

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のべおか

6

2019

No.923



市民と共に未来を拓く新しい力 地域おこし協力隊の 新しい隊員を紹介します！

地域おこし協力隊は、都市部から過疎地域などに移住し、市から委嘱を受け、地域住民と協働して地域課題の解決に取り組みます。

既に活動に取り組む3人（北川町2人、北方町1人）に加え、今回の3人の就任で、本市では6人の協力隊が活動することになります。

北方町の地域おこし協力隊



ふじはら
藤原 晴美 隊員 福岡県福岡市 出身

私は25年ほど前から北方町にある鹿川キャンプ場へ登山や溪流遊びのため福岡市から毎年訪れていました。前職では土木技術者として多自然型の川づくりや道路の設計などを行っていました。

また、10代の頃より生態系保護などのために植林や里山再生活動を行っていて、降雨などでの土砂災害を最小限にするには、森や水田を再生し保全することが急務だと考え、もっと役に立てることはないだろうかと強く感じていました。

祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク登録もあり、皆さんと一緒に大好きな北方町の自然環境の保全や地域の活性化に向けて頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

北浦町の地域おこし協力隊



ゆうき
田村 雄貴 隊員
かおり 隊員 神奈川県川崎市 出身

数年前から私たち夫婦の目標であった「宮崎移住」が実現し、関係者の方々には心から感謝しております。

このたび移住する北浦町は、漁業が盛んな町で、私たちも漁業や、道の駅北浦で作られている「月の塩」などには強い関心を持っています。まずは、SNSを利用した情報発信の経験を活かすとともに移住者の視点を大切に、地域おこし協力隊の活動の中で発見した北浦町の魅力を積極的に情報発信できればと考えています。

地域に溶け込むとともに、北浦に合った地域おこし活動を模索していきたいと思いますので、今後ともよろしくお願いします。

今月のもくじ contents

- P 2 地域おこし協力隊の新しい隊員を紹介します
- P 3 まちの話題をお届けします snapshot
- P 4 延岡市議会議員の紹介 新しい議員27人が決まる
- P 6 災害に備える
- P 8 かまち広場にバーベキュー広場がオープン
- P 9 環境月間、健康長寿推進強化月間
- P 10 延岡市職員採用試験（前期日程）のお知らせ
- P 11 まちなか循環バスのお知らせなど
- P 12 暮らしのひろばワイド（がん検診の案内など）
- P 13 佐伯市からののお知らせなど
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 ふくろう号6月運行予定、日曜祝日当番医・薬局など
- P 20 おうちでタパス

今月の表紙 cover

5月4日(土)
第30回ゴールデン
ゲームズinのべおか

表紙は男子5,000メートルA組で優勝した旭化成の鎧坂哲哉選手。会場に詰めかけた約2万7,000人の観客は、名物の看板を叩く応援スタイルなどで、激走する選手に熱い声援を送っていました。



まちの話題を お届けします snapshot

4月
25
April

ちりめんアヒージョ 日本ギフト大賞受賞報告会

日本ギフト大賞2019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25日(木)に行われた報告会では、同社の高橋建生社長が「いろいろな料理や食材と合せて楽しんでもらいたい」と話しました。また、同社は延岡学園高校調理科との協働によるレシピの考案を行っており、報告会では、同商品を活用した料理も紹介されました。



5月
11
May

こどもとしゃかん フェスティバル

こどもの読書週間に合わせて、第34回こどもとしゃかんフェスティバルが、カルチャープラザのべおかで開催されました。子どもたちが司書の仕事を体験する1日図書館員や移動図書館車「ふくろう号」の見学、ブックリサイクルなど、さまざまなイベントが行われました。1日図書館員を体験した子どもたちは、図書の整理や貸し出しなどの業務を一生懸命に取り組んでいました。



5月
5
May

貝掘りデー

毎年この時期に1日だけ一般開放される土々呂の妙見湾で、恒例の貝掘りデーが開催され、過去最高となる約2,500人が参加しました。この日を待ちわびた「常連さん」も多く、広い干潟のあちこちでアサリやハマグリを見つけて喜ぶ声が響くなど、ゴールデンウィーク終盤の1日を楽しんでいました。

5月
4・5
May

延岡わくわくマーケット

延岡で活動する30以上のお店や事業者による「延岡わくわくマーケット」が市役所で開催されました。当日は、生活雑貨やアクセサリなどを買いたい求める多くの人たちが来場しました。また、ワークショップやスタンプラリーのほか、市役所の展望ロビーも開放され、大勢の家族連れなどでにぎわっていました。



新しい議員27人が決まる

任期満了にともなう延岡市議会議員選挙は、4月21日(日)

に市内87力所の投票所で投票が行われ、即日開票の結果、

新しい議員が決まりました。

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。

問 議会事務局

☎ 22-7029

任期は令和5年

5月1日まで



▲当選証書付与式 (4/23)

4月23日(火)に市役所講堂で当選証書付与式が行われ、岡田秀一選挙管理委員会委員長から、当選した議員に当選証書が手渡されました。

議長に松田和己氏

副議長に松田満男氏

5月16日(木)、17日(金)に行われた臨時市議会で、新しい市議会議長に松田和己氏、副議長に松田満男氏が選ばれました。

また、議会選出監査委員として、三上毅氏が選ばれました。

ました。

なお、延岡市議会では申し合わせにより、議長の任期は2年、副議長および監査委員の任期は1年となっています。

投票率は52・22%

選挙当日の有権者数は、10万1839人で、投票者数5万3179人、投票率は52・22%でした。

今回の選挙は、過去最低だった前回の投票率54・09%を下回る結果となりました。



白石 良盛 (64)
大門町・きずな



田村 吉宏 (65)
桜ヶ丘・友愛



中城 あかね (54)
下三輪町・きずな



長友 幸子 (63)
伊形町・社民



早瀬 賢一 (53)
大貫町・友愛



松田 満男 (63)
大貫町・きずな



松本 哲也 (52)
北川町・社民



三上 毅 (59)
長浜町・公明



峯田 克明 (52)
大貫町・無所属



吉本 靖 (61)
緑ヶ丘・友愛

当選された 議員の皆さん

(五十音順、敬称略)

掲載内容は次のとおり

▶氏名 ▶年齢（6月1日現在）

▶住所 ▶会派名

会派などの名称について

※（ ）内は会派の正式名称

友 愛（友愛クラブ）

きずな（自民党きずなの会）

市民派（令和のべおか市民派クラブ）

公 明（公明党市議団）

社 民（社民党市議団）

共 産（日本共産党）※共産は非会派

無所属（所属会派なし）



稲田 雅之 (51)
土々呂町・きずな



猪之鼻 哲 (44)
伊達町・市民派



上杉 泰洋 (68)
土々呂町・市民派



小野 正二 (62)
富美山町・公明



甲斐 行雄 (63)
川島町・友愛



甲斐 忠篤 (61)
北方町・きずな



甲斐 正幸 (63)
恒富町・市民派



河野 治満 (67)
川島町・市民派



北林 幹雄 (63)
北川町・きずな



佐藤 誠 (63)
舞野町・きずな



柴 浩信 (50)
北浦町・きずな



下田 英樹 (56)
富美山町・友愛



比江島 久美子 (59)
伊達町・公明



平田 信広 (67)
岡元町・共産



本部 仁俊 (59)
塩浜町・友愛



松田 和己 (66)
出北・友愛



松田 勝則 (53)
北一ヶ岡・友愛

災害に備える

これから梅雨や台風の時期を迎えます。災害時にあわてず速やかに行動できるよう、普段から、さまざまな準備と心構えをしておきましょう。

☎ 危機管理室
☎ 22 - 7077

風水害に備えましょう

避難とは「自らの命を守るための行動」です。これから梅雨や台風の時期を迎え、洪水などの発生が予想されます。災害時にあわてず速やかに行動できるように、普段からさまざまな準備と心構えをお願いします。

大雨注意報、大雨警報、記録的短時間大雨情報に注意！

- 次の場合は、特に注意してください。
 - 河川は上流の降雨によって急に水位が上昇することがある。
 - 側溝や下水道が冠水している場合は、マンホールや道路の側溝には近づかない。
 - 激しい降雨時には、河川に近づかない。
- 台風などの接近が予測されるときは、海沿いには近づかない。
- 近年、気候変動により、局地的な大雨が降ることがある。

土砂災害に警戒しましょう

土砂災害は、大雨が主な要因と言われています。しかし、昨年4月に大分県中津市で発生した土砂災害のように、大量の雨が降っていなくても発生することがあり、災害発生の予測は困難です。非常時に備え、日ごろから準備をすることが大切です。

情報の入手

雨が降り出したら、気象情報、土砂災害警戒情報（気象庁（宮崎地方気象台）と宮崎県が共同発表）などを参考に、避難情報が出ていなくても自ら判断し避難しましょう。

危険度の確認



- あらかじめ、自宅や学校、職場などに
- ① 土砂災害特別警戒区域
 - ② 土砂災害警戒区域
 - ③ 土砂災害危険区域
- の危険区域などがないか、市ホームページ

必要な情報を入手できるようにしておきましょう

ページ（土砂災害ハザードマップ）や県ホームページ（土砂災害警戒区域の指定状況）で確認しましょう。

防災の関係機関が、さまざまな方法で防災情報を提供しています。

いざという時に備えて、さまざまな方法で情報を入手できるようにしておきましょう。今回は、携帯電話で収集できる一部を紹介します。

延岡市災害情報メール

メールアドレスを登録しておくことで、市が配信する災害時に役立つ情報を直接メールで受け取ることが出来ます。携帯電話であれば、外出中でも情報の取得が可能です。皆さんの登録をお願いします。

登録はこちらから



河川情報アラームメール

避難などの行動のきっかけとして、九州地方の河川の水位・雨量が基準値を超えると、登録ユーザに対してアラームメールを配信しています。身近な観測所を設定することができます。

川の防災情報（国土交通省）

スマホ版「川の防災情報」では、位置情報を取得することで、今いる場所の雨の様子や近くの川の状態をすぐに知ることができます。

HPはこちらから



大雨で浸水した北川町の様子(平成29年9月18日)

警戒レベルの表示により

気象庁や市などが発表する情報が分かりやすくなります！

市民の皆さんの判断や避難行動をわかりやすく示すため、気象庁や市が出す気象警報や避難情報などさまざまな防災情報に、新たに5段階の警戒レベルが合わせて表示されます。

この警戒レベルは、洪水、土砂災害、高潮、内水氾濫に用います。(津波は対象外)
警戒レベルに応じて、市民の皆さんがとるべき避難行動は次のとおりです。



警戒レベル	気象庁などが発表する情報	市民の皆さんが取るべき行動	行動の例
警戒レベル 1 心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、災害への心構えを高める。	気象庁などが発信する気象方法などに注意する。 不安なときは、安全な知人宅などへの避難を検討し、移動する。
警戒レベル 2 避難行動の確認	▼洪水注意情報 ▼大雨注意情報 など	ハザードマップなどで自らの避難行動を再確認する。 ▼避難場所、経路、避難タイミングの再確認。 ▼避難情報の把握手段の再確認など。	▼災害のリスクや避難場所、経路、避難タイミングなどを再確認。 ▼避難情報など、必要な情報の取得手段を確保する。 ▼非常持出品の中身を確認し、身近に置いておく。
警戒レベル 3 高齢者などは避難	▼氾濫警戒情報 ▼洪水警報 ▼大雨警報(土砂災害) など 市が発令する避難情報 ▼避難準備・高齢者等避難開始	▼避難に時間のかかる高齢者などの要配慮者は立退き避難する。 ▼そのほかの人は立退き避難の準備をし、自発的に避難する。	避難に時間が必要な人 避難開始 すぐに避難所に行ける人 避難の準備を開始し、自発的に避難開始
警戒レベル 4 避難	▼氾濫危険情報 ▼土砂災害警戒情報 など 市が発令する避難情報 ▼避難勧告 ▼避難指示(緊急)	指定緊急避難場所などへの立退き避難を基本とする避難行動をとる。 ※指定緊急避難場所への立退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、近隣の安全な場所への避難や建物内のより安全な部屋への移動などの緊急避難をする。	↓ 避難先で過ごす ↓ ↓ 避難開始 ↓
警戒レベル 5 命を守る最善の行動	▼氾濫発生情報 など 市が発令する避難情報 ▼災害発生情報	既に災害が発生している状況。 ▼命を守るための最善の行動を取る。 市から発令する避難情報は、これまでの「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示(緊急)」に加え、新たに「災害発生情報」が発令されることとなります。	避難先で過ごす

※警戒レベル3・4・5に記載されている気象庁などが発表する情報は、警戒レベル〇相当情報(〇〇)と発表されます。【例】警戒レベル3相当情報(洪水)

かわまち広場に バーベキュー広場がオープン

7月1日

市民がゆっくり楽しめる空間として、また「食」を通したまちづくりを目的に、地域活性化の場として整備を進めてきた「かわまちバーベキュー広場」が7月1日(月)にオープンします。



問 観光戦略課 ☎ 34-7833

申 問 かわまち交流館 ☎ 20-5010

供用開始日 7月1日(月)

※工事の進捗状況などで変更となる場合があります

利用時間 4月～10月 9時～19時
11月～3月 9時～18時
※12月31日、1月1日は休み

施設概要

区画サイト 全20区画 1区画100㎡ (10m×10m)
※予約ができる区画
※各区画、車1台分の駐車が可能

フリーサイト 約6,200㎡の緑地
※エリア内で自由に場所を選び、
約100㎡でバーベキューができます。

利用料金 500円/区画サイト1区画、
またはフリーサイト100㎡

利用方法

バーベキューに必要な用具、食材などを持ち込みで利用できます。

※事前予約で用具の貸し出しを行います。
(有料・先着順)

広場・バーベキュー用具の予約方法

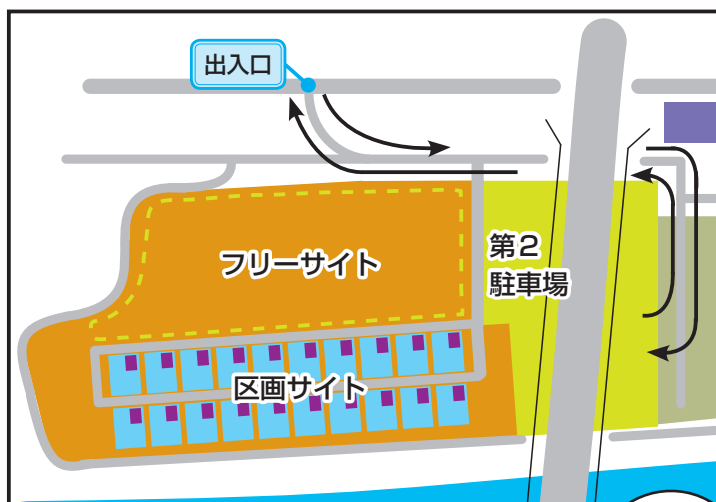
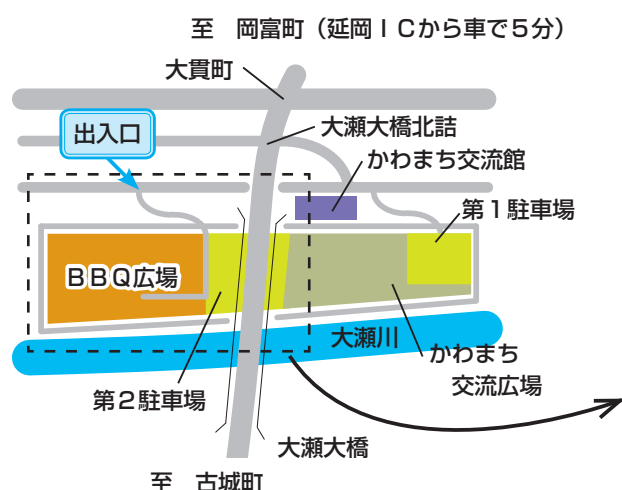
電話または窓口でかわまち交流館に申し込み。

※6月10日(月)から受付を開始します。以後、利用日の2カ月前から予約ができます。

※事前予約なしでの当日利用は、利用状況に空きがある場合は利用可能です。

予約先 かわまち交流館 ☎ 20-5010
受付時間 9時～18時

施設の場所



その他

- ▶ごみは必ずお持ち帰りください。
- ▶利用時間内であっても天候など(雨・風・地震)により閉鎖することがあります。
※利用者の判断で利用を中断した場合は、料金返却は行いません。

かわまちバーベキュー広場 完成式

日時 6月30日(日) 11時～

かわまちバーベキュー広場 プレオープン

日時 6月30日(日) 13時～17時

6月30日(日)のプレオープンに限り、区画サイトを無料で開放します。利用を希望する場合は、事前予約(6月10日(月)受付開始、先着順)が必要です。上記予約先に申し込んでください。

どちらもぜひご参加ください!

6月は環境月間です

環境を守るために私たちができること

問 生活環境課

☎ 22-7001

6月5日は「環境の日」、6月は「環境月間」です。

この機会に、地球温暖化を防止し、延岡の美しい自然環境を守るために、私たちができることを考えてみませんか。

毎日の暮らしからできる

省エネ・省資源

車を発進させるときは、緩やかにアクセルを踏んで発進する。

最初の5秒で、時速20キロメートル程度が目安です。

年間CO₂:194.0キロ削減
(約1万300円の節約)

エアコンの設定温度は適正に。

年間CO₂:17.8キロ削減
(約820円の節約)

冷蔵庫の中を整理し、物を詰め込みすぎないようにする。

年間CO₂:25.7キロ削減
(約1180円の節約)

マイボトルを持参する。

ペットボトルなどの使い捨て容器入り飲料の消費を減らしましょう。

食材は必要な分だけ購入する。

食材の使い切り、食べ切りで、食品ロスを削減しましょう。

ごみの野外焼却は禁止です

環境に関する苦情相談の多くが、ごみの焼却（野焼き）による煙・悪臭に関するものです。

ごみの野外焼却は煙や悪臭、灰の飛散などにより近隣の生活環境を害するだけでなく、有害物質の発生原因になるため、原則、法律で禁止されています。

また、焼却炉を使用したごみの焼却であっても、基準を満たしていなければ使用できませんので、家庭での簡易焼却炉やドラム缶などを使用したごみの焼却は行わないでください。

環境に関するパネル展示

期間

6月3日(月)～14日(金)

場所

市役所2階 市民ギャラリー



6月は健康長寿推進強化月間です

お口の健康、気をつけていますか？

問 健康長寿のまちづくり課

☎ 22-7088

オーラルフレイルに注意しましょう！

口腔の機能が低下してきた状態は、オーラル（口腔）フレイルと言われます。オーラルフレイルは、口の中だけの問題ではなく、体全体に影響していくため、早い段階で気をつけることが重要です。

口の中の健康に気をつけないと…

かむ力が弱くなる

むせることが増える

固いものを食べられないようになる

誤えん性肺炎を起こす

十分な栄養を摂取できない



身体全体の衰えにつながる

口の中の健康を維持するためには…

かむ力を維持・改善するためには…

唇や頬、舌を動かす口の体操を試してみてください。

口を「あ」「い」「う」「べ（舌を出す）」と繰り返し動かす「あいうべ体操」や「パ、パ、パ」と連続して発音していく「パタカラ体操」があります。

市内の協力歯科医院で
成人歯科健診が
無料で受けられます

対象者

18歳以上（治療中の人は除く）

受診方法

歯科医院に直接問い合わせ（市内47カ所の歯科医院で実施）

延岡市職員採用試験のお知らせ

延岡をこよなく
愛する人大募集

問 職員課

☎ 22 - 7007

職員採用試験は **前期日程** と **後期日程** に分けて実施します

前期日程		受付期間 6月3日(月)～21日(金)	第一次試験日 7月28日(日)	会場 県立延岡工業高等学校
試験区分	資格・学歴・その他	年齢	採用予定人数	
一般事務職Ⅰ (大学卒業程度)	問いません。	平成元年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者	それぞれの試験区分で若干名	
一般事務職Ⅲ※ 〔社会人経験者〕 (大学卒業程度)	平成26年6月1日から令和元年5月31日までの間に民間企業などにおいて通算3年以上の就労経験を有する者。	昭和59年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者		
一般事務職Ⅳ 〔法科大学院修了程度〕	次の要件のいずれかに該当する者。 ▶弁護士資格を有する者。 ▶司法試験に合格した者。 ▶司法試験受験資格を有する者、もしくは法科大学院を修了または令和2年3月31日までに修了見込みの者。	昭和59年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者		
土木技術職 (大学卒業程度)	問いません。	平成元年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者		
建築技術職 (大学卒業程度)				
機械技術職 (大学卒業程度)				
文化財調査員 (大学卒業程度)	次の要件のいずれにも該当する者。 ▶学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)または大学院において考古学を専攻し、卒業もしくは令和2年3月31日までに卒業見込みの者。 ▶埋蔵文化財の発掘経験を有する者。			

※一般事務職Ⅲ〔社会人経験者〕(大学卒業程度)の第一次試験は、全国主要都市で受験できるテストセンター方式での受験もできます。詳しくは「試験案内」でご確認ください。

後期日程

後期日程(9月22日(日)実施予定)の試験区分は、一般事務職Ⅱ(高校卒業程度)・一般事務職Ⅴ〔障がい者対象〕・土木技術職(高校卒業程度)・保健師(免許・資格職)・福祉A〔行政〕(免許・資格職)・福祉B〔保育士等〕(免許・資格職)・栄養士(免許・資格職)を予定しています。

※前期日程の試験区分や受験資格等とは異なるものとなります。

詳細は広報のべおか7月号に掲載しますのでご確認ください。

● 試験案内の配布

- 前期日程の「試験案内」は、6月3日(月)から次の場所で配布します(郵送での請求もできます)。
総合案内(市役所1階)、職員課(市役所5階)、各総合支所地域振興課、東海・伊形・島浦・南浦支所、消防本部総務課(消防庁舎3階)
- 市ホームページでも前期日程の「試験案内」および「受験申込書」をダウンロードできます。



ご注意ください

※複数の試験区分で受験資格を満たす場合であっても、前期日程と後期日程を合わせて1つの試験区分しか受験できません。

※前期日程の受験申込をした後に、後期日程の受験申込をした場合は、後期日程の受験申込が優先されます。

まちなか循環バスが 「県立延岡病院」「イオン延岡」に 乗入れます！

問 交通政策課 ☎ 22-7039

6月1日(土)から、まちなか循環バスのバス停が、
県立延岡病院の正面玄関とイオン延岡ショッピング
センター（SC）の西口に設置されます。

● ルートの変更

ルートの変更に伴い「愛宕町一丁目」「愛宕町
三丁目」のバス停には止まりません。

● ダイヤ改正

ダイヤ改正により、イオン延岡 SC にて16分
間の休憩が入ります。イオン延岡 SC から引き続
きまちなか循環バスを利用する際には乗継証明書
を運転手からもらってください。

新しい時刻表は、各バス停に掲載しているほか、
市ホームページでご覧になれます。



● まちなか循環バスルート図



なお、決定を不服として行われる
審査請求は0件でした。
また、条例の施行日（平成12年7
月1日）前に作成や取得した文書の
開示の申出に対しては、3件の諸否
を決定し、2件については文書の全

情報公開条例に基づく 開示決定件数	
▼全部開示（108件）	132件
▼部分開示（20件）	
理由 開示請求者以外の個人に関する 情報が含まれていたなどのため	
▼不開示（4件）	
理由 ・開示請求に係る情報を市が保 有していないため ・開示請求に係る情報が慣行と して公にされている情報で あったため	

開示の実施状況

市の保有文書について、個人に
関する情報が含まれるものなどを
除いて開示する制度です。

情報公開条例に基づく 情報開示制度とは



市民に開かれた市政を目指して

情報公開条例および個人情報保護条例に基づく
情報開示状況（平成30年度） 問 総務課 ☎ 22-7006

なお、開示を受けた個人情報に係
る訂正請求、利用停止請求、決定を
不服として行われる審査請求は、い
ずれも0件でした。

個人情報保護条例に基づく 開示決定件数	
▼全部開示（3件）	15件
▼部分開示（8件）	
理由 本人以外の個人に関する情報 が含まれていたなどのため	
▼不開示（4件）	
理由 請求された情報を市が保有し ていないため	

開示の実施状況

市の保有文書に含まれる個人
（本人）に関する情報について、
本人などに開示する制度です。

個人情報保護条例に基づく 情報開示制度とは

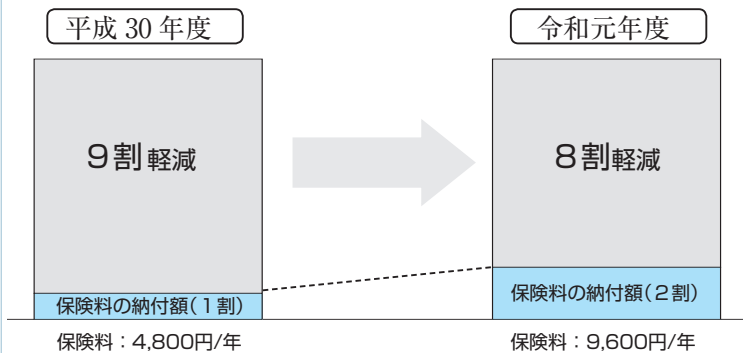
てを開示し、1件については開示請
求者以外の個人に関する情報が含ま
れることを理由として文書を部分的
に開示しました。

後期高齢者医療保険料軽減措置の見直しについて

問 国民健康保険課
☎ 22-7057

今年度から、均等割額の軽減措置の一部が変更になります。見直しの内容は次の通りです。

後期高齢者医療保険料のうち、年金収入80万円以下など一定の要件を満たす人は、後期高齢者医療保険料の均等割が本来7割軽減でしたが、特例で9割軽減となっていました。しかし、医療費や被保険者の増加、世代間の公平を図る観点などの理由から、段階的に軽減特例を見直すことになり、令和元年度は8割軽減となります。



○今回の軽減割合変更は、現在9割軽減の人のみが対象です。なお、令和2年度以降は制度本来の7割軽減に戻る予定です。

保険料を特別徴収されている人は、年度の前半（4月～8月）は前年度の2月の引落し額と同額になり、後半（10月～2月）で年間の保険料を調整します。

7月～8月上旬のがん検診

がん検診は予約が必要です 申込専用電話 ☎ 29-2217
問 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
7月16日(火)	9時～16時30分	北川体育館
7月17日(水)	9時～16時	延岡市民体育館
7月18日(木)		
8月4日(日)	9時～16時30分	市役所正面（南）玄関前
8月5日(月)	9時～16時	延岡市民体育館
8月6日(火)	9時～16時30分	市役所正面（南）玄関前

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
7月26日(金)	9時～11時30分	北方コミュニティセンター

乳がんは早期発見が大切！

- 女性がかかるがんは、乳がんが最も多く、近年、日本人女性の11人に1人は乳がんにかかるといわれています。
- 検診内容は、マンモグラフィ（乳房のレントゲン検査）と超音波検査です。
- 乳がんは早期に発見し治療すれば95パーセント以上が治癒します。



★この機会にがん検診を受診しましょう★

本匠 ほたる祭り

ダンスなどのステージイベントを始め、特産品販売など30店舗の出店、お楽しみ大抽選会もあります。交通渋滞が予想されるため、乗り合わせでご来場ください。

と き 6月8日(土)
18時～

ところ 本匠体育館
(佐伯市本匠堂ノ間)

《問い合わせ》

本匠ほたる祭り実行委員会
(佐伯市役所本匠振興局内、☎0972-56-5111)



幻想的なほたるの乱舞は20時頃が見頃です。

※時間は目安。天候などによりほたるの数が変動します。

直川かぶとむしフェス かぶとむし 木登り競争大会

自慢のカブトムシで大会に出場しよう！

と き 7月14日(日)

ところ 直川憩の森公園
(佐伯市直川赤木)

■参加費 500円

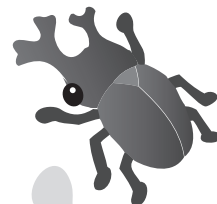
■定員 120人※先着順

■申込方法 事前申込みが必要です。のべおか観光物産ステーション、道の駅北川はゆま・北浦などにある申込用紙に必要事項を記入して申込みを！申込用紙の郵送を希望する場合は、ご連絡ください。

■申込期限 7月1日(月)

《申込み・問い合わせ》

直川かぶとむし木登り競争大会実行委員会事務局
(佐伯市役所直川振興局内、☎0972-58-2111)



※「市報さいき」6月号では、ヘルストピア延岡を紹介しています。

九州保健福祉大学公開講座に参加しませんか

「大学からの情報発信 2019～薬学部から地域の方々へ～」

〒 九州保健福祉大学

☎ 23-5555

○開講日・テーマ

いずれも土曜日、時間は10時～12時です

開講日	テーマ
7月27日(土)	■開講式 ①大学の薬用植物園が推進する薬用作物の産地化
8月24日(土)	②土地の記憶をまもる ～地域社会の記録や記憶をレスキューする活動～
9月28日(土)	③界面をみる ～燃料電池反応から創薬開発まで～
10月26日(土)	④食品の科学
11月16日(土)	⑤アドメ人形で薬剤師と延岡市民を元気にしよう！～アドメってなんじゃろか？～
12月14日(土)	⑥血栓症ってどんな病気？ ～血液ドロドロを防ぐためには～ ■修了式

○受講料 大人2,000円 高校生以下500円

※回数に関係なく定額です。

※資料代など含みます。

○定員 200人

○申込方法・申込先

往復はがき、ファクス、Eメールのいずれかで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し申し込み

・往復はがき

〒882-8508 延岡市吉野町1714-1

九州保健福祉大学公開講座委員会事務局
(返信先の宛名も記入してください)

・ファクス 23-5530

・Eメール kuhw-syomu@office.jei.ac.jp

(件名に「公開講座申込」と記入)

申込締切 7月18日(木)必着

お知らせ

information

20歳前障害基礎年金

所得状況届について

20歳前の病気やケガが原因で障害基礎年金を受給している人の、所得状況届（ハガキ）の提出が原則不要となりました。詳しい内容については、日本年金機構からお知らせが届きますので必ず確認してください。

また、有期診断書の提出時期が誕生月に変更になりましたので注意してください。

提出が必要な人には、誕生月の3カ月前の月末に診断書

が送付されます。届いたら受診し、誕生月の末日までに提出してください。ただし、今年に限り、7月生まれの人には、診断書が7月に届きます

ので、7月中に提出してください。未提出や、提出期限を過ぎると年金が停止されますので、早めの提出をお願いします。

問 延岡年金事務所

☎ 21-5424

問 市民課国民年金係

☎ 22-7036

児童手当現況届受付

児童手当を受給している人は現況届を6月中に提出する必要があります。届け出がない場合は、6月分以降の手当が受給できなくなることがあります。

期間 6月3日（月）～28日（金）

場所 こども家庭課、各総合支所市民サービス課（郵送可）
必要書類 印鑑・健康保険証など

○時間外窓口の受付

場所 こども家庭課

日時 6月の毎週木曜日
17時15分～19時

問 こども家庭課

☎ 22-7017

雨天時の古紙・古布の回収

古紙・古布は雨にぬれると資源物としてリサイクルできなくなり、燃やすごみとして処理されます。

古紙・古布類の収集日が雨の場合は、次の収集日に出してください。

分別した資源物をできる限りリサイクルするため、ご理解とご協力をお願いします。

問 資源対策課

☎ 34-2626

男女共同参画推進週間

期間 6月23日（日）～29日（土）

男性と女性が職場や学校、地域、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政だけでなく、市民のみなさん一人ひとりの取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

問 男女共同参画推進室

☎ 22-7056

ボナー寿賞候補者推薦

すてきに年齢を積み重ね、自由で生き生きとした生活を送る高齢者を表彰します。

対象 4月1日現在、75歳以上で次の条件に該当する市民

○知識や経験を、社会に還元し活躍している人

○中高年から一念発起して物事を成し遂げた人

○高齢期を新しい価値観で生き生きと生活している人

○優れた体力・気力などを維持して活躍している人

○近所づきあいや仲間うちなどでの支え合い活動に積極的に貢献している人

○地域住民のリーダーのような役割を発揮し生き生きと生活している人

○その他、その活動が顕著である人

推薦方法 高齢福祉課、各総合支所市民サービス課に備え付けの推薦用紙を提出

締切 6月28日（金）

受付 高齢福祉課、各総合支所市民サービス課

問 高齢福祉課

☎ 22-7016

危険物取扱者保安講習

危険物取扱者免状の交付を受け、危険物施設で、危険物の取り扱いに従事している人（危険物保安監督者も含む）は、定められた期間内に、危険物取扱者保安講習を受講しなければならぬ義務があります。

なお、現在危険物の取り扱いに従事していない人は、受講の義務はありません。

▼給油取扱所

○8月22日（木） 9時30分～12時30分

▼給油取扱所以外の事業所

○8月22日（木） 13時30分～16時30分

○8月23日（金） 9時30分～

12時30分、13時30分～16時30分

場所 社会教育センター

申請書配布 消防本部予防課

申請方法 郵送または持参

申請期間 6月17日(月)～7月

5日(金)(当日消印有効)

申請手数料 4700円(宮

崎県収入証紙)

☎ 千880-0805

宮崎市橘通東2丁目7番18号

(二社) 宮崎県危険物安全協会

☎ (0985) 22-1868

問 消防本部予防課

☎ 22-7102

毛虫を発見したら連絡を

春から秋にかけて、公園や街路樹に毛虫などの害虫が発生し、近隣の皆さんには、ご迷惑をおかけしています。

毛虫の駆除は発生初期で行

うのが効果的ですので、公園

や街路樹で毛虫を発見した

ら、都市計画課まで連絡をお

願います。

問 都市計画課

☎ 22-7046

延岡市食育・

地産地消推進計画

食育と地産地消の一体的な取り組みを推進するため、「延

岡市食育・地産地消推進計画」を策定しました。計画は、市のホームページに掲載しています。今後、この計画は市民の皆さんからのご意見をもとに、必要に応じて見直しを行います。ご意見をお寄せください。

問 農業畜産課

☎ 22-7018

経済センサス基礎調査

この調査は、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一部の事業所には調査票を配布します。

調査は令和元年6月～令和

2年3月までの10カ月間を、

5期に分け順次調査します。

問 企画課

☎ 22-7003



市営・県営住宅入居者募集

入居説明会、申込書配布

7月13日(土) ①10時～ ②

13時30分～

場所 社会教育センター

受付期間 7月16日(火)～18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

抽選日 7月27日(土)

抽選会場 社会教育センター

入居可能日 9月1日(日)

問 延岡日向宅建協同組合

☎ 29-2032

文化功労者候補者募集

対象者 延岡市において次の各分野、部門に特に顕著な功績のある市内在住者

部門 学芸文化、政経文化、保健体育文化、社会文化

推薦方法 文化課、市役所総

務課

6月29日は延岡空襲の日

空襲の犠牲者への哀悼の意を表し、平和を祈念して、10時に黙とうをお願いします。

問 総務課

☎ 22-7006

申 問 文化課

☎ 22-7047

合案内、各総合支所、各支所および延岡総合文化センター、図書館に備え付けの推薦書に推薦内容を記入し、文化課に提出

(推薦者は機関・団体・個人で自薦、他薦は問いません。)

締切 7月31日(水)必着

慰霊巡拝

申 問 宮崎県指導監査・援護課
 援護恩給担当
 ☎ (0985) 26-7061

厚生労働省主催の慰霊巡拝が下記のとおり実施されます。

実施地域	実施予定時期	申込締切日
インド	10月7日(月)～10月12日(土)	7月17日(水)
硫黄島(1次)	11月12日(火)～11月13日(水)	7月24日(水)
マリアナ諸島	12月5日(木)～12月12日(水)	7月29日(月)
フィリピン(1班) ～(3班)	令和2年 2月12日(水)～2月19日(水)	9月20日(金)
硫黄島(2次)	令和2年 2月18日(火)～2月19日(水)	10月15日(火)

就業支援講習会

調理師試験準備講座

日時 8月24日(土)、31日(土)

9時～17時

場所 宮崎県福祉総合センター本館2階(宮崎市)

受講料 無料、ただしテキスト代は受講者負担(県内の保健所で購入してください)

対象 ひとり親家庭の母または父、寡婦

申込方法 受講申込書(様式は宮崎県母子寡婦福祉連合会のホームページからダウンロードまたはこども家庭課で配布)、関係書類を7月31日(水)までに宮崎県母子寡婦福祉連合会へ提出

定員 30人程度

申 宮崎県母子寡婦福祉連合会

HP <http://www.miyazakicatv.ne.jp/kenboren/>

☎ (0985) 22-4696

☎ こども家庭課

☎ 22-7017

宮崎いのちの電話相談員養成講座

「いのちの電話」は、24時間365日活動するボランティアの電話相談機関で、電話を通して「親身になって聴

いてくれる聴き手」になる事を目的として活動しています。

あなたも、この活動に参加してみませんか。充実した研修制度がありますので、未経験の人でも参加できます。

対象 20歳以上

申込方法 電話

申込締切 12月31日

申 宮崎いのちの電話事務局

☎ (0985) 33-9557

若山牧水青春短歌大賞

作品募集

テーマは自由です。自作の未発表の作品に限り、何首でも応募できます。(応募無料)

応募資格 小学生以上

応募方法 作品(読みにくい漢字にはフリガナ)、住所、氏名、年齢、電話番号(学生の場合は、学校名と学年、担当教員名)を記入し、郵送またはメールで応募

応募締切 9月30日(当日消印有効)

※応募用紙は市のホームページからダウンロードできます

申 882-8686(住所記載不要) 文化課

☎ 22-7047

☎ bunka@city.nobeoka.miyazaki.jp

延岡市スポーツ教室

種目 太極拳

日時 7月2日～11月26日

毎週火曜日 10時～11時30分

場所 勤労者体育センター

定員 30人

参加費 毎月1000円

※スポーツ保険料が別途必要

申込 希望教室名、住所、年齢、性別、電話番号を記入し

ハガキまたはファクスで申込(原則開講日の10日前が締切)

申 〒882-0813

東本小路131-5(一社)

延岡市体育協会

☎ 34-1885

FAX 29-3336

問 保健体育課

☎ 22-7033

国際交流講座

ドイツ語で話してみよう

ドイツ語フリートーク

できる人、ドイツ語での会話に興味がある人はぜひ参加ください。

日時 6月5日(水) 18時～19時

場所 社会教育センター

※申込不要・受講無料

ドイツ語講座&ランチと国際交流フリートーク

国際交流員と、ドイツ語を学び、ご飯を食べながら楽しく日本語で会話してみませんか?

日時 6月12日(水)

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どちらかのみの参加も可能)

場所 社会教育センター

※申込不要・受講無料

ゲームで国際交流

国際交流員やALTたちと外国のボードゲームやカードゲームを体験してみませんか?

日時 6月30日(日) 13時30分～16時30分

場所 社会教育センター

料金 300円(お菓子・飲み物代として)

対象 中学生以上

(小学生以下は親と同伴)

定員 16人

申込方法 電話で申し込み

申込期間 6月19日(水)

延岡市スポーツ教室

種目 太極拳

日時 7月2日～11月26日

毎週火曜日 10時～11時30分

場所 勤労者体育センター

定員 30人

参加費 毎月1000円

※スポーツ保険料が別途必要

申込 希望教室名、住所、年齢、性別、電話番号を記入し

ハガキまたはファクスで申込(原則開講日の10日前が締切)

申 〒882-0813

東本小路131-5(一社)

延岡市体育協会

☎ 34-1885

FAX 29-3336

問 保健体育課

☎ 22-7033

国際交流講座

ドイツ語で話してみよう

ドイツ語フリートーク

できる人、ドイツ語での会話に興味がある人はぜひ参加ください。

日時 6月5日(水) 18時～19時

場所 社会教育センター

※申込不要・受講無料

ドイツ語講座&ランチと国際交流フリートーク

国際交流員と、ドイツ語を学び、ご飯を食べながら楽しく日本語で会話してみませんか?

6月の主な対象イベント

※いずれも入場無料、申込不要です。

県民健康講座

日時 6月19日(水) 18時～

場所 県立延岡病院講堂（2階）

演題 首の病気について

講師 栗原 典近氏（県立延岡病院整形外科
部長兼リハビリテーション科部長）

問 県立延岡病院医療連携科 ☎ 32-6202

第10回どんだけ健康会

日時 6月9日(日) 10時～16時

場所 カルチャープラザのべおか

内容 各種測定、食生活改善展示
会、ステージイベント（み
やざき犬など）

問 のべおか健康ささえ愛隊

☎ 29-2536



減塩のコツやレシピを紹介
します



○ 行政相談所の開設

○ 市民協働まちづくりセンター
日時 6月12日(水) 10時～15時

○ 北方ふれあい交流センター
日時 6月19日(水) 10時～15時

行政相談所の開設

問 こども家庭課
☎ 22-7017

イオン延岡店
日時 6月8日(土) 10時～12時、13時30分～16時
6月16日(日) 10時～12時、13時～16時

移動献血

問 国際交流推進室（総務課内）
☎ 22-7006

日本赤十字社（敬称略）
寺田末雄（長浜町）、山本恵子（古城町）、松下清一（富美山町）



○ 北浦公民館
日時 6月12日(水) 10時～13時

○ 北川老人福祉館
日時 6月19日(水) 9時～12時

問 宮崎行政監視行政相談センター
☎ (0985) 24-1100

各種講座の受講生募集

英会話入門講座

日常で使う基礎的な会話を中心にした講座です。

期間 7月23日～8月20日(火)

※毎週火曜日の全5回

時間 Aクラス 9時30分～10時30分

Bクラス 11時～12時

場所 社会教育センター 会議室2

料金 無料

定員 A、Bクラス各12人

申込期間 6月17日(月)～27日(木)

申込方法 電話で申し込み

申 問 社会教育課 ☎ 22-7032

いきいき子育て講座

子育てに関する知識や悩み、問題点をお互いに共有することができる場を提供します。

講座内容 ①子育て講話 ②親子遊び ③調理実習 ④幼児救急救命法
対象 1歳から就学前までの子どもを持つ保護者（託児室あり）

日程 ①6月23日(日) ②7月7日(日)
③7月10日(水) ④7月17日(水)

時間 10時～11時30分（7月17日は、10時～11時45分）

場所 カルチャープラザのべおか

料金 保険料50円/日・人

※調理材料費は個人負担

申込期間 6月4日(火)～13日(木)

申込方法 電話で申し込み

定員 25人

申 問 社会教育課 ☎ 22-7032

古文書入門講座

初心者を対象に、古文書の解読や取り扱い方、延岡の歴史などをわかりやすく解説します。

期間 6月27日～令和2年3月まで
※毎月1回木曜日（全10回）

時間 19時～21時

場所 社会教育センター 研修室4

料金 無料

定員 50人程度

申込方法 電話またはファクスで申し込み。ファクスの場合は、住所、氏名、電話番号、受講する講座名を記入してください。

申込締切 6月26日(水)

申 問 文化課

☎ 22-7047 FAX 34-6438



移動図書館ふくろう号6月運行予定

日程	ステーション名	時 間
6月 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
	塩浜公民館	14:05～14:35
19日 (水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
	マルイチ大門口	13:55～14:30
20日 (木)	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
	桜ヶ丘 B 地区集会所	14:00～14:40
21日 (金)	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
	桜園集会所前	14:35～15:00
26日 (水)	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:10～13:40
	延岡市職業訓練支援センター	13:55～14:30
27日 (木)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:00～13:40
	昭和町第2市営住宅	14:00～14:30
28日(金)	浦城小学校	13:05～13:15
	熊野江小学校	13:25～13:40
	大武町清高島公民館前	14:10～14:40

- ◆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 6月3日(月)～14日(金)、17日(月)、24日(月)

ふくろう映写会 (上映作品:日本の昔ばなしなど)

日時 6月18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

問 図書館 ☎ 32-3058

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。

問 延岡商工会議所 ☎ 33-6666

延岡植物園園芸教室

フラワーアレンジメント	6月8日(土) 9時30分～11時30分
竹細工	6月8日(土) 13時30分～15時30分
	7月6日(土) 13時30分～15時30分
盆栽	6月15日(土) 9時30分～11時30分
寄せ植えを楽しむ会	6月15日(土) 13時30分～15時30分
はじめてのガーデニング	6月16日(日) 9時30分～11時30分
	7月21日(日) 9時30分～11時30分
多肉とお花の教室	6月22日(土) 9時30分～11時30分
	7月27日(土) 9時30分～11時30分
菊づくり	6月22日(土) 13時30分～15時30分
庭木・造園	7月6日(土) 9時30分～11時30分
親子で楽しく花遊び	7月13日(土) 9時30分～11時30分
ハーブ入門	7月13日(土) 13時30分～15時30分
問 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5月1日現在

人口	119,554人	(男)56,513人
	(前月比 37人増)	(女)63,041人
(4月1日～30日)		
出生 76人、死亡 153人、転入 692人、転出 578人		
世帯数	51,927 世帯	

編集後記

みなさん、ゴールデンウィークはどう過ごされましたか？我が家は3歳と1歳の子供がおり、近くの公園で遊ぶことが多かったのですが、目を離した隙に1歳の子供が砂場で砂を食べていてかなり焦りました(井)

市政情報発信中！

問 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。

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
日	19時30分～翌朝7時	内 夜間急病センター ☎21-9999
		外 黒木病院(北小路) ☎21-6381

6月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
6月 2日(日)	おおさきYOU薬局(夏田町)	☎28-2213
	たかし薬局(大貫町)	☎29-2667
	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
9日(日)	敬愛薬局(日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
	ハラダ調剤薬局 出北店(出北)	☎32-0644
16日(日)	フローラ薬局(中央通)	☎26-1633
	北小路調剤薬局。(北小路)	☎21-2131
23日(日)	きりん薬局(博労町)	☎21-5768
	ひまわり薬局 はまご店(浜砂町)	☎20-7117
	メディカル薬局 大門店(大門町)	☎26-8330
30日(日)	ハラダ調剤薬局 平原店(平原町)	☎20-2221
	緑ヶ丘薬局(緑ヶ丘)	☎33-2020
	たたら薬局(岡富町)	☎20-0120

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

6月の日曜・祝日在宅当番医

※印は乳幼児
診療不可

期日	医療機関名	電話番号
6月 2日(日)	内 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
	外 大貫診療所(大貫町)	☎33-1855
	歯 開成歯科医院(惣領町)	☎34-7050
9日(日)	小 松崎医院(昭和町)	☎21-0001
	内 野村病院(出北)	☎21-2213
	外 佐井整形外科(永池町)	☎21-6275
	歯 くどう歯科医院(中央通)	☎22-3434
16日(日)	小 ほうしやま子どもクリニック (船倉町)	☎21-6551
	内 田原病院(伊達町)	☎32-4987
	外 黒木病院(北小路)	☎21-6381
	歯 大内歯科(伊形町)	☎37-7047
23日(日)	小 丸山クリニック(博労町)	☎21-6028
	内 生協クリニックのべおか(浜砂)	☎26-7100
	外 大崎整形外科(大門町)	☎32-3331
	歯 四倉歯科医院(柚の木田町)	☎35-5335
30日(日)	小 井上病院(平原町)	☎23-7402
	内 小島胃腸科内科(緑ヶ丘)	☎21-6000
	外 いのうえ整形外科クリニック (岡富町)	☎20-3456
	歯 松尾歯科(栗野名町)	☎33-9065
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)	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。



うちdeタパス 8回目

今回の食材 ガラエビ (標準和名: ミノエビ)



深海 300 メートルほどに生息している、甘みと旨味がある非常においしい小型のエビです。群れで行動せず、まとめて獲るのが難しいため、流通量は少ないです。

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。

私たちは漁師歴が3年～6年と若手です。これからも延岡の新鮮な海の幸をみなさんの食卓へお届けします！

生産者

北浦漁業協同組合

左: 吉田 優作さん (大和丸)
中央: 吉田 健司さん (健勝丸)
右: 波越 勇太さん (千織丸)



ガラエビのビスク

調理時間 約 30分



材料 (4人前)

エビ … 250g	トマト (小) … 1個
生米 (またはご飯) … 30g	ブランデー (V.O.) … 20cc
玉ねぎ … 1/2個	白ワイン … 20cc
ニンジン … 1/4本	牛乳 … 300cc
バター … 40g	塩 … 少々
ブイヨン (魚または鶏) … 360cc	カイエンペッパー … 少々

●仕上げ用

生クリーム (ホイップ用) … 適量 [A] 生クリーム … 300cc
バター … 60g

作り方

- エビは軽く水洗いし、水気を切る。
- バター (20g) をフライパンに入れエビを殻ごと炒める。バターを全体にいきわたせるように炒め、エビが色づいてきたらブランデーでフランベし、次に白ワインで、もう一度フランベする。
- 玉ねぎ、ニンジンを薄切りにする。鍋に残りのバター (20g) を入れ、弱火で玉ねぎ、ニンジンを色づけないようにしんなり炒める。
- 3に沸かしたブイヨン、ざっくりと切ったトマト、塩、カイエンペッパー、生米を加え、生米がやわらかくなるまで中火で煮込む。
(ご飯の場合は10分程度煮込む)

- 熱いままの4をミキサーにかけ、牛乳を加える。ボウルにザルを重ねてこしたら、火にかけて軽く温め、もう一度こす。
- 5に[A]を加えバターが溶けたらカップに注ぐ。氷水を入れたボウルに、生クリームを入れたボウルを重ね、五分立て程度の硬さにし、ホイップした生クリームをカップの上のせ、オーブンで生クリームに焦げ目がつく程度に焼いたら完成。

ホイップした生クリームは、カップから1cmほど下でok!



Point!

- ▶ 1回目のフランベは、アルコール度が高いお酒のブランデーからすることにより旨味を閉じ込め、2回目は白ワインを使ってフランベすることにより、鍋に残った旨味などをとめます。
- ▶ こす時に上からエビを押さえつけすぎるとエグ味がでるので、あまり押さえつけないようにしましょう。

今回の講師

chez Onji (本町)
西園寺 貴之さん



「志摩観光ホテル」元総支配人・総料理長の高橋忠之シェフの元で働き、シェフの「火を通して新鮮、形を変えて自然」という言葉を今でも忘れずに、シェ・オンジでしか食べられない料理と時間を提供していきたいです。

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く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

