程はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

※11月23日(土)は、庁舎が利用できないため、延岡市中小企業振興センター4階で相談を受けます。(窓口相談のみ)
※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。
☎ なんでも総合相談センター 20-7105

クラウドファンディング
プランコンテストの
観覧者募集

クラウドファンディングに興味のある人、出場者にエールを送りたい人など、観覧を希望する人を募集します。
開催日時 11月24日(日) 14時～16時30分
開催場所 市役所2階 講堂
定員 50人程度
申込方法 電話で企画課に申

申し込み、または市のホームページにあるクラウドファンディングプランコンテストページから申し込み。

☎ 企画課 22-7075



宮崎県・市町村
合同不動産公売会

宮崎県や他の市町村が公売している不動産に入札ができます。公売物件などの詳細は、市および県のホームページに掲載しています。

開催期間 11月14日(木)～20日(水)
※土曜日、日曜日は入札不可
開場時間 9時～17時(入札前に注意事項の説明あり)
入札場所 市役所2階207会議室(納税課横)
※各不動産の入札には公売保証金の納付が必要です。
※入札する場合は、事前に該当市町村の指定する口座に公売保証金の振込みが必要です。
☎ 納税課 34-3102

千支の町フェスティバル

テーマ「令和と共に!!輝け北方」

ステージイベント 騎士竜戦隊リウソウジャーショー、餅まき、北方文化まつり、抽選会、北方学園ステージ ほか
ブースイベント 農林産物品評会、即売会、軽トラ市、飲食コーナー ほか
日時 11月10日(日) 9時～16時
場所 北方総合支所駐車場周辺
※指定の駐車場からシャトルバスでお越しください。
☎ 北方総合支所地域振興課 47-3600

成年後見制度サポーター
養成講座

地域で後見業務を広く支えるサポーターの養成講座です。
内容 制度の概要説明や利用促進、実際の活動内容など
日時 11月15日(金) 13時20分～17時
場所 市役所2階 講堂
定員 100人(無料)
申込方法 電話で申込
申込期限 11月8日(金)まで
☎ 高齢福祉課 22-7016

第11回延岡市防災フェスタ

イベント内容(無料)
○災害対策車両(国土交通省や自衛隊など)の展示
○防災関係団体の啓発
○体験コーナー(消火器、煙体験ハウス、豪雨体験)
○はしご車体験搭乗 ※小学生以下は保護者との同伴が必要。子どもを抱きかかえた状態の搭乗は不可。雨天中止。
○応急救護手当・訓練展示
○防災グッズの展示 など
日時 11月17日(日)10時～15時
場所 延岡市消防本部(野地町)
☎ 危機管理室 22-7077

行政相談所の開設

市民協働まちづくりセンター
日時 11月13日(水)10時～15時
☎ 宮崎行政監視行政相談センター (0985) 24-1100

第60回BACC・ちびっ子
防火作品展

市内の小中学校の児童・生徒と、幼年消防クラブ加盟保育園(所)の年長園児が作成した火災予防に関するポスターや標語などを展示します。

○第1部

期間 11月30日(土)～12月1日(日)
時間 9時～16時30分
場所 延岡総合文化センター(展示室1・2) ※入場無料
○第2部(小中学生の特選のみ)
期間 12月9日(月)～15日(日)
時間 9時～21時
場所 イオン延岡店1階
☎ 消防本部予防課 22-7101

子ども発達支援講演会

子どもの発達障がいについて理解を深めるための講演会を開催します。
テーマ 発達に心配な子どもたちを一貫して支えていくために
講師 福岡寿氏(日本相談支援専門員協会顧問)

日時 11月19日(火) 10時～11時30分
場所 市役所2階 講堂
定員 160人(無料)
申込方法 電話またはファクス(名前、電話番号を記入) ※託児を希望する人は申し込みの際に伝えてください。
※定員になり次第締切
☎ 健康増進課 22-7014

ダンボールコンポスト講習

生ごみの減量と堆肥化に取り組みませんか。初めて参加する人にダンボールコンポスト1セットを提供します。
日時 12月2日(月) 10時～12時
場所 市民協働まちづくりセンター(定員30人)
☎ 22-1347

日時 12月7日(土) 14時～17時

地域医療を支える
人材育成講演会

地域医療の現場で活躍する医師や現役の医学、薬学、看護学生の声を聞くことができます。
日時 12月7日(土) 14時～17時



日本赤十字社(敬称略)
山之上司人(緑ヶ丘)、竹森毅(三須町)、渡邊久恵(古城町)、金子秀輝(稲葉崎町)、黒川久美野(伊形町)、徳弘安永(川島町)

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

ドイツ語講座&ランチと
国際交流フリートーク

▶日時 11月6日(木)
①ドイツ語講座 11時～12時
②ランチと国際交流フリートーク 12時～13時
※①または②のどちらかのみ参加も可
※②には弁当を持参してください

▶会場 社会教育センター会議室2
▶料金 無料(申込不要)

おしゃべりサロン
～ALT歓迎パーティー～

▶日時 11月13日(水) 18時30分～21時
▶会場 社会教育センター研修室1
▶料金 無料(申込不要)
途中参加やお菓子の持ち込みOKです!

生きがい体験学習受講生募集

☎ 恒富地区高齢者コミュニティセンター ☎ 31-1515

▶対象者 市内に住む65歳以上の人
▶場所 恒富地区高齢者コミュニティセンター
▶受講料 材料費のみ負担
▶申込締切 11月27日(水) (電話で申し込み)

教室	定員	開催日(令和2年)
パッチワーク入門教室(10時～12時)	10人	1月17日、31日 2月7日、21日 3月6日、27日
絵手紙入門教室(10時～12時)	12人	1月8日、22日 2月12日、26日 3月11日、25日
エクセル・ワード入門教室(13時～15時)	12人	1月9日、23日 2月13日、27日 3月12日、26日

※定員を超えた場合は抽選

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	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	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	
金	19時30分～23時	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	
土	14時～18時	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～23時	夜間急病センター ☎21-9999
		谷村病院(北小路) ☎33-3024
日	19時30分～翌朝7時	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～23時	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。

11月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
11月3日(日)	みずほ薬局(川島町)	☎28-6117
	たかし薬局(大貫町)	☎29-2667
	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
4日(月)	おおさき YOU 薬局(夏田町)	☎28-2213
	友愛薬局(南町)	☎20-0088
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
10日(日)	敬愛薬局(日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
	ひらばる調剤薬局(平原町)	☎34-5016
	平和堂調剤薬局 南店(平原町)	☎32-8277
17日(日)	ハラダ調剤薬局 出北店(出北)	☎32-0644
	ハラダ調剤薬局 柳沢店(柳沢町)	☎21-8520
	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
23日(土)	きりん薬局(博労町)	☎21-5768
	しろやま調剤薬局(本小路)	☎26-8801
	丘の上薬局 瀬の口店(瀬之口町)	☎20-5123
24日(日)	なないろ薬局 大瀬橋店(本町)	☎26-2887
	おざき調剤薬局(長浜町)	☎29-2516

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。

※明らかに緊急を要する場合、すぐに119番にご連絡ください。

専用ダイヤル(通話料無料) **0120-865-554**

対応時間 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

11月の日曜・祝日在宅当番医※印は乳幼児診療不可

期日	診療時間	医療機関名	電話番号
11月3日(日)	小	大王谷子どもクリニック(日向市)	☎(0982)50-2000
	内	石内医院(川島町)	☎30-1885
	外	大貫診療所(大貫町)	☎33-1855
	歯	たに歯科医院(北小路)	☎26-3194
4日(月)	内小	桜ヶ丘ファミリークリニック(夏田町)	☎28-2280
	内小※	木谷医院(南町)	☎21-5905
	外	ひので整形外科リウマチ科(日の出町)	☎23-9191
	歯	北浦歯科医院(北浦町)	☎45-3334
10日(日)	小	松崎医院(昭和町)	☎21-0001
	内	山本医院(平原町)	☎21-3905
	外	岡村病院(平原町)	☎21-5353
	歯	かい歯科クリニック(大貫町)	☎26-2283
17日(日)	小	田原病院(伊達町)	☎32-4987
	内	野村病院(出北)	☎21-2213
	外	やなざわ整形外科・内科(柳沢町)	☎26-5005
	歯	ひとみ歯科(野地町)	☎35-5665
23日(土)	小	丸山クリニック(博労町)	☎21-6028
	内	岸医院(本小路)	☎34-2021
	外	甲斐整形外科医院(瀬之口町)	☎21-2110
	歯	よつくら歯科クリニック(安賀多町)	☎20-8020
24日(日)	小	こどもクリニックたしろ(日向市)	☎(0982)56-1515
	内	戸島クリニック(本町)	☎22-1211
	外	延岡リハビリテーション病院(長浜町)	☎21-6211
	歯	まさこの歯科クリニック(出北)	☎33-8720
産婦人科は24時間365日です。いずれかの医療機関が対応します(緊急時のみ)		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 11月運行予定

日程	ステーション名	時間	
11月5・19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	
6・20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	13:00～13:40	
7・21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	
1・15日(金)	桜ヶ丘B地区集会所	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	
12・26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	
13・27日(水)	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	
14・28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	
8日(金)	昭和田第2市営住宅	14:00～14:30	
	浦城小学校	13:05～13:30	
	22日(金)	熊野江小学校	13:10～13:40
8・22日(金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40	
	18日(月)	島野浦小学校	9:50～10:50
	島浦漁協広場	12:00～12:50	
29日(金)	島野浦中学校	13:00～13:40	
	北方町つのだ保育園	10:00～10:40	
	北方町上崎公民館前	13:10～13:30	
北方町よつちみろ屋	13:40～14:00		
	北方町曾木(曾木神社前)	14:20～14:40	

◆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 11月1日(金)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
ふくろう映画会(上映作品:日本の昔ばなしなど)
日時 11月5日(火)、19日(火) 15時～16時10分
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

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

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

FMのべおか <88.6MHz>

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。

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

盆栽	11月9日(土) 9時30分～11時30分
庭木・造園	11月16日(土) 9時30分～11時30分
はじめてのガーデニング	11月17日(日) 9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント	11月15日(日) 9時30分～11時30分
	11月23日(月) 9時30分～11時30分
多肉とお花の教室	11月30日(土) 9時30分～11時30分
	12月14日(土) 13時30分～15時30分
ハーブ入門	11月30日(土) 13時30分～15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10月1日現在

人口	119,309人	(男)56,454人
	(前月比 53人減)	(女)62,855人
(9月1日～30日)		
出生85人、死亡134人、転入206人、転出210人		
世帯数	52,009世帯	

編集後記

今月は、ラグビーワールドカップで日本中が盛り上がっています。スポーツといえば、来年は、東京オリンピック・パラリンピックが開催。来年といえば、今月号から、来年開催される「国文祭・芸文祭みやざき2020」の連載を始めました。今後も盛り上がるスポーツや文化を皆さんに分かりやすくお伝えできればと思います。(清)



うちdeタパス 13 皿目

今回の食材 サツマイモ



北浦町三川内にある歌糸地区は、水質と土質に恵まれた環境で、栽培期間中は農薬・化学肥料不使用です。安心・安全で甘くて質の良いサツマイモです。

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。

3年前に脱サラをしてサツマイモ栽培を始めました。これから先、やってみて失敗することもあるかもしれませんが、未来が良い方向に行くように日々研究し、新しい事にもチャレンジして行きたいと思っています！



生産者

梅田農園（北浦町）
梅田 学宏さん



大豆さつまいもプリン 大学芋のせ

調理時間 約 60 分

材料（5人分）

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ○豆乳さつまいもプリン | ○大学芋 |
| さつまいも（裏ごし用）…100g | さつまいも…200g |
| | 黒ごま…適量 |
| A たまご（Mサイズ）…1個 | B 水…50cc |
| 昆布出汁…100cc | きび砂糖…50g |
| 豆乳（無調整）…70cc | |
| きび砂糖…25g | |

作り方

- 1 さつまいも（裏ごし用）の皮を剥いて、輪切りに5mm程度に切り、強火で10分程蒸し器で蒸す。竹串がスッと通るくらいの柔らかさになれば、火を止め、粗熱をとる。
- 2 ボウルに裏ごし器を重ねて、1のさつまいもを1度こす。こしたものにAを加えて軽く混ぜたあと、ミキサーに移し、舌触りがなめらかになるまで混ぜる。
- 3 人数分（1人分：約60cc）を器に移して蒸し器に入れ、弱火で10分程蒸す。粗熱をとる、冷蔵庫で20～30分冷やす。
- 4 さつまいも（サイコロ用）の皮を剥いて、1cm角程度のさいの目切りにする。
- 5 鍋に油（分量外）を170℃に熱し、水気を拭き取った4を入れて4～5分素揚げする。揚げたら取り出し、油を切る。



- 6 鍋などにBを入れ、強火にかけ沸騰したら弱火にして5を加えて煮詰める。蜜がトロツとなれば火を止め、粗熱をとる、冷蔵庫で10分程冷やす。
- 7 冷蔵庫で十分に冷えたプリンの上に大学芋を盛り付け、黒ごまをかければ完成！

Point!

- ▶ミキサーをかけた後に、ざるを通してこすと更になめらかになります。
- ▶蒸しあがり目安は、竹串を差して液体がついてこなければOKです！また、1人あたりの量が増えるときは、蒸し時間を少し長くして調整してください。
- ▶揚げている時の泡が小さく、パチパチしてきたら頃合いですが、1つ味見をして火が通っていることを確認しましょう。



今回の講師

潮香ノ宿 高平屋（北浦町）
高平 新之助さん

日向灘で獲れた魚や県内の食材を使い「ここにあるもの」をお届けできるよう心掛けています。

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ク化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

