

きたがわ

2026 8月号
(第226号)北川町の人口と世帯数 男 1,302人 (-3) 女 1,450人 (-11) 合計 2,752人 (-14) 世帯数 1,498 (-10)
(令和8年7月1日現在)

■ 第43回 北川ふるさと夏まつりが開催されます



北川町の夏の風物詩、北川ふるさと夏まつりが今年も下記のとおり開催されます。皆さまの参加をお待ちしています。

なお、まつり開催にあたり、当日会場周辺では交通規制を実施します。駐車場は、北川総合運動公園のグラウンドとなります。駐車台数に限りがありますので、ご注意ください。

と き:令和8年8月14日(金曜)午後5時から午後9時まで
と ころ:熊田区いこいの広場

※花火の打ち上げは、午後8時を予定しています。
花火打上げ場所付近への立ち入りや駐車はご遠慮ください。

■ 第25回 ホタルの里ミニバレーボール大会が開催されました

6月21日(日曜)に北川体育館を会場に「第25回ホタルの里ミニバレーボール大会」が開催され、町内の14チームが熱戦を繰り広げました。ミニバレーボールは、身近に参加できる生涯スポーツとして親しまれており、和やかながらも蒸し暑さを吹き飛ばす白熱したプレーで大いに盛り上がりました。これからもスポーツ活動をとおして、健康づくりや地域の団結と交流を深めてください。

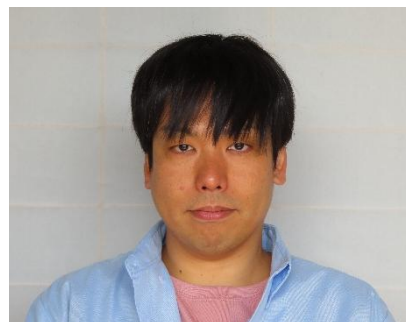
男女混成の部 A(50 歳以上)			男女混成の部(50 歳未満)		
団 体	優 勝	横綱(川坂)	団 体	優 勝	チーム ハシビロコウ(白石)
	準優勝	白石チーム		準優勝	チーム 剛どん(深崎・白石)
	第3位	ひのひかり(川坂)		第3位	家田 B
個 人	最優秀賞	渡部 治男	個 人	最優秀賞	甲斐 飛隆
	敢闘賞	河原 今朝信		敢闘賞	一宮 淳子
	イケイケ賞	甲斐 隆盛		イケイケ賞	樫村 涼佑



■ 新しい人権擁護委員さんをご紹介します

これまで人権擁護委員を務めていただいた松谷勝希さん(本村区)が勇退され、新しく紫雲龍教さん(本村区)が令和8年7月から就任されましたので、ご紹介します。

紫雲さんにはこれから3年間、人権擁護委員として定期の法務局での相談業務や人権啓発活動、特設人権相談所などの活動を行っていただきます。



問い合わせ先 地域振興課 電話 0982-46-5010

■ 延岡市立図書館北川分館の開館時間変更(試行)のお知らせ

【変更内容】

火～金の開館時間:変更前 午前9時～午後7時 ⇒ **変更後 午前9時～午後5時**

※土日祝の開館時間(午前9時～午後5時)及び、休館日(毎週月曜日・毎月第1金曜日(いずれも祝日と重なる場合は除く)、年末年始(12/28～1/3))は変更ありません

※ ご注意 北浦分館、北方分館でも同様の時間変更(試行)を行います。

【試行期間】

令和8年9月1日(火)～令和9年3月31日(水)

【お問い合わせ先】延岡市立図書館サービス係 TEL:32-3058 FAX:22-0644

健康だより No.57

「ぐっすり眠って夏バテ予防」

～毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則～

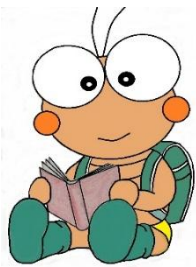
暑さが続くと、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりしやすくなります。睡眠不足は、夏バテや体調不良につながります。

年齢を重ねると、若い頃より睡眠時間が短くなることがありますが、自然な変化のひとつです。反対に、長時間眠り過ぎることで、生活リズムの乱れや日中の活動量低下につながることもあります。そのため、睡眠は「ぐっすり眠れた」と感じる“睡眠の質”が大切です。今回は、睡眠の質を高めるコツを紹介します。

- ① からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
⇒高齢者は床上時間(寝床で過ごす時間)が8時間以上にならないようにしましょう。
- ② 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
⇒暑い夏の夜は、エアコン等を使い、涼しく維持することが重要です。
- ③ 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで、眠りと目覚めのメリハリを
⇒朝日をしっかりと浴びることで体内時計が整います。
- ④ カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
⇒摂り方によって睡眠に悪影響を及ぼす場合があります。
- ⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を
⇒睡眠の悩みが続く場合は専門家に相談しましょう。



北川分館 コーナー



まぶしい日差しが降り注ぐ季節となり、夏休みが始まりました。涼しい図書館で、お気に入りの一冊を見つけたり、調べものや学習に役立つ資料を探したりしてみませんか。みなさまのご来館をお待ちしております。

お問い合わせ

延岡市立図書館 北川分館

〒889-0192 延岡市北川町川内名 7250

☎ 0982-46-2047

休館日・・・毎週月曜日、毎月第1金曜日

開館時間・火～金・・・午前9時～午後7時

土日祝・・・午前9時～午後5時

ご注意！9月1日から開館時間が変更になります



6月の簡単工作は、
「七夕かざり」を作りました。



夏休み子ども映画会

- 日にち:8月7日(金)
- 時間:午前10時～11時30分
- 場所:北川総合支所5階大会議室
- ※参加無料、事前申込不要です

夏休み工作

- 日にち:8月1日(土)～8月9日(日)
- 時間:午前10時～午後3時
- 場所:北川分館子ども図書室
- 対象:小学生以下(先着15名)

※詳しい内容は北川分館までお問合せください。

新刊案内



『イチからつくる蚊とり線香』

湯澤 規子ほか // 編 (農山漁村文化協会)

イチから蚊とり線香をつくってみよう! 原料のシロバナムシヨケギク(除虫菊)から蚊とり線香をつくる工程を写真でわかりやすく解説。シロバナムシヨケギクの育て方や、害虫を駆除してきた歴史、線香の使い方なども紹介する。

[情報提供:図書館流通センター]

【地域の皆様との交流を通して】

本校では、地域の皆様との交流活動を大切にしています。今年度も多くの方々にご来校いただき、子どもたちは楽しい時間を過ごしています。

5月には、3・4年生が地域の皆様と風船バレーで交流しました。ふわふわと飛ぶ風船を追いかけて、子どもたちは思わずぴょんぴょんと跳びはね、大きな歓声が体育館に響きました。地域の皆様も温かく見守りながら一緒に活動してくださり、楽しい交流の時間となりました。

6月には、2・5年生がボウリングを行いました。並べたペットボトルをめがけてボールを転がし、倒れた本数に一喜一憂しながら交流を深めました。ゲームの合間には自然と会話が生まれ、笑顔が広がる和やかな時間となりました。

子どもたちは、地域の皆様とのふれあいを通して、人とのつながりの温かさや思いやりの心を学んでいます。いつも優しく声をかけ、成長を見守ってくださる地域の皆様に心より感謝申し上げます。

7月には、1・6年生が交流活動を予定しています。これからも地域の皆様とのつながりを大切にしながら、子どもたちの豊かな学びを育んでまいります。



● 8月の主な行事・イベント

2日(日)	北川漁協アユちょんがけ大会	下塚矢ヶ内川 受付8:30～	10:00～
5日(水)	食品衛生パレード	町内	13:40～
6日(木)	9月期子牛市品評会	延岡家畜市場	9:00～
7日(金)	交通安全パレード	道の駅北川はゆま	10:30～
11日(火)	山の日		
12日(水)	第3回高齢者大学	北川コミセン	9:45～10:30
14日(金)	第43回 北川ふるさと夏まつり	熊田憩いの広場	17:00～
19日(水)	行政相談	北川老人福祉館	10:00～12:00
22日(土)	令和8年度 宮崎県消防操法大会	宮崎県消防学校(宮崎市)	
25日(火)	9月期子牛郡共進会	延岡家畜市場	9:00～

▼ 9月の主なイベント・行事予定

(本号発行時に把握している15日までの予定を掲載しています)

1日(火)	小中学校始業式		
6日(日)	9月期子牛セリ市	延岡家畜市場	9:00～

せせらぎ号巡回カレンダー

4 (火)	永代(赤木工業前)	9:35～9:50
	矢ヶ内(矢ヶ内バス停前)	14:15～14:30
	下塚(旧片岡商店前)	14:45～14:55
	市棚(市棚駅前)	15:20～15:35
	瀬口(瀬口集会所)	15:40～16:00

5 (水)	八戸(梓建設前)	10:00～10:20
	下赤(消防車庫前)	10:30～10:50
	上赤(上赤バス停)	11:00～11:20
	祝子川(大崩の茶屋前)	12:10～12:30
	深崎(ひまわり)	14:15～14:35

6 (木)	本村(本村バス停)	10:00～10:30
	川坂(鳥居前)	10:40～11:00
	本村(きたがわ荘)	12:30～12:55
	俵野(西郷資料館前)	14:15～14:35
	本村(長井郵便局前)	14:45～15:05

7 (金)	白石(鳥居前)	9:45～10:05
	屋形原(屋形原バス停前)	10:15～10:30
	野上(くらこん)	12:05～12:45

18 (火)	永代（赤木工業前）	9:35 ～ 9:50
	くまた保育園	10:30 ～ 11:20
	矢ヶ内（矢ヶ内バス停前）	14:15 ～ 14:30
	下塚（旧片岡商店前）	14:45 ～ 14:55
	市棚（市棚駅前）	15:20 ～ 15:35
	瀬口（瀬口集会所）	15:40 ～ 16:00

19 (水)	八戸(梓建設前)	10:00～10:20
	下赤(消防車庫前)	10:30～10:50
	上赤(上赤バス停)	11:00～11:20
	祝子川(大崩の茶屋前)	12:10～12:30
	深崎(ひまわり)	14:15～14:35

20 (木)	本村 長井保育所 (本村バス停)	10:00～10:30
	川坂(鳥居前)	10:40～11:00
	本村(きたがわ荘)	12:30～12:55
	俵野(西郷資料館前)	14:15～14:35
	本村(長井郵便局前)	14:45～15:05

21 (金)	白石(鳥居前)	9:45～10:05
	屋形原(屋形原バス停前)	10:15～10:30
	野上(くらこん)	12:05～12:45

編集後記

今年の梅雨は本
に梅雨らしく雨が多
く、湿気もたつぷり
だった。大小の台風
も発生したがほとん
どが西進し、台湾の
方向に行った。この
ルートに台風が進む
場合、日本上空には
高気圧が展開し、暑
い夏になるとい
こう暑いと冷房な
どを多用する。電
代などが上がって
るので家計への負担
も大きい。背に腹は
代えられない。そこ
で、少しでも冷房効
率が良くなるよう
アイテムを使っ
る。エアコンの室外
機を直射日光から守
る。カバーや窓から
熱を抑えるシ
ート、ハニカム構造
カーテンなども有効
らしい。本当かなと
半信半疑でもあるが
揃えてみた。
暑い夏と言え
ば、博多の山笠に代表
されるまつりが九州各
地で盛んになる。北
川ふるさと夏まつり
も8月14日に行わ
れるので、皆さまの
参加をお待ちしてい
る。体調管理にお
気をつけて。(S)

北川総合支所の電話番号です。お間違いないようにお願いします。(市外局番は0982です。)

地域振興課 ☎ 46-5010

産業建設課 ☎ 46-5015

夜間休日 ☎ 46-2001

市民サービス課 ☎ 46-5012

教育政策課 ☎ 46-2017
北川教育支所

図書館 ☎ 46-2047
北川分館