

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のべおか

10

2016
No.891

主な話題

幼稚園・保育所(園)・認定こども園の

入園申込案内

地方創生等に関する地域連携協定締結

新庁舎低層棟の市民見学会案内

市立幼稚園の運営体制の見直し ほか

新しい延岡を楽しもう



酪農体験

(はらはらわくわく
ふるさと体験隊)

イオン株式会社と

地方創生等に関する地域連携協定を締結



9月1日にイオン株式会社と延岡市は、「地方創生等に関する地域連携協定」を締結しました。この協定を基に、延岡新時代創生総合戦略の4つのプロジェクトを中心とした、双方の資源を有効活用した活動を推進していきます。

イオン株式会社は、全国92の自治体と連携協定を締結していますが、地方創生に関する取り組みを連携して行うのは、延岡市が初めてです。

イオン株式会社と延岡市の地方創生に関する取り組み

- ▶ 駅まちエリアにおけるテナントミックスの実施
- ▶ 移住・定住に関する情報発信
- ▶ 地元学生への新生活支援、地域社会貢献活動への協力
- ▶ 電子マネー利用環境の整備など、全51項目

皆さんの利用が
延岡のまちづくりを支える

エンジョイ 延 joy のべおか WAON カード

今回締結した協定の連携事項の一つとして、9月2日から「延joyのべおかWAONカード」を発行しました。

このカードを利用して全国のWAON加盟店などで支払った金額の一部（0.1%）は、イオン九州株式会社から延岡市の地方創生等に関するまちづくりのために寄付されます。

WAONカードは市内の約80店舗で利用できます。現在、市内の商店街や飲食店などでも利用できるように環境整備を進めています。



※10月31日までに市内で「延joyのべおかWAONカード（300円）」を新規で購入した人へ、「300円分のお買物値引券（11月末まで有効）」がプレゼントされます。（キャンペーンは早期に終了する場合があります。）



いつもの買物を



「延 joy のべおか WAON」
カードで支払い



支払った額の0.1%が、イオン九州株式会社から延岡のまちづくりのために寄付される

10月末にいよいよ完成！

新庁舎低層棟

市民見学会

新庁舎低層棟の建設工事は、現在、内装工事などが終了し、設備関係の調整や試験運転などを行っており、10月末の完成を予定しています。

低層棟の完成後には、現在、西別館や旧教育委員会棟などで業務を行っている健康福祉部や健康管理センターが新庁舎に移転します。

各課室が移転した後、11月14日（月）から新庁舎での業務を開始します。市では、延岡市役所新庁舎での業務開始を前に、市民見学会を開催します。

低層棟の内部を見学できるこの機会にぜひご参加ください。

問合せ

新庁舎建設室

☎ 22-7050

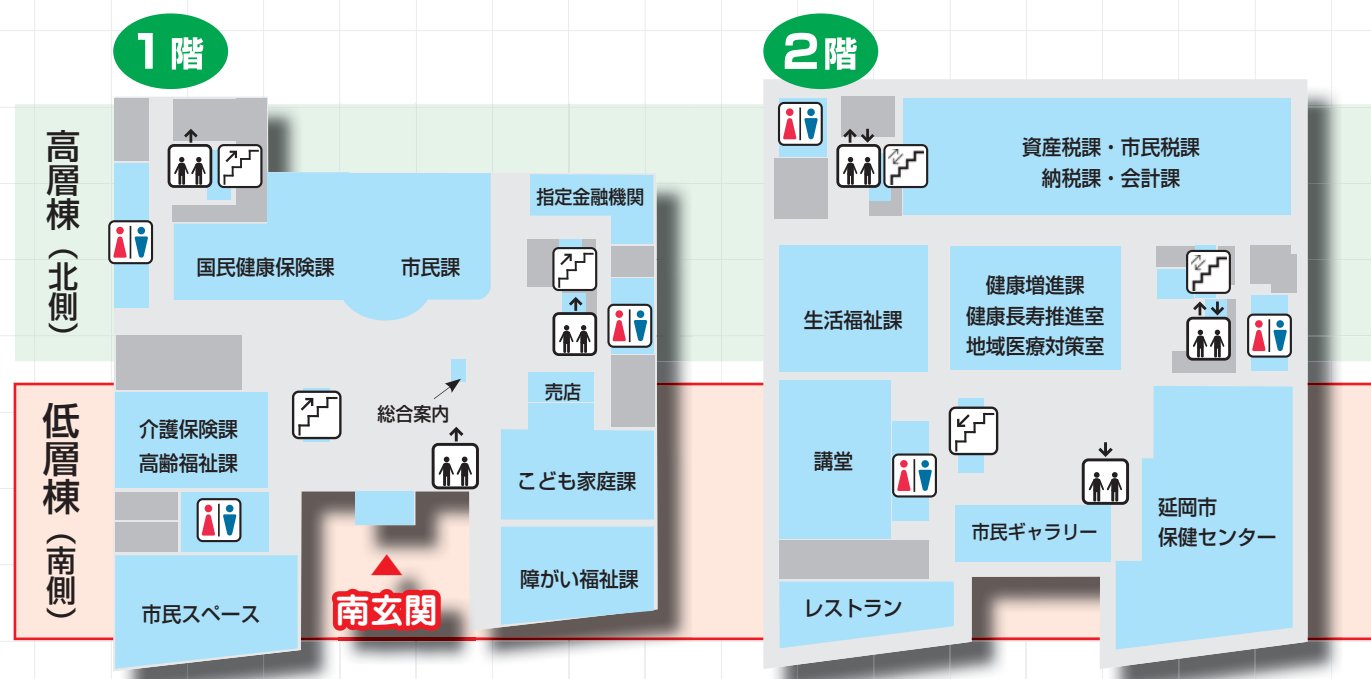


低層棟市民見学会

日時 10月29日（土）10時～14時

受付場所 新庁舎南玄関

- ▶ 当日は野口記念館で催し物があるため、駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関を利用するか、車の場合は乗り合わせるなど、ご協力をお願いします。
- ▶ 当日は低層棟のみ見学可能です。高層棟の見学はできません。
- ▶ 事前の申し込みは必要ありません。



問合せ

商業・駅まち振興課

☎ 34-7841

市税の滞納処分による

差押え物件の公売を実施します

市では、税負担の公平性を保ち、市の財政運営を円滑に進めていくため、市税を滞納している人に、地方税法に基づき「滞納処分」(搜索)を行っています。

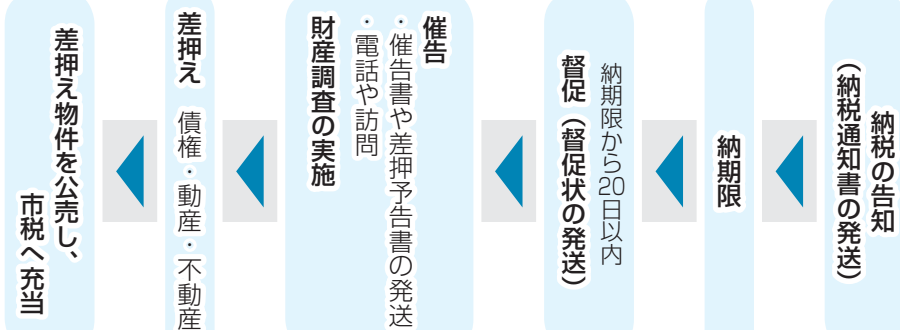
滞納処分(搜索)は、定められた納期限までに税金を納めていない場合、財産(預貯金やテレビ、貴金属、軽自動車などの動産、不動産、給料など)の差押えなどを行い、公売(換価)した後に、その代金を滞納市税へ充当するものです。

税は、私たちが普段の生活に必要な不可欠な道路や水道などの整備、福祉・医療・介護・教育などに使われる、社会の大切な財源です。

納期限内の市税納付にご協力をお願いします。

※「搜索」とは、税を滞納している人の住宅や店舗などに強制的に立ち入り、財産などを差押え、換価した代金を滞納市税へ充当することです。

滞納処分の流れ



納税が難しいときには
早めにご相談ください

さまざまな理由により市税の納付が難しい場合、一人で悩まず納税課へご相談ください。納付の相談は電話でも受け付けています。

市町村合同不動産公売会

市は滞納処分で差押えた不動産を、宮崎県などと合同で公売します。詳細な情報は、市や県のホームページでお知らせします。

日時 11月8日(火) 13時～
開場 12時30分
(12時50分ごろから入札の説明を行います。)

場所 宮崎県企業局庁舎(宮崎市)
1階県電ホール

佐伯市・延岡市合同公売会を行いました(7月2日)



市として、初の試みとなる「佐伯市・延岡市合同公売会」が大部分佐伯市の佐伯市総合体育館で開催され、約200人が来場しました。

公売会には121点の物品が出品され、すべて落札されました。

問合せ・市税納付の相談
納税課
☎ 22-7011

市立幼稚園の運営体制を見直します

—— 皆さんのご理解をお願いします ——

問合せ

学校教育課

☎ 22-7031

運営体制見直しの概要

▶西階幼稚園

平成29年度から、新たに3歳児の受け入れを始め、併せて園児の定数を見直します。

▶南幼稚園

平成28年度末をもって閉園します。

▶北方幼稚園

平成29年度末をもって閉園します。



近年の少子化の進行や核家族化、ライフスタイルや就労形態の多様化など、幼稚園を取り巻く環境は大きく変化しています。

そのような中、市立幼稚園の園児数は年々減少しており、適正な幼児教育の実施や円滑な幼稚園運営を行うためには、市立幼稚園の運営見直

しを行わざるを得ない状況にあります。

その一方で、就学前教育施設の拠点機能の充実や関係機関の連携強化などが、新たに行政の役割として求められていることから、これらを踏まえ、平成29年度から市立幼稚園の運営体制の見直しを行います。

西階幼稚園の園児定数(平成29年度以降)

■現在の定数

○年長(5歳児) 90人(3クラス)
○年中(4歳児) 60人(2クラス)

※平成28年度の実際のクラス数は、年長1クラス、年中1クラスの合計2クラスです。

■平成29年度からの定数

○年長(5歳児) 30人(1クラス)
○年中(4歳児) 30人(1クラス)
○年少(3歳児) 30人(2クラス)



! 平成29年度に南幼稚園、北方幼稚園(年中クラス)に入園を検討していた保護者向けに、市内の幼稚園や認定こども園の空き情報を市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

また、6～7ページに来年度の幼稚園・保育所(園)・認定こども園の入園申し込み案内を掲載していますので、参考にしてください。

認可保育所（園）、認定こども園

問合せ 各保育所（園）、各認定こども園、こども家庭課 ☎ 22 - 7017

- 募集期間 11月1日(火)～30日(水)
- 受付時間 原則9時～17時（日曜・祝日を除く）
- 申込先 希望する各施設
申請用紙は保育所(園)、認定こども園、こども家庭課、各総合支所市民サービス課にあります。

！ 申し込みが多い場合は選考基準により優先度の高い児童から入所を決定しますので、希望の保育所（園）に入所できない場合があります。
なお、市外の保育所（園）に入所を希望する人は、こども家庭課までご相談ください。

認可保育所(園)

保育所などでの保育を希望される場合、下の「保育を必要とする事由」の中から、いずれかの事由に該当する必要があります。

	施設名	所在地	電話番号
市立保育所	恒 富 保 育 所	恒富町	32-5668
	東 保 育 所	出北	32-5657
	島 浦 保 育 所	島浦町	43-0830
	横 峰 保 育 園	北方町横峰	48-0025
	長 井 保 育 所	北川町長井	46-2450
社会福祉法人立 保育園	伊 達 保 育 園	伊達町	32-4024
	方 財 保 育 園	方財町	32-2701
	松 山 保 育 園	松山町	35-1585
	緑 ケ 丘 保 育 園	緑ヶ丘	33-5147
	わ か く さ 保 育 園	南一ヶ岡	37-4305
	みつばち乳児保育園	新小路	31-2963
	た ち ば な 保 育 園	岡富町	35-7775
	つくしんぼ保育園	塩浜町	21-3500
	わ か た け 保 育 園	野地町	34-7755
	こ ひ つ じ 保 育 園	川原崎町	35-1202

認定こども園

	施設名	所在地	電話番号
幼保連携型	幼保連携型認定こども園一ツ岡南幼稚園	南一ヶ岡	37-4231
	幼保連携型認定こども園土々呂幼稚園	樺津町	37-7293
	認 定 こ ど も 園 延 岡 望 幼 稚 園	中川原町	32-5007
	幼保連携型認定こども園カナリヤ	川島町	30-1522
	ゆ り か ご W E C 学 院	大貫町	35-1948
	幼保連携型認定こども園こぼと保育園	大武町	35-3737
	杉の子幼保連携型認定こども園	富美山町	32-3449
	第 二 ゆ り か ご W E C 学 院	北一ヶ岡	37-0787
	幼保連携型認定こども園さくらんぼ保育園	夏田町	33-3200
	幼保連携型認定こども園こすもす保育園	大門町	33-4748
幼稚園型	幼保連携型認定こども園つのだ保育園	北方町角田	47-2080
	東 海 幼 稚 園	稲葉崎町	35-3780
	東 幼 稚 園	卸本町	32-3775
	聖心ウルスラ学園付属幼稚園	緑ヶ丘	32-5094

保育を必要とする事由

- **就労**(フルタイムのほか、パートタイム、夜間、居宅内の労働など、基本的にすべての就労を含む)、**求職活動**(起業準備を含む)、**就学**(職業訓練校等における職業訓練を含む) など
- **妊娠・出産、保護者の疾病や障がい**、同居または長期入院等している**親族の介護や看護**
- **災害復旧**
- **虐待やDVのおそれがある**
- その他、上記に類する状態として市町村が認める場合
※同居の親族の方が子どもを保育することができる場合、利用の優先度が調整される場合があります。
※ひとり親家庭、生活保護世帯、生計中心者の失業、お子さんに障がいがある場合などは、保育の優先的な利用が必要と判断される場合があります。

平成29年度
幼稚園・保育所(園)・認定こども園
新入園児募集



市では、子育て環境の充実や子どもの年齢にあわせて、さまざまな子育て支援を行っています。子どもにあった幼稚園・保育所(園)などを選び、子どもの成長を見守りましょう。

施設の種類の利用時間・利用できる保護者の条件がそれぞれ異なります。

幼稚園	3～5歳	保育所(園)	0～5歳	認定こども園	0～5歳
利用時間		利用時間		▶幼稚園と保育所(園)の機能や特長を併せ持ち、地域の子育て支援も行う施設です。	
昼過ぎ頃までの教育時間のほか、園により教育時間前後や園の休業中の教育活動(預かり保育)などを実施		夕方までの保育のほか、園により延長保育を実施		▶利用時間や入所(園)の条件は、こども家庭課へ問い合わせてください。	
入園の条件		入所(園)の条件			
制限はありません		共働き世帯など、家庭で保育のできない保護者			

3つの認定区分それぞれの認定に応じて、幼稚園・保育所(園)・認定こども園の利用先が決まります。

1号認定	教育標準時間認定	2号認定	満3歳以上・保育認定	3号認定	満3歳未満・保育認定
▼子どもが満3歳以上で、幼稚園などでの教育を希望する場合		▼子どもが満3歳以上で、「保育を必要とする事由」に該当し、保育所などでの保育を希望する場合		▼子どもが満3歳未満で、「保育を必要とする事由」に該当し、保育所などでの保育を希望する場合	
利用先 ● 幼稚園 ● 認定こども園		利用先 ● 保育所(園) ● 認定こども園		利用先 ● 保育所(園) ● 認定こども園	

※「保育を必要とする事由」については、7ページ下段に記載しています。

幼稚園

問合せ 市立幼稚園 各幼稚園または学校教育課 ☎ 22 - 7031
私立幼稚園 各幼稚園に直接問い合わせてください。

市立幼稚園

募集期間内に申込者が定員を超えた場合には抽選となります。抽選の順番は入園願書の受け付け順です。また、定員に満たない場合は受付期間以降も随時受け付けを行い、定員になり次第締め切ります。

- 募集期間 11月1日(火)～30日(水)
- 受付時間 9時～17時(日曜・祝日を除く)
- 申込先 希望する幼稚園
※南幼稚園は平成28年度をもって閉園します。

施設名	所在地	電話番号
西階幼稚園 (年少児・年中児・年長児)	野田	32-2396
北方幼稚園(年長児のみ)	北方町川水流	47-2773

私立幼稚園

私立幼稚園の募集概要は、各幼稚園に直接問い合わせてください。

施設名	所在地	電話番号
えほんの森幼稚園	昭和町	33-6443
わか葉幼稚園	北町	21-6878
城山幼稚園	東本小路	32-4430
一ツ岡幼稚園	北一ヶ岡	37-0709
延岡カトリック幼稚園	須崎町	32-3407

ことばの教室



ことばの発達が気になる就学前の幼児を対象に、ことばの指導を行うとともに、保護者などからの相談を受け付けています。

問合せ ☎ 32 - 2893



非常時への備えを
呼びかけました

延岡市防災フェア（8/30）

8月30日(火)に市内のショッピングセンターにおいて、延岡市防災フェアが開催されました。

当日は、防災グッズの展示や防災相談および耐震相談コーナーが設けられたほか、宮崎県防災士ネットワーク延岡支部の会員などが、非常時に備えた食料などの備蓄を呼びかけました。

4月に発生した熊本地震の影響もあり、昨年以上に住宅の耐震化や非常持ち出し品などに関して、相談する人たちの姿が見られました。



地域の温かい支援が認知症
の人や家族を支えます

認知症サポーター養成講座（9/7）

のべおか健寿ささえあい隊が主催する認知症サポーター養成講座が開催され、約70人が参加しました。

講座に先立ち同隊の佐藤圭創隊長があいさつ。「本日の講座で学ぶことを、身の回りの人へも伝えていただき、役立ててほしい」と述べました。

講座において、認知症の症状や患者などに対する支援のポイントなどを学んだ受講者は、講師の話にうなずきながら、熱心にメモをとっていました。



いつまでもお元気で
長生きしてくださいね！

敬老会

敬老の日にあわせ、今年も市内各地区で敬老会が開催されました。

9月11日(日)に野地公民館で開催された野地区敬老会には、91人が参加。主催者を代表して、甲斐一生館長が、「ゆっくりと楽しい時間を過ごしてください」とあいさつを述べました。

会では、今年度新たに70歳を迎える方の紹介が行われたほか、詩吟や地区の子どもたちによる歌などが披露され、会場は大いに盛り上がりました。



お元気で楽しい日々をお過ごしください

市内最高齢者を市長が訪問（9/2）

敬老の日を前に首藤市長が、市内で最高齢の方や100歳を迎える方などを訪問しました。

市内で最高齢の柳田ニエさん（106歳、岡元町）のもとを訪れた首藤市長は、「皆さんが大きな災害や戦争を乗り越えてきていただいたおかげで、今の延岡があります。これからももっと長生きしていただき、楽しく日々を過ごしてください」とお祝いと感謝の言葉を述べました。

柳田さんには、花束や記念品などが贈呈され、長寿を祝いました。

まちの話題 をお届けします

SnapShot



今から旬ー甘くてぷりぷりな海の幸を
ぜひ堪能してください！

東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り'16

食事会&敬老の日イベント抽選会（9/2）

11月30日まで開催されている「東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り'16」のオープニングイベントが行われ、地元で水揚げされた伊勢えびの試食や敬老の日イベント抽選会が行われました。

高速道路の開通も後押しし、昨年は1万4300食を販売した伊勢えび料理。今年は1万5000食の販売が目標に掲げられています。なお、イベント開催期間中は、スタンプラリーやフォトコンテストなどの催しも行われています。



九州中央道の早期整備に
向けた連携を確認

九州中央自動車道建設促進地方大会（8/31）

北方文化センターで、九州中央自動車道建設促進地方大会が行われ、沿線住民や関係者など、約600人が参加しました。

大会では、未整備区間の早期事業化や道路関連予算の確保などを訴えていくことを決議しました。

大会あいさつでは、国土交通省九州地方整備局の小平田浩司局長が、「九州中央自動車道は、九州全体の交流促進が強く期待できる道路であり、九州地方整備局としても整備推進にこれからも努めていく。」と語りました。



身近なプロが
知識や技を伝授します！

「延岡まちゼミ」（9/15～10/16）

お店の人が講師となって、生活に役立つ専門知識やプロの技などを少人数に対し、無料で伝える「延岡まちゼミ」が、市内の26店舗において開催されています。

初日は、7講座が行われ、そのうち食品卸売業を営む友井康弘さんの講座には、4人の受講者が参加。友井さんは、食物繊維を手軽に摂る方法として、寒天を使った料理や海草で作った麺料理などを紹介しました。講師と参加者との距離がとても近い「まちゼミ」に受講者からは「また参加したい」、「他の講座も受講します」といった声が聞かれました。



大切な命を守るために

救急手当講習会「乳幼児・小児編」（9/10）

9月9日の救急の日に合わせて、救急手当講習会が実施され、多くの人が心肺蘇生法やAEDの使い方などを学びました。

9月10日に実施された救命入門コース乳幼児・小児編には、保育士などが参加。人形を使って人工呼吸や胸骨圧迫の方法を学びました。また、実習のほかに、家庭内で起こりやすい事故やけいれんを起こした場合など体調が急変したときの対応についての説明があり、参加者は真剣に耳を傾けていました。

よのうづ
～米水津の魅力いっぱい！～ 米水津おさかなまつり

とき 10月30日(日)
9時30分～14時30分
※雨天決行

ところ 米水津スポーツ公園
グラウンド
(佐伯市米水津浦代浦)

～内容～

【ステージイベント】

斉藤ルミ子ものまねライブ、五十川ゆき歌謡ショー、餅まき、各種ステージイベント、〇×クイズ、お楽しみ抽選会など

【会場内イベント】

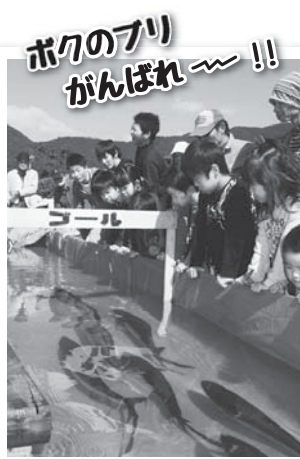
ブリッコレース、ブリのつかみ取り(抽選で小学生以下限定130人)、伊勢エビ・ヒラメ釣り、子ども相撲大会など



宮崎県出身
斉藤ルミ子ものまねライブ



佐伯市出身歌手
五十川ゆき歌謡ショー



1着のブリを予想するブリッコレースに大人も子どもも熱狂！
予想が当たった人には賞品をプレゼント！

《問い合わせ》米水津おさかなまつり実行委員会(佐伯市米水津振興局内、☎0972-35-6111)

※「市報さいき」10月号には「のぼりざるフェスタ Together2016」のお知らせを掲載しています。



九州保健福祉大学公開講座をシリーズでご紹介します

生命医科学部からの情報発信

～第2回「再生医療とiPS細胞について」～

講師 薬師寺 宏匡 先生(生命医科学部准教授)

今回は、8月27日(土)に行われた第2回講座の内容をお知らせします。

第2回講座では、iPS細胞の成り立ちから、問題点、現在の研究や応用がどこまで進んでいるのかなどの説明が行われ、受講者は、講師の言葉に興味深く耳を傾けていました。

再生医療とは

再生医療は、病気や事故で失った組織や器官を生きた細胞を使って、再生・回復を図る医療をいいます。
その中でも自分や自分と適合する細胞を使い、組織のようになる細胞(幹細胞)を作る、または幹細胞を使って、臓器などの機能の回復を図る医療が、新しい再生医療と呼ばれています。

iPS細胞とは

iPS細胞は、人工多能性幹細胞と呼ばれる細胞で、京都大学の山中伸弥教授によって創出されました。
iPS細胞は、自分自身の細胞から作成することが可能であり、ほぼ全ての組織や器官を構成する細胞に分化することができるといって特徴を有しています。

iPS細胞を用いた再生医療

人の身体には、免疫機能によって、他人から提供されたほとんどの細胞を、拒絶・排除する働きがあります。



ユーモアを交えながら、分かりやすく説明する薬師寺先生

iPS細胞そのものが新しい技術であり、再生医療に用いるためには、安全性などの確認が必要です。現在、一つの事柄を確認しながら、研究が進められています。
また、九州保健福祉大学のがん細胞研究所では、iPS細胞のがん化に関する研究が進められています。
今後、研究の成果を還元し、延岡の発展に貢献できればと考えています。

iPS細胞の可能性

これらは、再生医療を行う上で大きな障壁ですが、自分の細胞から作成されるiPS細胞を使うことにより、拒絶されることなく、あらゆる細胞や臓器の再生が可能になると期待されています。

申し込み・問い合わせ

社会教育課 ☎22-7032

「延岡市民大学」公開講座・

いきいき子育て講座に参加しませんか

● 延岡市民大学公開講座 受講無料(対象：延岡市内に在住もしくは勤務している20歳以上の人)

開講日・時間	10月13日(木) 19時～21時	11月10日(木) 19時～21時	11月17日(木) 19時～21時
テーマ	夢を夢で終わらせない 競泳人生！！	『アンデス音楽の夕べ』と…	これからの宮崎！
講師	オリンピックメダリスト 松田丈志氏 水泳コーチ 久世由美子氏	音楽ユニット INTI	宮崎県知事 河野俊嗣氏
場所	カルチャープラザのべおか1階 多目的ホール	カルチャープラザのべおか3階 ハーモニーホール	
参加申込受付	10月3日(月)～11日(火)	10月25日(火)～11月8日(火)	11月1日(火)～15日(火)
定員	250人	50人	50人

● いきいき子育て講座 (対象：1歳から就学前までのこどもを持つ保護者)

期間	11月9日(水)、16日(水)、22日(火)、30日(水) の全4回		
内容	子育て講話、救急救命法、おもちゃ作り、調理実習・食育講話		
費用	無料(ただし、保険料1日1人50円と材料費は個人負担)		
会場	社会教育センター	時間	10時～11時30分
参加申込受付	10月18日(火)～27日(木)	定員	25人

※いきいき子育て講座では、1歳以上の未就学児を対象とした託児室を設置します。
利用を希望する人は、申込時にお伝えください。

10月中旬～11月中旬のがん検診

問合せ 健康増進課 ☎22-7014

乳がん検診	対象	料金
	①40歳以上 ②昨年度受診していない人	2,500円
検診日	受付時間	検診会場
10月25日(火)から28日(金)	9時～15時30分	延岡市民体育館
10月29日(土)30日(日)	9時～15時30分	延岡保健所

がん検診には予約が必要です

申込専用電話 ☎29-2217

子宮頸がん検診	対象	料金
	①20歳以上 ②昨年度受診していない人	1,200円
検診日	受付時間	検診会場
10月27日(木)	9時～9時30分	高野営農集会所
	10時30分～11時	夏田公民館
	13時30分～14時30分	塩浜公民館
11月1日(火)	9時～15時30分	延岡市民体育館

胃がん（バリウム）・大腸がん検診		検診日	受付時間	検診会場
胃がん	対象	① 50 歳以上	8 時 30 分～ 9 時 30 分	富美山地区福祉交流センター
		②昨年度受診していない人		夏田公民館
	料金	1,300 円		南方東コミュニティセンター
	大腸がん	対象	40 歳以上	8 時 30 分～ 10 時 30 分
料金		600 円		南老人福祉センター
				一ヶ岡コミュニティセンター
			8 時 30 分～ 9 時 30 分	旭化成アープロス（共栄町）
				卸商業センター（卸本町）
				川中コミュニティセンター
※10月30日(日)は、結核・肺がん検診（対象：40歳以上、受診料無料）をあわせて実施します。				

暮らしに関するお知らせのコーナーです

申 申込み先 問 問合せ先 ☎ 電話番号 FAX ファクス HP ホームページアドレス ✉ 電子メールアドレス

Life Info

暮らしのひろば

お知らせ

高齢者インフルエンザ 予防接種の開始

対象

○65歳以上の人

○60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため、日常生活に支障がある人

実施期間 10月1日(土)～12月31日(土)

料金 1500円(1回接種)

※生活保護受給者は無料
場所 県内医療機関(予約が必要な場合があります)
その他 高齢者肺炎球菌ワクチン対象者は同時接種可

問 健康増進課

☎ 22-7014

指名競争入札 参加資格審査申請

指名競争入札参加資格審査申請(建設工事、建設コンサルタント等、清掃等業務)の追加受付を次のとおり行っています。入札に参加を希望する

浄化槽にたまった汚泥を引き抜き、清掃します。

○法定検査(年1回)

浄化槽の機能が正常か水質などの検査を行います。

※県や市の認可を受けた業者へ依頼してください。

浄化槽の正しい使い方

○トイレの洗浄水は十分な量を流す

○トイレットペーパー以外の異物を流さない

○台所から野菜くずを流さない

○浄化槽の電源を切らない

○浄化槽の上に物を置かず、蓋はきちんと閉める

問 生活環境課

☎ 22-7001

県民一斉防災行動訓練

県では、地震発生時の安全確保行動を県内全域で行う県民一斉防災行動訓練「みやざきシエイクアウト」を次の日程で実施します。皆さんの参加をお願いします。

日時 11月4日(金) 午前10時～(1分間)

内容 自宅や地域、職場などで、全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る行動を実践

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 10月3日(月)～31日(月)
受付場所 市役所6階 契約管理課

登録有効期間 平成29年4月1日～平成30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)

問 契約管理課

☎ 22-7048

性暴力被害者 支援センター開設

宮崎県では、性暴力被害者への支援を行うため性暴力被害者支援センター「さぼーとねっと宮崎」を開設しました。性暴力被害相談電話

(0985) 38-8300

支援の内容

○電話・面接相談

月曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 10時～16時

※まずは電話で相談してください。

○診療やカウンセリング、法律相談など専門機関の紹介
○病院や警察などへの付き添

する

問 危機管理室

☎ 22-7077

ストッパー他地区への ごみの持ち込み

ごみステーションの多くは、自治会(区)が管理をしています。

ごみは、必ず住んでいる地区の決められたごみステーションに出してください。

他地区へごみを持ち込むことはできません。

問 資源対策課

☎ 34-2626

延岡市小規模工事等 契約希望者の追加受付

市が発注する小規模工事などの契約について、契約希望者の名簿登録申請の追加受付を行います。名簿登録を希望する人は、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。

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、修繕又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

い支援

問 宮崎県生活・協働・男女参画課

☎ (0985) 26-7040

国民年金からのお知らせ

会社員や公務員(第2号被保険者)の被扶養配偶者(第3号被保険者)は、保険料を自分で納める必要はありません。ただし、第2号被保険者が退職したり、自身の年収が増加して、被扶養配偶者でなくなった場合は、届出をして保険料を納付する必要があります。

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付を免除・猶予される制度があります。

詳しくは、延岡年金事務所または、市民課国民年金係へ問い合わせてください。

問 延岡年金事務所

☎ 21-5424

問 市民課国民年金係

☎ 22-7036

10月1日は浄化槽の日

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水処理する設備です。浄化槽の適正な維持管

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(火)～30日(水)

受付場所 市役所6階 契約管理課

登録有効期間 平成29年4月1日～平成30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)

※登録に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。

問 契約管理課

☎ 22-7048

西階陸上競技場の 改修工事

西階陸上競技場(走路・インフィールド)の改修工事を次の日程で実施します。期間中は、全面使用禁止となります。ご理解とご協力をお願いします。

工事期間 10月17日(月)～平成29年3月31日(金)

※この工事は、スポーツ振興

くじの助成金を受けています。

問 保健体育課

☎ 22-7033

大規模な土地取引には 届出が必要です

一定面積以上の土地売買などを行った場合、土地の権利取得者は契約日から起算して2週間以内に知事に届け出ることが義務付けられています。(届出先は都市計画課)

届出が必要な土地の種類

○市街化区域

2000㎡以上

○市街化調整区域

5000㎡以上

○都市計画区域外

10000㎡以上

問 都市計画課

☎ 22-7022

水道メーター 検針時のお願い

水道メーター検針の際に、検針員が、敷地内で飼われている犬に噛まれる事故が頻発しています。

自宅や仕事場などで犬を飼っている人は、事故防止へのご協力をお願いします。

問 業務課

☎ 21-6486

13万人のチャレンジ!
第10回 **ゲット☆健康長寿ポイント** 10月の主な対象イベント

問 健康長寿推進室 ☎ 22-7088

日	時間	行事名	内容・テーマ	会場	連絡先
19(水)	18時～19時	県民健康講座	熊本地震とエコノミークラス症候群について 講師：県立延岡病院循環器内科 やまもと のぶやす 山本 展 部長	県立延岡病院 講堂(2階)	県立延岡病院 医療連携科 ☎32-6202

毎月6日は「のべおか減塩の日」一めざせ! 1日塩分6グラム

※日程・会場は変更となる場合があります。あらかじめ主催者にご確認ください。

☐ 申込み先
 ☐ 問合せ先
 ☐ 電話番号
 ☐ ファクス
 ☐ ホームページアドレス
 ☐ 電子メールアドレス

介護保険の地域密着型
サービス事業者公募

応募条件 平成29年度に竣工し、事業所の開設が見込めること

募集する事業の種類など

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
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
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 小 夜間急病センター ☎21-9999
		外 黒木病院(北小路) ☎21-6381

10月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	
10月2日(日)	ハラダ調剤薬局 柳沢店(柳沢町)	☎21-8520
	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
	なないろ薬局 大瀬橋店(本町)	☎26-2887
10日(月)	西高通り調剤薬局(大貫町)	☎34-3222
	ハラダ調剤薬局 野田店(野田町)	☎29-3805
	ハロー薬局 大貫店(大貫町)	☎26-5380
16日(日)	ハロー薬局 出北店(卸本町)	☎20-0860
	しおはま調剤薬局(塩浜町)	☎26-7110
	北小路調剤薬局(北小路)	☎21-2131
23日(日)	フローラ薬局(中央通)	☎26-1633
	ハラダ調剤薬局 伊形店(伊形町)	☎24-1651
	佐藤調剤薬局(中川原町)	☎21-1156
	ファン薬局 中川原店(中川原町)	☎29-2375
30日(日)	おおさき YOU 薬局(夏田町)	☎28-2113
	しろやま調剤薬局(本小路)	☎26-8801
	延岡すずらん薬局(大貫町)	☎26-9130

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。



ハローゴゴジ

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

10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	
10月2日(日)	小 こどもクリニックたしろ (日向市)	☎(0982) 56-1515
	内 小 ※ 野村クリニック(古城町)	☎34-5515
	外 やなざわ整形外科・内科 (柳沢町)	☎26-5005
	歯 あいこう歯科(緑ヶ丘)	☎21-8632
9日(日)	小 松崎医院(昭和町)	☎21-0001
	内 戸島クリニック(本町)	☎22-1211
	外 延岡整形外科医院(北小路)	☎23-1304
	歯 たに歯科医院(北小路)	☎26-3194
10日(月)	小 おきしま小児科(大貫町)	☎33-0222
	内 板野内科胃腸科医院(野田町)	☎32-3377
	外 大貫診療所(大貫町)	☎33-1855
	歯 まつだ歯科(川島町)	☎30-1688
16日(日)	小 出北小児科内科(卸本町)	☎34-5677
	内 理恵内科クリニック(塩浜町)	☎26-5558
	外 黒木病院(北小路)	☎21-6381
	歯 かい歯科クリニック(大貫町)	☎26-2283
23日(日)	小 ほうしやま子どもクリニック (船倉町)	☎21-6551
	内 みぞくち医院(伊形町)	☎37-8388
	外 共立病院(中川原町)	☎33-3268
	歯 まさこの歯科クリニック (出北)	☎33-8720
30日(日)	内 小 桜ヶ丘ファミリークリニック (夏田町)	☎28-2280
	内 岸医院(本小路)	☎34-2021
	外 平野整形外科(大貫町)	☎26-9801
	歯 さかもと歯科・歯科口腔外科 医院(浜町)	☎28-2838
	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お確かめください。



移動図書館ふくろう号 10月運行予定

日程	ステーション名	時間
4・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
5・19日(水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
	マルイチ大門店	13:55～14:30
6・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
7・21日(金)	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA 東延岡支店	14:10～14:40
11・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
	校園集会所前	14:35～15:00
	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
12・26日(水)	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
13・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
14日(金)	浦城小学校	13:05～13:30
28日(金)	熊野江小学校	13:10～13:40
14・28日(金)	大武町清高島公民館	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 10月3日(月)、7日(金)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
○ふくろう映画会
日 時 10月4日(火)、18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
申 問 図書館 ☎32-3058 FAX 22-0644

市政広報番組

のべおか市政だより



昨年ののぼりぎるフェスタの様子

ケースルメディアワイワイ

<市政情報は112ch>

曜 日	放 送 時 間
月曜日	21:00～21:07
火～金曜日	7:00～7:07
	11:00～11:07
	17:00～17:07
	21:00～21:07
土、日曜日	8:45～8:52
	20:45～20:52

番組は、YouTubeや、市のホームページでもご覧になれます。

～10月の放送予定～

放送週	放 送 内 容
9月26日～10月2日	エンジン02 直前情報 出演：企画課
10月3日～9日	どうも初めまして、カリナです 出演：国際交流推進室
10月10日～16日	のべおか100 巡りの旅 出演：2016のべおか若鮎レディ 【佐伯市広報放送予定】
10月17日～23日	のぼりぎるフェスタTogether2016 出演：のぼりぎるフェスタ実行委員長
10月24日～30日	ほっと・トーク～ようこそ市長室へ～(前編) 出演：市長
10月31日～11月6日	ほっと・トーク～ようこそ市長室へ～(後編) 出演：市長

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、休日を除き、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

盆栽	10月8日(土)	9時30分～11時30分
	11月12日(土)	9時30分～11時30分
寄せ植えを楽しむ会	10月15日(土)	9時30分～11時30分
	10月22日(土)	9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント	11月26日(土)	9時30分～11時30分
	11月20日(日)	9時30分～11時30分
ハンギングバスケット	11月26日(土)	13時30分～15時30分
	11月26日(土)	13時30分～15時30分
ハーブを楽しむ会	11月26日(土)	13時30分～15時30分
	11月26日(土)	13時30分～15時30分
問 みどりの相談所 ☎FAX 39-0977(月・金を除く10時～15時)		

延岡市の人口と世帯数

平成28年9月1日現在		
人口	123,955人(△72)	(男)58,492人 (女)65,463人
(8月1日～31日)		
出生	108人、死亡	144人、転入
世帯数	51,819	世帯

編集後記

野地公民館で行われた敬老会を取材させて頂きました。地元の方々による手作りの敬老会では、地区の子どもたちなどの出し物もあり、とてもにぎやかで温かい時間を過ごさせていただきました。また、高齢者の方々が地域の子と一緒について笑う様子に、私自身、元気をもらいつつ、地域のつながりの大切さを実感しました。取材をさせて頂き有難うございました。(伊)

延岡の旬の食材を活用した減塩レシピ

めひかりの南蛮漬

食欲の秋！

スポーツの秋！

減塩と運動で、

健康的で楽しい秋を

過ごしましょう



材料

(4人分)

めひかり 200 グラム、小麦粉大さじ 1 杯、玉ねぎ 150 グラム、ピーマン 50 グラム、人参 50 グラム、えのき 80 グラム、塩・こしょう少々、油大さじ 1 と 1/2 杯

A (調味料)

薄口醤油大さじ 1 杯、酢大さじ 2 杯、砂糖小さじ 1 杯、塩小さじ 1/6 杯、だし汁 100cc

下準備

玉ねぎ：薄く切り、必要なら水にさらす。

えのき：根元を除き、3 等分する。

人参・ピーマン：細くせん切り。



取材に協力していただいた食生活改善推進員
の権藤佳子さん(左側)、みやいふみこ
さん(中央)、
市健康増進課の安藤香織管理栄養士(右側)

栄養価比較表(1人分)

	一般的な南蛮漬け	今回の南蛮漬け
エネルギー	189kcal	108kcal
塩分	3.8 グラム	1.3 グラム

作り方

- ① A を合わせ、えのきを入れ、サッと火を通す。
- ② ①の中に玉ねぎ、ピーマン、人参を入れる。
- ③ めひかりに塩・こしょうをかけて小麦粉を振り、フライパンに油を敷いて、火が通るまでこんがり焼く。
- ④ ③を②の中に漬け込む。

魚を揚げない分、油を振り過ぎずヘルシーだね♪このレシピで、塩を2.5グラム減らすことができたよ！

あと、粉末だしより天然だしを使うと塩分が抑えられるよ！ぜひ試してみてね。



貯筋で予防！

ロコモティブシンドローム

ロコモの予防には、日頃の生活の中で、より多く体を動かすことが大切です。

「歩幅を広くして速く歩く」、「エレベータではなく階段を使う」などのちょっとした工夫で、毎日の運動習慣を身につけましょう。今回はロコモ予防の1つを紹介します。

スクワット (目安1セット5～6回×1日3回)

①肩幅より少し広めに脚を広げ、手を腰に当てて立つ。

②膝を少し曲げ、ゆっくり4～5秒かけて腰を落とし、4～5秒かけて戻す。

<注意点>

※安全のためにイスの前で行いましょう。

※動作中は息を止めないように気をつけてください。

※つま先より前に膝を出さないようにしましょう。



ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)とは、私たちの筋肉や骨・関節などが衰えることで、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことをいいます。

