

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

5

2019

No.922

広報

のおおか



まちの話題を
お届けします
snapshot

4月 6 April **九州保健福祉大学入学式**
九州保健福祉大学の入学宣誓式が行われ、学部、大学院、別科生含む342人が希望を胸に新たな一歩を踏み出しました。

新入学生を代表して、薬学部薬学科の貴嶋麻友さんが「時代の変革に対応できる広い視野と豊かな想像力、専門的な知識と能力を身につけるとともに、九州保健福祉大学の学生としての誇りと自覚を持って、福祉、保健ならびに医療現場の期待に応えるよう努力します」と誓いの言葉を述べました。



4月 13 April **エンクロス感謝祭**
4月13日、延岡市駅前複合施設エンクロスで、開館1周年を記念し感謝祭が行われました。当日は、駅まちエリアを舞台にした「のべおか謎解きまちあるき」イベントが開催されたほか、エンクロス特設ステージでのパフォーマンスや延岡にゆかりのある「ゆるキャラ」との卓球対決、FMラジオの公開生放送などが行われました。

同日は延岡大師祭も開催され、エンクロス周辺は終日多くの家族連れなどでにぎわっていました。



4月 3 April **御陵祭**
天孫ニニギノミコトの御陵とされる宮内庁治定「北川御陵参考地」で御陵祭が開催され、地域住民など約70人が参加しました。神事後、川坂神楽保存会による神楽が奉納されたほか、地元高校生による詩吟の披露や餅まきなどが行われました。御陵祭は、地域の伝統行事として、毎年4月3日に開催されています。



4月 14 April **延岡大師祭 市中パレード**
延岡大師祭が4月12日(金)～14日(日)の3日間にわたり開催されました。最終日に行われた市中パレードには、33団体、約1,700人が参加しました。また、今年のパレードには東京ディズニーリゾート・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。

鹿川キャンプ場
鹿川キャンプ場は、鹿川溪谷の上流に位置し、鉾岳の岩峰が目前にそびえる雄大な景色に囲まれたキャンプ場です。キャンプ場には、バンガローやオートキャンプ場のほか、アスレチックの遊具や遊歩道などが整備され、さまざまなキャンプスタイルに対応した、家族連れに人気のスポットとなっています。



▲鹿川キャンプ場のケビンとオートキャンプ場

さまざまな活動の拠点
キャンプ場周辺には、鹿川溪谷、比叡山、鉾岳、鬼の目山などがあることから、アクティビティの拠点としても知られています。また、SNSで注目を浴びている「バックン岩」のほか、春に見頃を迎えるツクシアケボノツツジや

溪谷の一面が彩る秋の紅葉を求めて、多くの登山客やクライマーが訪れています。ユネスコエコパークにおいても緩衝地域に近い拠点であることから、鬼の目杉やツチキノキなど希少な植物や自然環境を知る上で、重要な活動拠点の一つとなっています。

2019 えんばく のプログラムの一つとして、ユネスコエコパークの魅力体験するツアーを開催しています。

えんばく

申し込み・問い合わせ
NPO法人ひむか感動体験ワールド
☎ 29 - 3835 (火曜定休)

不思議な巨石「バックン岩」の中で写真を撮ろう!
6月23日(日)、8月25日(日)
集合場所 鹿川キャンプ場

神秘的巨大天然杉「鬼の目杉」を見に行こう!
5月26日(日)、7月28日(日)、9月22日(日)
集合場所 今村駐車場(キャンプ場手前)

もっと知って、世界に誇ろう!!
祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク
シリーズ 10 鹿川キャンプ場 問 経営政策課 ☎ 22-17074

今月のもくじ
contents

- P 2 祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク
- P 3 まちの話題をお届けします snapshot
- P 4 妊娠期から子育て期にわたる母子への支援(子育て世代包括支援センター開設など)
- P 5 こどもの読書週間
- P 6 平成30年度 財政状況の公表
- P 8 国保特定健診・後期高齢者健診の案内
- P 9 延岡市スポーツ教室参加者募集
- P 10 うみウララ地どれ海幸井フェアなど
- P 11 第69回 延岡市美術展覧会作品募集
- P 12 暮らしのひろばワイド(国際交流講座、がん検診の案内など)
- P 13 佐伯市からのお知らせなど
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 ふくろう号5月運行予定、日曜祝日当番医・薬局など
- P 20 おうちでタバス

今月の表紙
cover

4月11日(木)
浦城小学校入学式
3年振りに新入学生を迎えた浦城小学校で、在校生や保護者、地域住民も参加し入学式が行われました。名前を呼ばれ、元気づけ返事をした新入学生2人のキラキラした目がとても印象的でした。



こどもの 読書週間

4月23日(火)～5月12日(日)は
こどもの読書週間

市では、こどもの読書週間に合わせて、こどもや保護者に本に親しんでもらうためのさまざまなイベントを行います。この機会に、本に触れ合ってみませんか。

問 図書館 ☎ 32 - 3058

図書館入口正面のふくろう通りで、図書の企画展示を行っています。

よい絵本展 ～5/12(日)

全国学校図書館協議会の絵本委員が、子どもたちにぜひ読んでほしいという願いを込めて選んだ絵本を展示します。大人が楽しめる絵本もたくさん!

バナナのはなし
伊沢尚子 文、及川賢治 絵 / 福音館書店

バナナは子どもたちの大好物。バナナの花ってどんな花なの? タネはどこにあるの? バナナの育ち方から食べごろになるまでの様子をイラストを使って紹介。

でこちゃん
つちだのぶこ 作・絵 / PHP 研究所

日曜日、髪の毛を切ってもらったでこちゃん。前髪がとっても短かいので、みんなに「でこちゃん」って笑われた。あした幼稚園に行くまでに、おでこが直ってほしいけど…。

平成を振り返る本展 ～5/19(日)

平成元年～平成31年までのベストセラーや平成時代を象徴する本など、図書館の本で平成を振り返ります。

激動の平成史
内田樹 (ほか著) / 洋泉社

バブル崩壊、2度の震災、格差社会…。30年で日本は、どのように変わったのか。30代～80代の各界を代表する論者40人が、平成ニッポンを振り返る。

未来をつかめ! ビジュアル平成図鑑
大江近 総監修 / 文研出版

平成時代の生活がどのように発展してきたのか、スポーツ・文化・テクノロジー・環境といったジャンル別に分かりやすく紹介。

こどもとしゃかんフェスティバル

日時 5月11日(土) 10時～15時
場所 図書館

<p>ブックリサイクル (無料不用本市)</p> <p>無料で本を持ち帰り</p> 	<p>おりがみであそぼう</p> <p>簡単なおりがみ作品を作ります</p> 	<p>ふくろう号とあそぼう</p> <p>移動図書館車ふくろう号をじっくり見学</p> 	<p>こども映画会 おはなし会</p> <p>映画上映と読み聞かせ</p> 	<p>一日図書館員</p> <p>図書の貸し出しなどの仕事を体験</p> 
--	---	--	---	---

このほか、さまざまな催しを準備してお待ちしています!

妊娠期から子育て期にわたる母子への支援 子育て世代包括支援センターの開設と 産婦健康診査・産後ケア事業を開始!

子育て世代 包括支援センター

妊娠期から子育て期にわたる妊産婦や子どもに切れ目のない支援をさらに充実させるため、子育て世代包括支援センターを市役所2階に開設しました。

センターでは、妊娠・出産・子育てに関してさまざまな相談に応じながら、状況に応じて情報提供やアドバイスなどを行います。



保健センターで母子手帳を交付する様子



4月1日に行われた支援センターの開設式

対象 妊産婦、乳幼児およびその家族など

開設時間 8時30分～17時15分 (土日・祝日を除く)

場所 市役所2階 保健センター内

お気軽に「1」相談ください。

産婦健康診査事業

出産後間もない時期は、女性ホルモンの急激な変化や赤ちゃん中心の生活リズムにより心身ともに不安定になることがあります。心身ともに順調に回復しているかを産婦健康診査で確認し、必要な場合は、早めに治療やケアにつなぐことができます。

対象 市内に住所があり、平成31年4月1日以降に出産した人

受診場所 県内の産婦人科医療機関

健診費用 原則無料。ただし、健診内容によって一部自己負担あり。

※2回(産後2週間、1カ月)まで

健診内容 問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェック

助成券の交付

母子健康手帳の交付時に合わせて交付します。

※平成30年度中に母子健康手帳の交付を受けた人は、医療機関で助成券の交付が受けられます。

産後ケア事業

産後の体調不良や育児不安などがある場合に、病院などで育児相談や授乳方法の指導、母親の健康管理などのサポートを受けることができます。

対象 市内に住所があり、要件に該当する産後4カ月以内の母子

実施場所 市が委託する産婦人科など

利用料 世帯の課税状況により、自己負担があります。

※詳しくはお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎ 22-7014
問 子育て世代包括支援センター
☎ 20-7174

平成30年度 財政状況の公表

(平成30年度一般会計最終予算額)

平成30年度の一般会計予算や市債・基金などの財政状況を公表します。

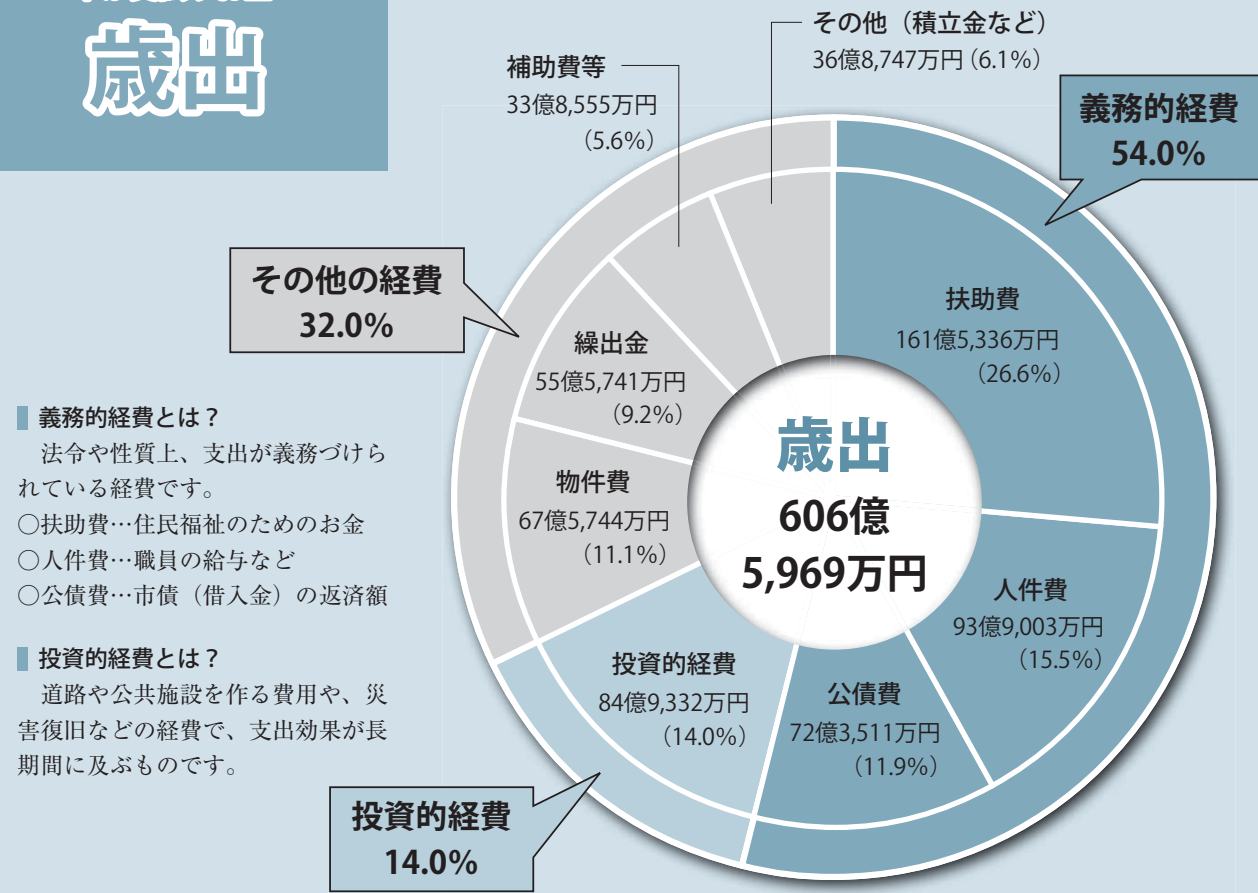
詳細は、市のホームページをご覧ください。財政課へお問い合わせください。

問い合わせ

財政課 ☎ 22 - 7005

市が支払うお金

歳出

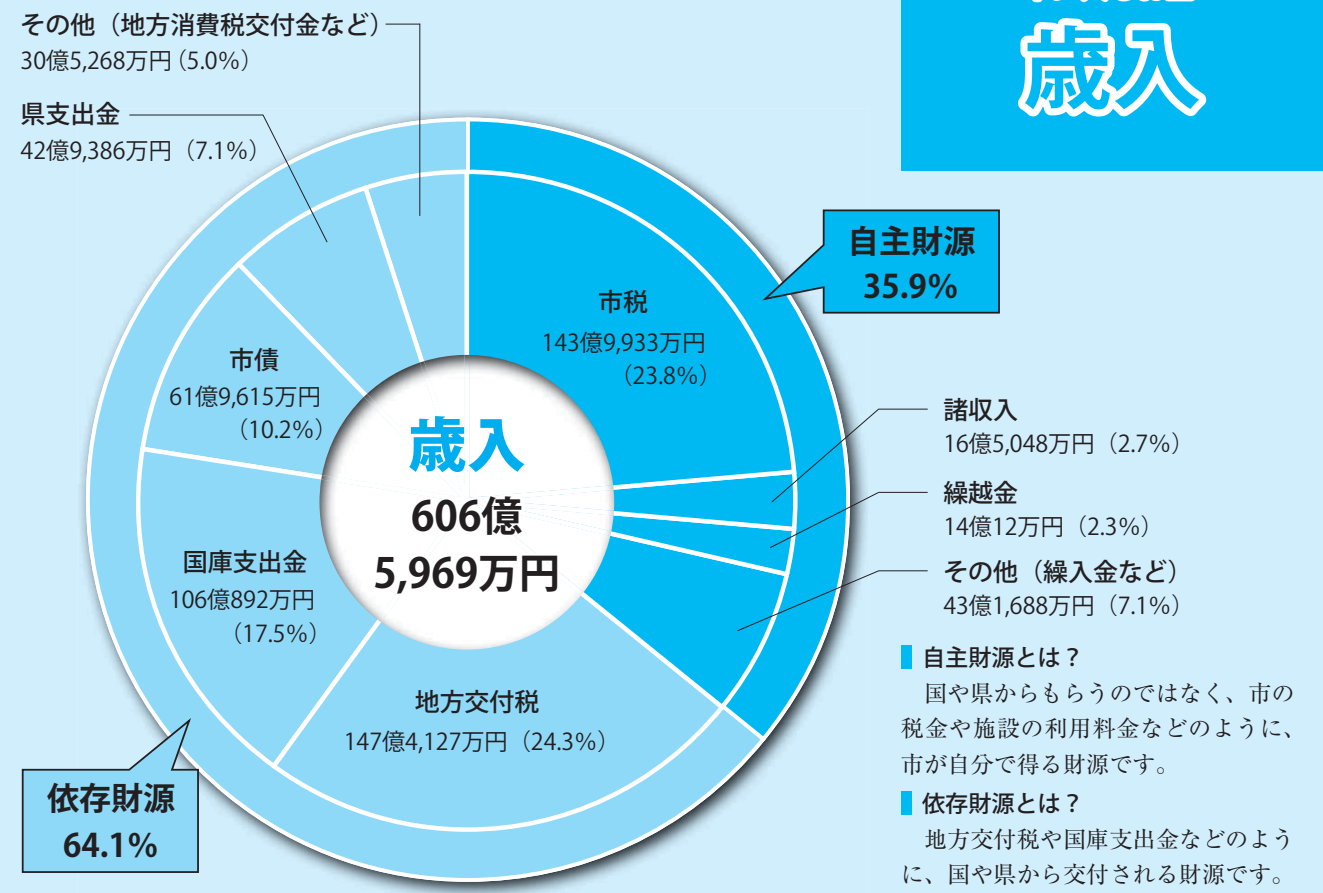


義務的経費とは？
法令や性質上、支出が義務づけられている経費です。
○扶助費…住民福祉のためのお金
○人件費…職員の給与など
○公債費…市債 (借入金) の返済額

投資的経費とは？
道路や公共施設を作る費用や、災害復旧などの経費で、支出効果が長期間に及ぶものです。

市に入るお金

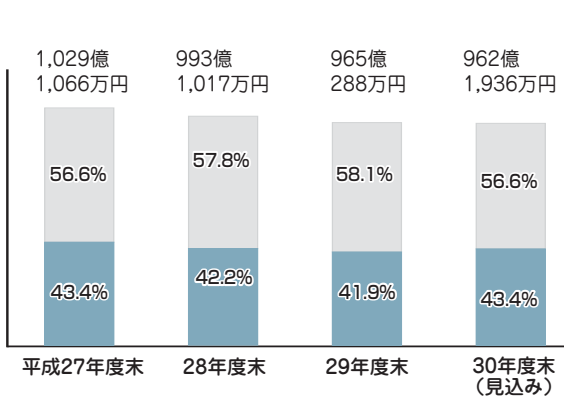
歳入



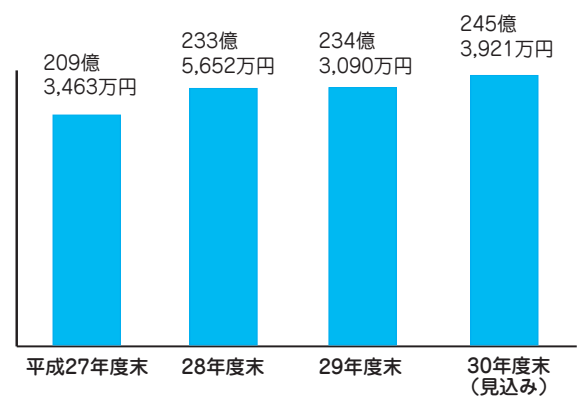
自主財源とは？
国や県からもらうのではなく、市の税金や施設の利用料金などのように、市が自分で得る財源です。

依存財源とは？
地方交付税や国庫支出金などのように、国や県から交付される財源です。

市債 (借入金) の残高



基金 (貯金) の残高



交付税措置とは？ 借入金の返済の一部を国が交付税として負担してくれるもので、市の実質の借入金は、その残り (交付税措置なし) の部分となります。

一人あたり・一世帯あたりの市税の負担額

一人あたりの市税負担額 120,137円
一世帯あたりの市税負担額 277,838円

平成31年3月31日現在
(人口119,517人 世帯数51,679世帯)

税目	市民税	固定資産税	軽自動車税	市たばこ税	入湯税
一人あたり	48,462円	61,305円	3,225円	7,136円	9円
一世帯あたり	112,078円	141,778円	7,458円	16,503円	21円

延岡市スポーツ教室

申し込み・問い合わせ
〒882-0813 延岡市東本小路131-5
(一社)延岡市体育協会 ☎ 34-1885 FAX 29-3336

▷ **申込方法** 次の項目を記入の上、ハガキまたはファクスで申し込み

- ・希望教室名(種目) ・住所 ・氏名 ・年齢 ・性別
- ・電話番号(昼間の連絡先)

▷ **申込締切** 原則として、開講日の10日前 ※定員になり次第締め切り

スポーツ保険
小・中学生 800円
高校生～65歳未満 1,850円
65歳以上 1,200円

教室名 会場	開設日時		対象者 (定員)	負担金	スポーツ保険
					負担金に含む
ゴールキーパー&女子 ストライカースクール 西階補助グラウンド 聖心カトリック学園記念体育館	5月20日(月)～令和2年2月17日(月)		小学5年生～高校3年生のゴールキーパー、中学生以上の女子サッカー選手(40人)	全期間 6,000円	負担金に含む
	毎月第1・3月曜日	19:00～21:00			
ソフトテニス (小学生の部) 西階庭球場	5月25日(土)～令和2年2月22日(土)		小学4～6年生 (20人)	全期間 4,000円	負担金に含む
	毎月第2・4土曜日	9:30～12:00			
初心者テニス前期 市民体育館(本館) 西階庭球場	6月3日(月)～8月19日(月)		中学生以上の 初心者、初級者 (20人)	10回分 6,000円	別途負担
	毎週月曜日	19:30～21:00			
四半的弓道 市民体育館(別館)	6月3日(月)～7日(金)		成人 (10人)	なし	別途負担
	連続5日間	9:00～12:00			
弓道 西階弓道場	6月3日(月)～7月29日(月)		成人 (10人)	全期間 4,500円	負担金に含む
	毎週月・金曜日	19:15～20:15			
ソフトテニス (成人女性の部) 西階庭球場	6月7日(金)～令和2年2月21日(金)		成人女性 (20人)	全期間 5,000円	負担金に含む
	毎月第1・3金曜日	10:00～12:00			
なぎなた 恒富小学校体育館	6月7日(金)～令和2年3月27日(金)		制限なし (10人)	毎月 1,000円	別途負担
	毎週金曜日	19:30～21:30			
キッズテニス前期 市民体育館(本館) 西階庭球場	6月14日(金)～8月下旬		小学生の初心者 (20人)	8回分 6,000円	別途負担
	毎週金曜日	17:30～19:00			
太極拳 勤労者体育センター	7月2日(火)～11月26日(火)		制限なし (30人)	毎月 1,000円	別途負担
	毎週火曜日	10:00～11:30			
卓球 市民体育館(本館)	9月3日(火)～11月26日(火)		制限なし (50人)	全期間 5,000円	負担金に含む
	毎週火曜日	19:00～21:00			
初心者アーチェリー アーチェリー協会 ハートフル射場	9月29日(日)～10月27日(日)		小学4年生以上 (10人)	なし	別途負担
	毎週土・日曜日	10:00～12:00			

5月7日
から

受診は無料!

国保特定健診・後期高齢者健診が始まります

糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。

健康に自信がある人や毎日の体調管理に気をつけている人も、年に一度は健診を受けて、身体の状態を確認しましょう。



健診でリスクを確認できます!

対象となる人

▽国保特定健診

延岡市国民健康保険に加入している40歳から74歳の人

▽後期高齢者健診

後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の人

※延岡市に住民票のある人
※65歳以上で、障がい認定を受けている人を含みます。

原則、施設などに入所している人や6カ月以上入院している人などは除きます。

受診できる期間・場所

▽市内の医療機関

5月7日(火)

～令和2年1月31日(金)

※市内約60カ所の医療機関で受診できます。

※予約が必要な医療機関がありますので、電話などでご確認ください。

▽特定セット健診

地区巡回健診(公民館など)

6月14日(金)

～令和2年1月31日(金)

延岡健診センター(愛宕町)

7月4日(木)

～令和2年1月30日(木)

受診場所は、受診券または広報のべおか5月号と同時配布している健診ガイドでご確認ください。

健診の内容

▽身体計測

(身長、体重、BMI)

▽腹囲計測(国保特定健診の受診者のみ)

▽診察

▽血圧測定

▽血液検査

(肝機能、血中

脂質、血糖、腎

機能、尿酸)

▽尿検査(たんぱ

く、糖、潜血)



特定セット健診の予約は
健診申込専用電話
☎ 29-2217
または
健康増進課
☎ 22-7014

受診時に必要なもの

▽受診券

▽健康保険の被保険者証

※受診券は、5月上旬に対象になる人へ送付します。紛失した場合は再発行できませんので、国民健康保険課までご連絡ください。

年に1度の
健診が、
あなたの
「まさか!」を
防ぎます。



問い合わせ
国民健康保険課
☎ 22-7051

あなたの力作を出品しませんか

第69回延岡市美術展覧会 作品募集

応募資格

高校生以上（居住地は問わない）

出品部門

- ①洋画 ②日本画・水墨画・ちぎり絵等 ③彫刻・工芸
- ④デザイン ⑤書道 ⑥写真

出品点数

1部門あたり1人3点まで

出品料

1点 2,000円（学生は1,000円）

作品受付

6月15日(土)、16日(日) 9時～17時

作品受付・作品展示会場はいずれも **延岡総合文化センター** です

問い合わせ

延岡市美術展覧会実行委員会事務局

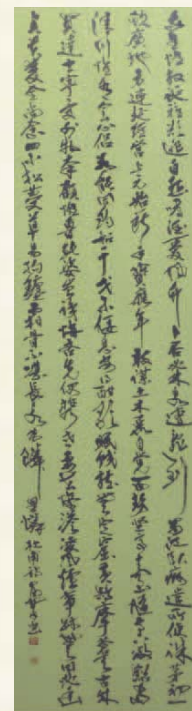
☎ 22-7047(文化課内)



作品展示（入賞・入選作品のみ）

6月29日(土)～7月12日(金) 9時～17時

※ただし7月2日(火)、9日(火)は休館日



書道部門
「寄題 江外草堂」
城戸富翠（雅子）さん



洋画部門
「行勝幻想」
米良俊男さん



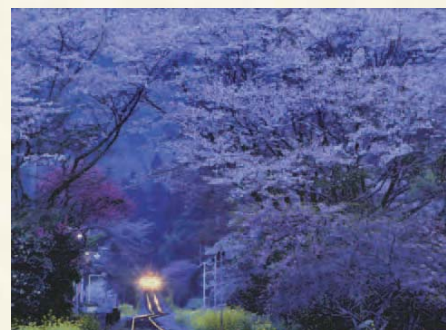
グラフィックデザイン部門
「のべおか天下一薪能」
館山幸雄さん



彫刻・工芸部門
「とびっきりの秋」
甲斐富美子さん



日本画・水彩画・ちぎり絵等部門
「バラの咲く家」
岡田恵子さん



写真部門
「瞬光」
福川原敏憲さん

第68回延岡市美術展 特選作品紹介

第68回延岡市美術展覧会で296点の応募作品の中から、各部門で特選を受賞した作品を紹介いたします。

日豊海岸 岩ガキ まつり



問い合わせ

延岡観光協会 ☎ 29-2155

大粒で濃厚クリーミーな岩ガキを
ご賞味ください！

期間 **8月31日(土)** まで

※岩ガキの入荷状況などで来店時に案内できない場合があります。事前に各店舗へお問い合わせください。

北浦臨海パーク 牡蠣家

北浦町古江 2501-60
☎ 45-3039



天然カキ小屋 三洋水産

北浦町古江 2949 (阿蘇港)
☎ 45-3600



道の駅 北浦 レストラン 海鮮館

北浦町古江 3337-1
☎ 45-3811



民宿 紺碧

須美江町 1426-1
☎ 43-0211



ふく福

新町 6-5 マルビル 1階
☎ 32-0629



味処 国技館

春日町 2-3-4
☎ 32-5729



うみウララ 地どれ海幸井フェア

問い合わせ

観光戦略課 ☎ 34-7833

港町ならではの新鮮な素材を
豪快な「丼」でご堪能あれ！

価格 **1,500円～1,800円** (税込)

期間 **6月30日(日)** まで

お食事内容
・地どれの食材を使った海鮮丼
・汁物 ・小鉢1～2品

※ご予約・詳細は各店舗へお問い合わせください。
※内容は日によって異なる場合があります。

要予約

潮香ノ宿 高平屋

北浦町古江字鶴山 2927-1
☎ 45-3191



料理処 丸金

北浦町市振 505-1
☎ 45-2067



お食事処 さとう

北浦町古江 2501-23
☎ 45-2077



民宿・お食事処 臨港

北浦町市振 29-14
☎ 45-3571



民宿 紺碧

須美江町 1426-1
☎ 43-0211



板前のまかない料理 旬肴

熊野江町 2532-1
☎ 43-0020



道の駅 北浦 レストラン 海鮮館

北浦町古江 3337-1
☎ 45-3811



ゴールデンウィークは佐伯の企画展に足を伸ばしてみませんか。

さいき 観光情報

番匠おさかな館

特別展「アジアのどぜう」

アジアに生息するドジョウの仲間 18 種を展示。ドジョウのあれやこれやをパネル紹介します。

来てね♪



とき 開催中～6月2日(日) 10時～17時

ところ 佐伯市弥生大字上小倉 898-1 (道の駅やよい内)

《問い合わせ》

番匠おさかな館
(☎0972-46-5922)
休館日など詳しくは、コチラ→



歴史資料館企画展

「佐伯藩毛利家の家臣たち - 藩士にまつわる物語 -」

毛利家の家臣ゆかりの資料を展示。人物にまつわるエピソードを紹介いたします。



とき 4月25日(木)～6月30日(日) 9時～17時

ところ 佐伯市大手町 1-2-25 ※5月1日(水)は開館記念日のため観覧無料

《問い合わせ》

歴史資料館
(☎0972-22-0700)
休館日など詳しくは、コチラ→



※「市報さいき」5月号では、うみウララ地どれ海幸井フェアを紹介しています。

仕事と暮らし応援リフォーム商品券販売開始

☎ 延岡商工会議所
☎ 33-6666 (平日 9時～16時)

子育て世帯を中心とする若い世代の定住や、中小企業などの働きやすい職場環境の整備にぜひご活用ください。

販売開始 6月3日(月)
販売場所 延岡商工会議所

■ 商品券は4種類

購入できる世帯、事業所は次のとおりです

- ①二世帯世帯応援リフォーム商品券
▶市内の家屋所有者のうち二世帯(3親等以内の直系親族)が同居、または市内に居住している世帯
- ②子育て世帯応援リフォーム商品券
▶市内の家屋所有者のうち、3親等以内で18歳以下の親族が同居している世帯
- ③移住世帯応援リフォーム商品券
▶平成27年4月以降に市外から世帯員の全部または一部が転入した世帯
- ④働きやすい職場づくり応援リフォーム商品券
▶1人以上の従業員を雇用している中小企業および個人事業主、社会福祉法人、医療法人など

リフォーム施工業者の皆さんへ

商品券を利用するためには施工業者の登録が必要です(既に登録済みの場合は不要)。詳しくはお問い合わせください。

■ 商品券の購入

1枚5万円の商品券を4万5千円で販売

商品券購入前の工事は対象外です。また、提出書類や対象工事などの要件があります。詳しくはお問い合わせください。

- 購入限度額
1世帯または1企業あたり **50万円** (1回限り)
- 対象工事
10万円(税込)以上の住宅敷地内の工事および事業所の店舗または事務所などの福利厚生を目的とする工事、社員寮や社宅の工事(対象の工事内容は要問い合わせ)
- 販売期間 6月3日(月)～令和2年1月31日(金) ※売り切れ次第、販売終了
- 有効期間 購入から6カ月間(ただし、6カ月以内であっても令和2年3月6日以降は使用不可)

国際交流講座

☎ 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

ドイツ出身の国際交流員と、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 5月29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 (②は弁当を持参してください)

※①②どちらかのみ参加もできます

- ▶場所 社会教育センター 会議室2
- ▶申込 不要

ドイツ語で話してみよう

～ドイツ語フリートーク～

国際交流員とドイツ語での会話を楽しみませんか?

- ▶日時 5月22日(水) 18時～19時
- ▶場所 社会教育センター 研修室6
- ▶申込 不要

アメージングレース宮崎 in 延岡

日本人と外国人参加者が4～5人のグループに分かれて、延岡市内を歩きながら、各チェックポイントで趣向を凝らしたゲームにチャレンジするイベントです。

- ▶主催者 MAJET (宮崎県JET参加者の会)
- ▶日時 5月25日(土) 11時～17時 (受付:10時～10時40分)

▶場所 延岡市内(スタート:延岡駅西側)

▶対象 高校生以上 ※チェックポイントで体を動かさずゲームもあります。

▶参加費 500円

▶定員 80人

▶申込 インターネットで申し込み

▶申込締切 5月18日(土)



▲昨年の様子(協力してクイズを解く参加者)



▶申込はこちらから

6月～7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

☎ 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
6月10日(月)	9時～11時30分	北方コミュニティセンター
6月13日(木)		
6月18日(水)	9時～15時30分	島浦診療所横
7月3日(火)		北浦保健福祉センター
7月8日(月)	9時～11時30分	北浦清流荘

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
6月11日(火)	9時～10時	北川体育館
	13時30分～14時30分	北浦保健福祉センター
6月18日(火)	9時～10時	北方コミュニティセンター
	13時30分～14時30分	南方東コミュニティセンター
6月19日(水)	13時～13時30分	島浦診療所横
6月26日(水)	9時～15時	延岡市民体育館
	9時～11時	
7月9日(火)	13時30分～15時30分	東海コミュニティセンター

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
6月12日(水)	9時～11時30分	北川体育館
6月28日(金)	9時～15時	北浦保健福祉センター



今年度のがん検診が始まります。検診の種類や日程の詳細は、広報のべおか5月号と同時配布している健診ガイドでご確認ください。

**全国臨時警報システム
(Jアラート)の一斉試験**

防災行政無線によるJアラート全国一斉放送試験が、次の日程で実施されます。当日は、市内沿岸部各箇所に設置している屋外スピーカーや防災行政無線と接続している地区放送屋外スピーカーなどから、一斉に試験放送が流されます。ご理解、ご協力をお願いします。

日程 5月15日(水)、8月28日(水)、12月4日(水)、令和2年2月19日(水) 各日の11時～
※当日、災害などの緊急対応などにより、急きょ訓練が中止される場合があります。

☎ 危機管理室

22-7077

危険物安全週間

「無事故への 構え一分の 隙も無く」
(危険物安全週間推進標語)

6月2日(日)～8日(土)は危険物安全週間です。
危険物に対する正しい知識

と取り扱いを身につけ、事故のない安全で快適な生活を送りましょう。
ガソリンなどの危険物取り扱い上での注意

○危険物の近くでの火気の使用禁止
○保管方法や危険性の再認識をする

○危険物容器の乱暴な取り扱いの禁止
○灯油用ポリ容器にガソリンを入れない
○古くなった期限切れの消火器の使用禁止(消火器業者へ引き渡してください)

※期間中、延岡地区危険物安全協会では、チラシの配布や賞品が当たるクイズを実施します。

☎ 消防本部予防課

22-7102

工業統計調査の実施

工業統計調査は国内の工業の実態を明らかにすることを目的とする重要な調査です。
調査対象 令和元年6月1日時点で従業員4人以上の全ての製造事業所
調査方法 5月中旬より調査員が調査票の配布を行いますので、調査票もしくはイン

ターネットでの回答をお願いします。
調査結果 中小企業施策や地域振興など国および地域行政の基礎資料として活用されます。

☎ 企画課

22-7075

障害基礎年金

病気やけがが原因で障がいの状態になった場合、次の要件を満たすと「障害基礎年金」が請求できます。(審査の結果により、障害年金を受けられない場合もあります。)
初診日の要件(次のいずれかに該当すること)

○初診日が国民年金加入中(初診日が厚生年金加入中にある場合は、障害厚生年金が請求できます)
○20歳前に初診日がある
○生まれながら障がいがある
○日本国内に住所を有し、60歳以上65歳未満の間に初診日がある(老齢基礎年金を繰上げ請求した人を除く)

☎ 年金課

22-7034

請求できる時期
初診日から1年6カ月経過した日(障害認定日という以降に手続きができます。)
なお、前述の要件や障害認定日には特例がありますので、詳しくはご相談ください。

☎ 延岡年金事務所

21-5424

☎ 市民課国民年金係

22-7036

**公園・緑地内での
ゴルフは禁止です**

公園・緑地(河川敷含む)内でのゴルフは他の利用者を怪我させたり、公園施設を損傷させたりする可能性があるため禁止です。
ゴルフクラブ自体の使用を禁止していますので、柔らかいボールを使用した練習や素振りなども行わないでください。

☎ 都市計画課

22-7046

**がけ地近接等危険住宅
移転補助金制度**

がけ地の崩壊などで、被災するおそれがある危険住宅の移転を促進するための支援制度があります。
この制度は、危険住宅の除

去、危険住宅に代わる住宅の建設や購入に必要な経費を金融機関などから借り入れた際の利子に対して補助金を交付する制度です。
詳しくは、ご相談ください。

☎ 建築指導課

22-7034

銃砲刀剣類の登録

日程 5月31日(金)、8月23日(金)、11月14日(木)、令和2年2月7日(金)
※古式銃砲は5月・11月のみ
時間 9時30分～12時、13時～16時

会場 宮崎県庁7号館4階743、744号室

※8月のみ宮崎県庁9号館3階932・933号室
☎ 宮崎県教育庁文化財課
(0985)26-7250

広い土地の造成工事

1000平方メートル以上の造成工事を行う際は、工事に着手する前に必ず建築指導課までご相談ください。
「都市計画法」や「延岡市土砂の採取等及び埋立て等に伴う災害の防止に関する条例」に基づく許可が必要となる場合があります。

☎ 建築指導課

22-7034

**建築基準法に基づく
特定建築物の定期報告制度**

建築基準法では、建築物の所有者や管理者は、建築物をいつも適法な状態に維持するよう努めなければなりません。とされています。建築物を安心して利用するために、特定建築物(ホテルや病院など)の調査報告や防火設備、建築設備、昇降機などの検査報告は定期的に行いましょう。

今年度、報告対象となる特定建築物については、所有者などに別途案内を送付します。詳しくは、ご相談ください。

☎ 建築指導課

22-7034

**木造住宅耐震
診断費用助成**

木造住宅の耐震診断費用の助成を行っています。地震に備え、自宅の耐震診断をしましょう。
対象となる住宅
昭和56年5月31日以前に着

工された木造住宅で、完成しているもの

助成金額
耐震診断士が行う耐震診断に対し、5万4000円を限度として助成します。

※自己負担のうち6000円は、別途助成制度があります。診断の助成を受けるには、診断に着手する前に申請が必要です。また、補助金は件数に限りがありますので先着順で受け付けます。

☎ 建築指導課

22-7034

消火器の廃棄について



消火器の処分は(一社)日本消火器工業会が地域の販売代理店などと協力して行っています。
詳しくはお近くの窓口へお問い合わせください。
処分には、リサイクルシール代や運送・保管費用が必要です。
※通常のごみステーションには排出できません。

リサイクル申込窓口(4月1日現在)

社名	電話番号
中村消防防災延岡営業所(栗野名町)	23-9647
㈱甲斐電気事務所(富美山町)	22-0986
㈱ナカタファイテック延岡営業所(大貫町)	26-5085
セコム宮崎株 延岡支社(南町)	34-3523
㈱古川電気(大瀬町)	35-3021
三輪商事(三ツ瀬町)	33-5421
尾崎ポンプ店(春日町)	32-2568
㈱南日本環境センター(小野町)	22-3311

※最新の窓口情報は消火器リサイクル推進センターのホームページ(<http://www.ferpc.jp/accept>)を確認して下さい。



5月の主な対象イベント

※いずれも入場無料、申込不要です。

■ のべおか健康サポーター養成講座

日時 5月16日(木) 19時～
 場所 社会教育センター研修室1
 演題 MCI(軽度認知障害)と認知症
 講師 佐藤 圭創氏(九州保健福祉大学)
 吉本 龍司氏(株ナラティブ)

※MCIとは、日常生活では分からない認知症一歩手前の状態のことです。

☎ NPO法人のべおか健寿ささえ愛隊 ☎ 29-2536

■ 健康ランドinあたご

日時 5月12日(日) 10時～14時
 場所 あたご整形外科(愛宕町)
 内容 健康講話、介護相談、ロコモ体操、栄養管理相談など
 ☎ あたご整形外科 ☎ 22-7575

各種講座の受講生募集

■ さわやかカレッジ講座

健康や生活に密接な講座を、19回にわたり実施します。

期間 6月27日(木)～11月28日(木)
 毎週木曜日10時～12時(計19回)
 場所 社会教育センター ほか
 受講料 無料(資料代・運営費として年会費2,000円が必要)
 対象者 市内に在住または勤務する概ね60～80歳の人
 定員 120人(先着順)
 申込方法 電話で申込
 申込期間 5月28日(火)～6月10日(月)
 ※9時～17時の間で、土日を除く
 ☎ 社会教育課 ☎ 22-7032

■ 韓国語初級入門講座

韓国語の読み書きや、聞き力、話す力を育てる基礎講座を、昼・夜の部で各8回ずつ実施します。

期間 7月2日(火)～8月29日(木)
 昼の部 (火) 10時～11時30分
 夜の部 (木) 19時30分～21時
 場所 社会教育センター
 受講料 無料(昼間の部はテキスト代として約2,000円が必要)
 対象者 市内に在住または勤務する人
 定員 各20人(先着順)
 申込方法 電話で申込
 申込期間 5月28日(火)～6月10日(月)
 ※9時～17時の間で、土日を除く
 ☎ 社会教育課 ☎ 22-7032

■ 古文書中級講座

江戸時代の延岡の様子が記されている「内藤家文書」を読み解き、地域の新たな歴史を発見してみませんか。

期間 6月～令和2年3月まで
 毎月1回金曜日(全10回)
 場所 社会教育センター 研修室6
 受講料 無料
 説明会 5月17日(金) 19時～
 申込方法 説明会当日に会場にお越しください。説明会に参加できない場合は、電話でご相談ください。
 ※ある程度の古文書に関する基礎知識が必要となりますので、説明会で簡単なテストを実施します。
 ※初めての人を対象とした「古文書入門講座」は6月から開講します。
 ☎ 文化課 ☎ 22-7047

Life Info 暮らしのひろば

ごみ減量補助制度

市では家庭ごみを減らすため、補助制度を設けています。生ごみ処理容器機器購入補助

○コンポスト 購入価格の3分の2以内で、1基につき6,000円を限度に補助(1世帯2基まで)

○電動生ごみ処理機 購入価格の2分の1以内で、1基につき2万5,000円を限度に補助(1世帯1基まで)

資源再利用奨励補助
 家庭から排出されるアルミ缶や新聞、雑誌などの資源物を集団回収する区や親子会などに対して補助制度を設けています。

☎ 資源対策課 ☎ 34-2626

募集

公民館寺子屋教室

市内で公民館寺子屋教室に取り組み団体に対して補助金があります。

要件 夏休みや休業期間に学習支援や体験活動、昔の遊び、高齢者と子どものふれあいな

自衛官募集

一般曹候補生 受付 5月15日(水)まで
 自衛官候補生 受付 随時

自衛隊宮崎地方協力本部 延岡出張所 ☎ 21-2387

学習活動支援員

業務内容 延岡市立小・中学校に在籍する児童生徒の学習などの総合的な支援
 募集人数 若干名
 給与 月額63,000円
 勤務時間 8時～16時30分
 応募方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、学校教育課へ郵送または直接提出
 選考方法 面接
 ☎ 学校教育課 ☎ 22-7031

行政相談所の開設

○市民協働まちづくりセンター
 日時 5月8日(水)10時～15時
 ☎ 宮崎行政監視行政相談センター ☎ (0985) 24-1100

善意の輪

日本赤十字社(敬称略)
 斉藤一博(東海町)、河上紀子(大貫町)、大野隆治(恒富町)、池田憲治(新町)、木下美保(伊形町)、染矢幸(大貫町)、田邊美幸(大瀬町)

催し

延岡市水防訓練

風水害の多発期を前に、各防災関係機関と連携し、各種水防工法、救出・救助訓練や避難訓練などの水防に関する訓練を行います。

日時 5月19日(日)9時30分～12時(雨天決行)
 場所 大貫町第1五ヶ瀬瀬川市民緑地公園(大瀬川河川敷左岸)
 ※大貫ゴルフ場入口から、上流側の堤防上の一部を交通規制しますので、ご協力をお願いします。

消防本部警防課

☎ 33-3327

クサフゲ産卵観察会

鯛名町海岸で貴重なクサフゲの産卵を観察しませんか。
 日時 5月20日(月) 15時～17時30分ごろ
 集合場所 妙見町港区公民館駐車場
 定員 20人程度(先着順)
 申込方法 電話で申込
 申込期限 5月15日(水)

特設人権相談所の開設

○北方ふれあい交流センター
 ○北浦公民館
 ○北川コミュニティセンター(北川総合支所5階)
 日時 6月3日(月)10時～15時

○島野浦島開発総合センター
 日時 7月3日(水)10時～15時
 ☎ 宮崎地方事務局 延岡支局 ☎ 33-2179

移動献血

イオン延岡店
 日時 5月3日(金) 10時～12時、13時30分～16時
 5月26日(日) 10時～16時
 ☎ こども家庭課 ☎ 22-7017

ひきこもり・うつ病の健康相談

ひきこもり、うつ状態、アルコール問題などご自身の健康相談や病気に関する相談を受け付けています。(要予約)

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～23時	夜間急病センター ☎21-9999
		黒木病院(北小路) ☎21-6381

5月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	☎
5月1日(水)	フロー薬局(中央通)	☎26-1633
	友愛薬局(南町)	☎20-0088
	ハラダ調剤薬局 愛宕店(愛宕町)	☎31-4152
2日(木)	敬愛薬局(日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
	なないろ薬局 桜小路(桜小路)	☎20-7716
	平和堂調剤薬局 南店(平原町)	☎32-8277
3日(金)	佐藤調剤薬局(中川原町)	☎21-1156
	ひむか薬局 しおはま店(塩浜町)	☎29-2820
	ハロー薬局 大貫店(大貫町)	☎26-5380
4日(土)	ハラダ調剤薬局 伊形店(伊形町)	☎24-1651
	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
5日(日)	おおさきYOU薬局(夏田町)	☎28-2213
	なないろ薬局 大瀬橋店(本町)	☎26-2887
	佐藤調剤薬局(中川原町)	☎21-1156
6日(月)	西高通り調剤薬局(大貫町)	☎34-3222
	ひらばる調剤薬局(平原町)	☎34-5016
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
12日(日)	調剤薬局 同仁堂(愛宕町)	☎32-6883
	丘の上薬局 瀬の口店(瀬之口町)	☎20-5123
19日(日)	おざき調剤薬局(長浜町)	☎29-2516
	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
26日(日)	ハラダ調剤薬局 平原店(平原町)	☎20-2221
	丘の上薬局 古城店(古城町)	☎31-6039
	カイ薬局 一ヶ岡店(旭ヶ丘)	☎23-8550

県北救急医療ダイヤル

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

5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	☎
5月1日(水)	小	ほうしやま子どもクリニック(船倉町)	☎21-6551
	内小※	木谷医院(南町)	☎21-5905
	外	あたご整形外科(愛宕町)	☎22-7575
2日(木)	歯	たさき歯科医院(松山町)	☎32-1880
	小	松崎医院(昭和町)	☎21-0001
	内小※	桜小路クリニック(桜小路)	☎20-3954
3日(金)	外	岡村病院(平原町)	☎21-5353
	歯	アイル歯科医院(稲葉崎町)	☎34-9814
	小	共立病院(中川原町)	☎33-3268
4日(土)	内	いまだ内科・消化器科(塩浜町)	☎29-2714
	外	高見整形外科クリニック(大貫町)	☎28-2828
	歯	松下歯科医院(安賀多町)	☎21-4583
5日(日)	小	田原病院(伊達町)	☎32-4987
	内	みぞくち医院(伊形町)	☎37-8388
	外	延岡整形外科医院(北小路)	☎23-1304
6日(月)	歯	いわさき歯科口腔外科(恒富町)	☎33-0177
	内小	桜ヶ丘ファミリークリニック(夏田町)	☎28-2280
	内	戸島クリニック(本町)	☎22-1211
12日(日)	外	共立病院(中川原町)	☎33-3268
	歯	高野歯科医院(出北)	☎35-0007
	小	おきしま小児科(大貫町)	☎33-0222
19日(日)	内	山本医院(平原町)	☎21-3905
	外	ひので整形外科リウマチ科(日の出町)	☎23-9191
	歯	池野歯科(土々呂町)	☎37-8739
26日(日)	小	お倉が浜 kidsクリニック(日向市)	☎(0982) 66-7611
	内小※	秋原眼科・中尾内科(愛宕町) <眼科は休診>	☎32-5114
	外	甲斐整形外科医院(瀬之口町)	☎21-2110
5月7日(火)	歯	四倉歯科医院(東本小路)	☎34-6480
	小	大王谷こどもクリニック(日向市)	☎(0982) 50-2000
	内小※	野村クリニック(古城町)	☎34-5515
5月21日(火)	外	延岡リハビリテーション病院(長浜町)	☎21-6211
	歯	岡田歯科医院(愛宕町)	☎33-8148
	小	井上病院(平原町)	☎23-7402
5月27日(日)	内	堺胃腸内科クリニック(古城町)	☎22-0875
	外	宮本整形外科(旭ヶ丘)	☎37-0671
	歯	佐藤歯科医院(塩浜町)	☎22-1922
5月28日(月)	小	井上病院(平原町)	☎21-5110
	内	大重産婦人科医院(春日町)	☎21-2306
	外	中元産婦人科医院(永池町)	☎34-5141
5月29日(火)	歯	山中産婦人科医院(船倉町)	☎33-3610

産婦人科は24時間365日いつでも医療機関が対応します(緊急時のみ)
○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5月運行予定

日程	ステーション名	時間
5月7・21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
15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
16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
17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
14・28日(火)	一ヶ岡中央公園	10:00～10:40
	延岡しらやま支援学校	13:00～13:50
	ひかり工房	14:00～14:25
8・22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
9・23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
10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
20日(月)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
	島野浦小学校	9:50～10:50
	島浦漁協広場	12:00～12:50
29日(火)	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
5月29日(火)	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 5月1日(水)、13日(月)、20日(月)、27日(月)
ふくろう映画会(上映作品:日本の昔ばなしなど)
日時 5月7日(火) 15時～16時
21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

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
菊づくり 5月4日(土) 9時30分～11時30分
6月22日(土) 13時30分～15時30分
盆栽 5月11日(土) 9時30分～11時30分
6月15日(土) 9時30分～11時30分
寄せ植えを楽しむ会 5月17日(金) 9時30分～11時30分
6月15日(土) 13時30分～15時30分
庭木・造園 5月18日(土) 9時30分～11時30分
竹細工 5月18日(土) 13時30分～15時30分
はじめてのガーデニング 5月19日(日) 9時30分～11時30分
6月16日(日) 9時30分～11時30分
ハーブ入門 5月25日(土) 9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント 6月8日(土) 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
☎みどりの相談所 ☎☎39-0977(水・土・日曜 10時～15時)

延岡市の人口と世帯数
平成31年4月1日現在
人口 119,517人 (男)56,457人 (女)63,060人
(前月比 713人減)
出生61人、死亡151人、転入579人、転出1,202人
世帯数 51,679世帯

編集後記
初めての広報紙制作ということで、緊張の連続でした。今後は分かりやすい紙面作りを勉強し、幅広い年代に広報のべおかを活用してもらいたいです。(井)

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。



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。

今回の食材 北方産のタケノコ

生産者

JA延岡たけのご部会



市内では、主に北方地域や南方地域で孟宗竹が生産され、旬の食材として重宝されています。

出荷量が増えてくる春先には、産直店舗や道の駅で「青果用タケノコ」や「湯がきタケノコ」として店頭に並びます。また、収穫期以外では「乾燥タケノコ」として販売されています。



北方産 竹の子寿司

調理時間 約 30分

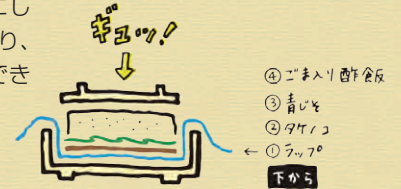
材料 (4人分)

タケノコ…4切れ	青じそ…12枚	黒ごま…少々
酢飯	ご飯…2合	煮汁 (B)
(A)	酢…40cc	水…300cc
	砂糖…50g	三温糖…60g
	塩…6g	白だし醤油…20cc
		醤油(濃口)…20cc
		みりん…20cc

※三温糖がなければ上白糖で構いません。
※白だし醤油がなければ薄口醤油を使って下さい。

作り方

- (A) を混ぜ合わせ弱火で温める。合わせ酢が温まったら、ご飯に黒ごまと一緒に混ぜ、冷ます。
- 下準備しておいたタケノコを押し寿司の型枠に合わせ切る。切ったタケノコと (B) を鍋に入れ好みの味に整える。中火で30分程度煮たら、火を止めそのまま冷めるまで煮汁に漬ける。
- タケノコが冷めたら型枠にラップを敷き、タケノコ、青じそ、ごま入り酢飯(1人分：お茶碗一杯程度)の順に入れ、上から押し。
- 押ししたものを逆さにして4~5等分に切り、器に盛り付けたらできあがり。



Point!

- ▶ トレーなどにお茶碗一杯分ずつ小分けにしておくとも早く、工程3のときに楽です。
- ▶ 押しが弱いと崩れやすくなるので強めに押ししてください。

食べることが大好きで、イベントや料理教室などを通しておふくろの味を若い世代に継承していきたいと思っています。

タケノコの下準備 目安1日~2日

乾燥タケノコの場合

- 鍋いっぱいのお湯を沸かしたら火を止め、そこに乾燥タケノコを入れて、そのまま丸1日漬けておく。
- 乾燥タケノコを漬けておいた鍋に火をかけ、強火で1時間ほど煮る。
- 煮た水は捨て、鍋などに新しく水を入れ一晩程漬けておく。(タケノコを柔らかくする)

生タケノコの場合

- タケノコの皮をむき、真ん中の節の部分をスプーンなどで取る。
- 節を取ったタケノコをたっぷりの水を入れた鍋に入れ、ぬかを入れて強火で1時間湯がく。
- 煮た水は捨て、鍋などに新しく水を入れ一晩程漬けておく。(タケノコを柔らかくする)



今回の講師

旬房 霧子乃里(北方町)
甲斐 ひろ子さん



本格タパス料理教室
「うちdeタパス」
参加者募集!

場所 エンクロス1階 キッチンスペース 人数 8人程度 参加費 無料
6月の予定 6月10日(月)10時30分~ 講師 イタリア料理KANAYA 金井 喬志さん
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

