

市民がまんなか～市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のべおか

9

2021
No.950



[特集] あなたの避難行動が大切な人を救う

7月
28
July
「死亡」に関する手続きを
分かりやすく

家族を亡くした遺族が行う、故人の死亡に関する手続きをお手伝いする「おくやみコーナー」を、市役所1階の介護保険課前に開設しました。このコーナーは原則、事前予約制（☎22-7015）で、必要な手続きや持参物を事前に説明し、各種申請書作成の支援や各課室への案内などを行います。



8月
1
August
世界とつながる
夏休みの自由研究

（仮称）延岡こども未来創造機構スタートアップ事業の一環として「ANAグローバルコミュニケーション」を開催しました。

ANAビジネスソリューション株式会社の粟辻智子先生を講師に迎え、さまざまな国や文化など人は皆違うから面白いこと、また皆違うからこそ相手を理解し積極的にコミュニケーションを取っていくことが大切であることなどについて考えました。こどもたちは、違う学校や学年の児童といきいきと明るい表情でグループワークやジェスチャーに取り組んでいました。



7月
29
July
コールセンター業務の
新たな拠点をのべおかに

鳥取県に本社を置き、コールセンター事業を運営する健幸わかば株式会社が、本市にコールセンター業務の新たな拠点を設置することになりました。代表取締役の若林俊輔氏は「レベルの高い人材育成や、充実した福利厚生・高時給を目指し、地域に貢献したい」と話しました。

健幸わかば株式会社・延岡市
立地協定締結調印式



8月
11
August
避難計画を作成し
子どもが家族を守る

図書館北方分館で、令和3年度夏休み子ども向け講座および防災講話を開催しました。

子ども向け講座では、身近なもので作る防災・便利グッズとして、風呂敷ショルダーバッグや新聞スリッパの作成を行いました。

防災講話では、市防災推進員からの雷から身を守る方法の説明や、洪水に関するビデオの視聴を行い、早めの避難行動が重要であることを学びました。最後に、講師が「延岡市わが家の防災ハンドブック」を参考に、家族で避難計画を作成することを、子どもたちに提案しました。



- P 2 SDGsの目標達成に向けた取り組み
- P 3 まちの話題をお届けします snapshot
- P 4 【特集】あなたの避難行動が大切な人を救う
- P 5 ・いざという時に備え、今できることから始めよう！
- P 6 ・宮崎地方気象台の小堀さん、渡部さんに聞きました
- P 8 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ
- P 9 こころの健康と自殺予防週間に関するお知らせ
- P 10 国際交流コラム／メダル獲得おめでとうございます
- P 11 ヘルストピア延岡のリニューアル
- P 12 暮らしのひろばワイド
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 日曜祝日当番医・薬局、ふくろう号など
- P 20 知ってほしい骨粗しょう症Vol. 1 骨粗しょう症ってなに？

撮影日：7月31日(土)
場所：北川町 小川
「はらはらわくわくふるさと探検隊 清流体験」での子どもたちの写真です。自然からさまざまな恵みを受ける一方で、自然災害への備えも重要です。
防災特集は、4ページから掲載しています。



※「はらはらわくわくふるさと探検隊 清流体験」は県の緊急事態宣言前に、当日の健康観察、前後のマスク着用、消毒を徹底して実施しました。

第6次延岡市長期総合計画後期基本計画

SDGsの目標達成に向けた取り組み

企画課
☎22-7003 ☎22-7090
✉kikaku@city.nobeoka.miyazaki.jp

令和3年4月から、SDGsの理念を取り入れた第6次延岡市長期総合計画後期基本計画がスタートしました。広報のべおかでは、市のSDGsの目標達成に向けた取り組みをシリーズで紹介します。

シリーズ 2 公共交通機関を利用しましょう

SDGsの17の目標（ゴール）の1つに、「住み続けられるまちづくりを」があります。

そのなかでも、交通政策には、すべての人々に安全かつ安価で容易に利用できる、持続可能な輸送システムへのアクセスを提供することが求められています。

「まちなか循環バス」が運行していない市の北部・南部地域で実施した実証運行の検証結果などをもとに、よりよい交通ネットワークの検討を行っていきます。



また、目的地への移動手段を、自家用車からバスや電車などの公共交通機関に変えることで、二酸化炭素の排出量を抑えることができます。

市では、以下のような取り組みにより、公共交通機関の利用促進、脱炭素社会の推進など、持続可能なまちづくりをさらに推進していきます。

自治体マイナポイントモデル事業として、市内路線バスやまちなか循環バスで利用できるのべおかCOINの3000円分のポイント給付を実施し、公共交通機関の利用促進を行います。



あなたの避難行動が大切な人を救う

～これからの台風接近が多くなる時期に備える～

☎ 危機管理課 ☎ 22-7077 ☎ 34-5744
✉ bousai@city.nobeoka.miyazaki.jp

本当に「大丈夫」ですか？

国土交通省が実施した平成30年7月豪雨に関する調査では、避難しなかった理由として、「自宅が安全と判断した」と多くの人が回答しています。

過去の経験などから、「このぐらいの雨で山が崩れたことはない」「数年前はこれ以上の雨でも川は氾濫しなかった」と考えてしまうことがあるかもしれません。

しかし、ここ数年、全国的に洪水や土砂災害による被害が発生しています。土砂災害警戒区域は県が、順次指定を進めており、洪水による浸水想定も平成28年以降に見直しが行われています。

今一度、ハザードマップなどで自宅や職場、学校などの最新の**災害リスクを確認しておきましょう。**

大切な人も守る

自宅が洪水浸水想定区域外にある場合や、想定される浸水深より高いマンションの上階など、自宅にいても安全だと判断できる場合も、停電などへの備えが必要です。

また、災害は家族が一緒にいるときに発生するとは限りません。

今のうちに、延岡市わが家の防災ハズンドブックや8月に全戸配布した洪水

時の指定緊急避難場所一覧などを参考に、家族で避難先、集合場所、連絡方法、非常持ち出し品などを話し合っておきましょう。

逃げ遅れゼロに

地域で共に暮らす人の中には、本人や家族だけでは逃げられない人もいます。また、過去の災害では、近隣住民の声かけや、避難する姿を見て避難し、被災を免れた事例も報告されており、地域で避難について考えておくことも大切です。

市では、地区防災計画の作成や、地区での防災講話・訓練の支援を行っています。

お気軽にお問い合わせください。

延岡市わが家の防災ハンドブック

災害に関する基本的な知識から、情報収集の方法などを掲載しています。

また、今うちに別紙の避難計画も作成しておきましょう。



最後に決めるのは自分自身

自然災害からの避難は、「**自分の命は自分で守る**」という意識が重要です。

災害時は、気象庁や河川などを管理している行政、市町村などからさまざまな情報が発信されます。

危険を知らせる情報が多く発信される中、どの情報を受け取り、行動に移すか。避難行動を始める最終判断を行うのは、自分自身です。

ごきょうごう時に備え、今どきのバックから始めよう！



～豊田防災推進員、濱方防災推進員のワンポイント解説～

台風が多くなる時期を前に、災害時に課題となるトイレや非常持ち出し品について、市の防災推進員に解説してもらいました。

災害時のトイレ問題

災害時、水洗トイレは使えますか？

豊田 過去に発生した大規模な災害では、避難所の電気・上下水道などのライフラインが途絶し、水洗トイレが使用できない状態になりました。

国からの支援はないのですか？

豊田 国からの支援で災害用トイレが届くには、数日かかります。それまでの間、何とかしのがねばなりません。トイレの回数を減らすために、食べ物や水を我慢することによって体調を崩し、最悪の場合死亡することもあります。

洪水時は大丈夫ですか？

豊田 地震だけでなく、洪水でも下水処理場や浄化槽が水没し、トイレが使用できなくなる可能性があります。

個人でも備える必要がありますか？

豊田 市では、避難時に非常持ち出し品を持ち出せない場合があることも想定して、災害用トイレや携帯トイレを備蓄しています。また、マンションや自治会などで備えているところもあります。しかし、ぜひとも個人で備蓄をしておきたいと思えます。

自宅トイレの災害対策のポイント？

豊田 自宅で過ごす場合は、便器にポリ袋を二重にして被せ、中に凝固剤や細かく裂いた新聞紙、紙おむつなどを入れて用を足すこともできます。便器が使えない場合は段ボールで作ることも可能です。



▲段ボール2箱で作ったトイレ



▲使用時はポリ袋と凝固剤を活用

非常用持出袋の準備

何を入れたら良いですか？

濱方 防災訓練や防災講話でも質問を受けます。「例えば、2〜3泊で旅行やキャンプに行くイメージで考えてみてはどうですか？」と、問いかけると皆さん「着替え・洗面具・薬・食事・お金・保険証」などの言葉がスムーズに出てきます。また、感染症対策として、スリッパ、体温計、消毒液、マスクを追加しておきましょう。

袋に詰めるポイントはありますか？

濱方 雨や風など悪天候の中での移動や手が汚れている場合を想定して、防災バリージョンで作成する方法を紹介いたします。初めにリュックサックの中に、45リットル程度のビニール袋を入れます。次に準備した物を個別に防水処置をします。チャック付袋がお勧めです。ラジオや懐中電灯などの電化製品は電池を取り外す・下着や着替えなど見られたら困る物は色付きの袋で、読書が趣味の人は耳栓と一緒に、などひと工

大きい袋のほうが良いですか？

濱方 自身は家族構成や世代によって変わります。重さの目安は、男性で15キログラム、女性で10キログラムと言われています。

夫してみましよう。外側は濡れても中は乾いた状態をつくりたいです。家庭の中にある物で準備してみましよう。



▲実際に持出袋を背負った様子と非常持ち出し品の展示
※令和3年7月15日の防災企画展示（主催：九州保健福祉大学）

防災用品で揃えるのですか？

濱方 非常食は、消費期限が比較的長く、食べた後にゴミにならずに普段から食べ慣れているもの、飲料水は常温でも美味しく飲める物を選びましよう。いざという時に安心して避難出来るよう普段から準備を整えましよう。

宮崎地方気象台の小堀さん、渡部さんに聞きました

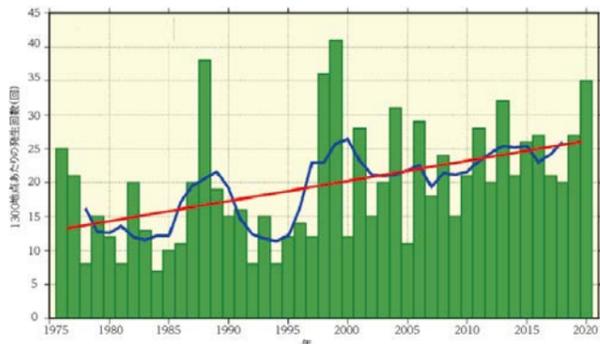
大雨のことを知って、逃げられる私になる

台風が多くなる時期を前に、最近の気象状況や情報を収集する方法について、宮崎地方気象台の小堀さん、渡部さんに解説していただきました。

猛烈な雨、激しい雨が増えている

1976年以降の全国のアメダスデータによると、1時間降水量80ミリ以上の猛烈な雨(図1)や50ミリ以上の激しい雨の年間発生回数はいずれも増加しています。また、宮崎県を含む九州南部・奄美地方においても、1時間降水量50ミリ以上の雨の年間発生回数は増加傾向がみられ、統計上からも短時間強雨の年間発生回数は増加していると言えます。

また、21世紀末までには、九州における年ごとの最大日降水量は約3割増加し、大雨や短時間強雨の発生頻度も増加する予測があり、この要因の一つとして地球温暖化の影響が指摘されています。一般的に、気温が上昇するとより多くの水蒸気を大気中に含むことができるようになるため、地球温暖化

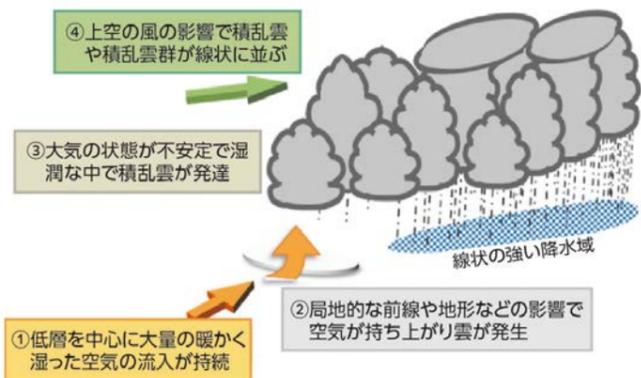


▲図1 全国「アメダス」1時間降水量80mm以上年間発生回数(気象庁)
※棒グラフ(緑)は各年の年間発生回数、太線(青)は5年移動平均値、直線(赤)は長期変化傾向(この期間の平均的な変化傾向)を示す。

により、ひと雨で降る雨の量が増えることとなり、その結果、大雨や短時間強雨の頻度が増えることとなります。

線状降水帯による大雨の影響

近年では、熊本県の球磨川で氾濫をもたらし令和2年7月豪雨のほか、平成29年7月九州北部豪雨、平成30年



▲図2 線状降水帯の代表的な発生メカニズム

7月豪雨など、毎年のように線状降水帯による顕著な大雨が発生し、数多くの甚大な災害が生じています。この線状降水帯は、次々と発生する発達した雨雲が列をなして、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過・停滞することで作り出される雨域のことを言います(図2)。

避難指示レベル以上の大雨

線状降水帯による大雨が災害発生の危険度の高まりにつながるものとして社会に浸透しつつあるという状況を踏まえ、気象庁ではこの6月から線状降水帯による大雨の危機感をお伝えする新たな情報「**顕著な大雨に関する情報**」の提供を開始しました。

この情報は警戒レベル4相当以上の状況で発表しますので、自治体から発令されている避難情報に従い直ちに適切な避難行動をとっていただき、避難情報が発令されていなくても、少しでも危険を感じた場合には、自ら安全な場所へ移動する判断をお願いします。

「キキクル」で危険を察知

気象庁ホームページでは、どの災害の危険度がどの程度高まっているのか、その切迫度を地図上で1キロメートル四方の領域(メッシュ)ごとに、5段階に色分けして示す情報を提供しています。

この「危険度分布」は平成29年から提供を開始していますが、より多くの皆さんに知っていただき、活用していただくため、今年3月に「**キキクル**」という愛称に決定しました。キキクルは、スマートフォンでも簡単にご覧いただくことができ、今、ご自身がいる場所から避難が必要であるかどうかを、一目で把握できます。

例えば、土砂キキクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)においては、高齢者などの方は遅くとも**警戒(赤色)**が出現した時点で、一般の方は遅くとも**非常に危険(うす紫色)**が出現した時点で、速やかに危険な場所からの避難を開始し、また、**極めて危険(濃い紫色)**が出現したときには、土砂災害がすでに発生しているもおかしくない状況で、避難の完了が必要とされています。自治体から避難指示などが発令された場合には、キキクルに問わず、速やかに避難行動をとっていただくとともに、このキキクルをいざというときの自主的な避難判断にも活用してください。

台風が多くなる時期

台風は、暖かい海面から供給された水蒸気をエネルギーとして、発達しま

す。7月から10月にかけては、発生・接近・上陸ともに最も多く、特に8月から9月にかけては、太平洋高気圧のまわりを回って日本に向かって北上する台風が多くなります。近年は、地球温暖化などの影響で、日本列島の沿岸まで海面水温が高い状況になっているため、強い勢力を維持したまま日本列島に近づく傾向にあります。

竜巻にも注意が必要

台風の接近時には、宮崎県の太平洋側では竜巻などの激しい突風が発生することがあります。

気象台では、竜巻などの激しい突風が発生しやすい状況が予想された段階で、半日から1日程度前に気象情報を発表して注意を呼びかけます。

また、今まさに竜巻などが発生しやすい気象状況となった段階で「**竜巻注意情報**」を発表しますので、竜巻注意情報が発表された場合には、周囲の空の様子に注意していただき、頑丈な建物に避難するなど身の安全を確保する行動をとってください。

市民の皆様へ

気象台では、この2月にホームページをリニューアルし、様々な防災気象情報が1つのページで見やすく確認できるよう改善を図っています。また、スマートフォン用ページも提供し、キキクル(危険度分布)や警報・注意情報などを簡単にご覧いただくことができます。

これからも住民の皆様への適切な避難判断・行動につながるような情報発信に努めてまいりますので、これらの防災気象情報のご活用をお願いします。



防災気象官 小堀さん



予報官(気象予報士) 渡部さん

気象庁ホームページ キキクル 宮崎地方気象台ホームページ

キキクルは、気象庁ホームページのキキクル(危険度分布)をクリックすると表示されます。お気に入りやホーム画面に追加しておくと、いざというときに便利です。

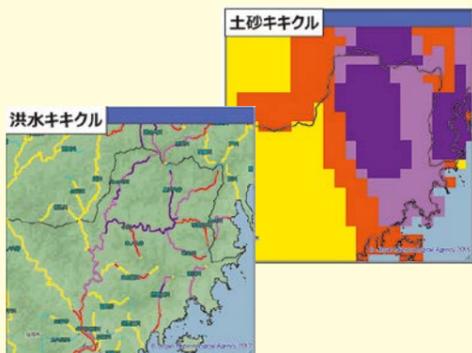
また、宮崎地方気象台のスマートフォン向けページは、キキクルの検索が簡単です。



▲キキクル



▲宮崎地方気象台





こころの健康と自殺予防週間 に関するお知らせ

『9月10日から16日は、
自殺予防週間です』

問 健康増進課 ☎ 22 - 7014 FAX 22 - 1347
✉ kenkou@city.nobeoka.miyazaki.jp

体が発するサイン

自分自身や周りの人に、気持ちや行動の変化はありませんか？

新型コロナウイルス感染症対策によって、私たちの生活は大きく変化し、感染の恐怖や行動制限による不満、経済的な行き詰まりや焦燥感といった先の見えない不安など新たなストレス要因が生まれています。

自分ではどうにも出来ない経験により、強いストレスにさらされると、誰でも心や体の変化が現れることがあります。

一般的な例として、気持ちや考えの変化としては、イライラする、誰とも話す気になれない、考えがまとまらない、記憶力が低下するなどがあるといわれています。

からだ・行動の変化としては、疲れやすい、眠れな

い、たばこやアルコールの量が増える、生活が不規則になるなどがあるといわれています。

このほか、子どもに見られる変化としては、赤ちゃん返りをする、甘えが強くなる、お漏らしが増える、反抗的になる、わがママが増えるなどがあるといわれています。

話してみませんか？

こころの不調は、「少し疲れているだけ」と見過ごされ放置されてしまうと、うつ病などのこころの病気に進展してしまうことがあります。

いきいき健康相談（☎ 22 - 7060）または、健康増進課（☎ 22 - 7014）では、土日・祝日を除く、8時30分から17時15分の間、相談を受け付けています。まずは、話してみませんか？

コロナ禍の不安・ストレス解消法

厚生労働省のホームページでは、コロナ禍の不安やストレス解消法として、運動・ストレッチ、呼吸法・ヨガ、生活リズムを整える、気持ちを書いてみる、音楽を聴く、笑う、家族や友人に話をする、ことが紹介されています。

最近は、インターネットを使って、顔を見ながら会話することもできるようになりました。

続けることが負担にならない範囲で、日常生活の中に取り入れてみましょう。



運動
ストレッチ



気持ちを
書いてみる

自殺予防週間の催し

市では、自殺予防週間の期間に合わせて、自殺予防キャンペーンやこころの健康づくりの関連図書・パネル展示を行います。

この機会に、自分や周りの人のこころの健康について、考えてみましょう。

▶自殺予防キャンペーン

日時 9月12日(日) 11時～13時
場所 イオン延岡ショッピングセンター

▶関連図書・パネル展示

日時 9月4日(土)～20日(月)
場所 市立図書館

※感染症拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。

新型コロナウイルス ワクチン接種 に関するお知らせ

問 健康増進課 ☎ 22 - 7014 FAX 22 - 1347
✉ kenkou@city.nobeoka.miyazaki.jp

☎ 予約やワクチン接種の問い合わせ先

延岡市コロナワクチンコールセンター
8時30分～19時（土日・祝日含む）
☎ (0120) 577 - 113

☎ 安全性や副反応などの問い合わせ先

宮崎県コロナワクチン副反応相談センター
24時間（土日・祝日含む）
☎ (0985) 26 - 4609
FAX (0985) 26 - 1000
✉ fukuhanocall-miyazaki@pref.miyazaki.lg.jp

接種会場・予約受付

現在、12歳以上の全ての対象者の予約を受け付けています。

9月以降の接種会場の一覧など、予約受付に関す

る最新情報は、随時、市ホームページや災害情報メール、新聞などでお知らせしますので、ご確認ください。

よくある問い合わせ

Q1. ワクチンの有効性は？

A1. ワクチン接種は、新型コロナウイルス感染症の発症と重症化を予防することを目的に実施しています。これまでの報告では、発症予防効果は約95%、十分な免疫ができるのは、2回目の接種後、7日程度経過した後とされています。また、効果の持続期間は、接種後6カ月の発症予防効果が約90%とされています。

Q2. 接種するワクチンは選べますか？

A2. 市が実施している住民接種では、ファイザー社のワクチンのみを使用しているため、選択することはできません。

Q3. ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか？

A3. ワクチン接種は、接種した人の新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、接種した人から他人への感染をどの程度予防できるかは、まだわかっていません。

また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの人が予防接種を受けられるわけではなく、接種した人と接種していない人が共に社会生活を営んでいくことになります。

このため、引き続き、「3密（密集・密接・密閉）の回避」マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒の励行などをお願いします。

Q4. ワクチン接種後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬を飲んでも良いですか？

A4. 市販の解熱鎮痛薬で対応する前に、次の人は主治医や薬剤師にご相談ください。

また、副反応に関する質問などは、宮崎県コロナワクチン副反応相談センターにお問い合わせください。

○高齢者、または妊娠中、授乳中、他の薬を内服している、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など治療中の人

○薬などによりアレルギー症状や喘息を起こしたことがある人

○激しい痛みや高熱など、症状が重い、または症状が長く続いている人

○ワクチン接種後の典型的ではない症状がみられる人

※典型的な症状は、頭痛、疲労、筋肉痛、関節痛などがあります。

Q5. 新型コロナワクチンの接種券が見当たらない、再発行はできますか？

A5. 再発行は可能ですが、市健康増進課に申請書の提出が必要です。申請書提出から1週間程度で市より接種券を送付しますので、ご確認ください。

詳しくは、延岡市コロナワクチンコールセンター、または健康増進課にお問い合わせください。

国際交流コラム

VOL.1



国際交流推進
コーディネーター
岩本 靖子さん

市では、国籍の異なる人々が尊重し合いながら安心して生活できるよう国際交流事業に取り組んでいます。その一環として、国際交流コラムでは、市の国際交流活動などを紹介します。

やさしい日本語でつたえる

市には、令和3年3月末時点で、492人の外国人が居住しており、その中には、留学生、技能実習生、ALIT（外国語指導助手）なども含まれます。国籍別の割合で見ると、大きく占める5カ国は順にベトナム、韓国、中国、インドネシア、フィリピンです。

そのような外国人市民たちが、言葉や文化の異なる場所で生活する上で苦労するのが、日本語の理解です。外国人に言葉や文字で伝えるとき

は、「やさしい日本語」を心掛けてください。

- 例えば、
- ・文章が長い場合は簡潔書きにする
 - ・漢字にふりがなをつける
 - ・抽象的な表現は避ける
 - ・ことなどがあります。相手に寄り添う気持ちで心掛け、皆さんが安心して生活できる延岡市にしましょう。



外国人と日本人が集まって会話する
国際交流イベント「おしゃべりサロン」(2019年)

国際交流推進室（総務課内） ☎ 22 - 7006
☎ 34 - 2110 ✉ kokusai@city.nobeoka.miyazaki.jp



国際交流推進室公式Instagram
nobeoka_international

メダル獲得

おめでとうです

東京2020オリンピック大会で、大野将平選手、永瀬貴規選手、池田向希選手がメダルを獲得しました。出場された延岡にゆかりのある選手の皆さん、感動をありがとうございました。

柔道 73 kg級 金メダル
混合団体 銀メダル



おおの しょうへい
大野 将平 選手
旭化成柔道部 所属

柔道 81 kg級 金メダル
混合団体 銀メダル



ながせ たかのり
永瀬 貴規 選手
旭化成柔道部 所属

陸上競技 20 km競歩
銀メダル



いけだ こうき
池田 向希 選手
旭化成陸上部 所属

アスリートタウン推進室（保健体育課内） ☎ 22 - 7033 ☎ 22 - 1067
✉ h-taiiku@city.nobeoka.miyazaki.jp

ヘルストピア延岡のリニューアル

親子で遊べる キッズランドオープン

昨年2階に開設したヘルストピアキッズランドが、ガラス越しにプールゾーンを見渡せる1階の待合コーナー（エントランスホール）にリニューアルオープンしました。
安全性に配慮した設計で、小さな子どもから小学生のいる家族などがご利用できます。



新しい売店がグランドオープン

一般公募で決定した新売店「ヘルストピア延岡盛り上げ館」が8月6日（金）に、グランドオープンしました。
売店には、野菜・果物類や弁当、パンなどを取り扱っています。
営業時間 10時～20時
定休日 月曜日（祝日の場合は火曜日）



熱中症の心配のない安全なキッズランドで、大人も童心に返って楽しく遊べます。（毎日、定期的に消毒タイムを設けて、感染予防対策を行いますので、安心してご利用ください。）
※キッズランドを利用するには、入館料が必要です。



市内6地区をバスが無料運行中

市内6地区を無料運行中です。1日1便、決まったコース・時間で巡回します。ヘルストピア延岡を利用する人なら誰でも乗車できます。
来場の際は、ぜひご利用ください。



詳しい時刻や場所は、ヘルストピア延岡ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

- | | |
|---|---|
| 川北コース（毎週火曜日、金曜日、日曜日）
川島・無鹿・桜ヶ丘・富美山方面 | 南方コース（毎週火曜日、土曜日）
小川・高野・松山方面 |
| 川南コース（毎週水曜日、金曜日、日曜日）
土々呂・一ヶ岡・緑ヶ丘方面 | 東海・北川（合同）コース（毎週水曜日）
俵野・熊田・差木野・鹿小路・須佐 |
| 川中コース（毎週火曜日、木曜日）
大貴・野地・野田方面 | |
| 恒富コース（毎週木曜日、土曜日）
平原・古城・三須方面 | |

ヘルストピア延岡
健康増進課
☎ 22 34
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	予約可能時間	検診場所
9月21日(火)	14時～15時30分	島浦診療所横
9月22日(水)	11時～15時30分	市役所正面(南)玄関前
9月29日(水)	9時30分～15時	土々呂コミュニティセンター
10月1日(金)	9時30分～15時30分	市役所正面(南)玄関前
10月12日(火)	9時～15時	
10月22日(金)	9時～15時30分	
		延岡総合文化センター

▶**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	予約可能時間	検診場所
9月17日(金)	13時30分～15時	延岡総合文化センター
10月13日(水)	9時～15時	

▶**胃がん検診** 料金 1,300円
対象 50歳以上で昨年度受診していない人

検診日	予約可能時間	検診場所
9月28日(火)	8時30分～11時	市役所正面(南)玄関前
10月1日(金)	9時～11時30分	延岡総合文化センター
10月14日(水)	9時～11時30分	南老人福祉センター
10月15日(金)	9時～11時30分	一ヶ岡コミュニティセンター
10月19日(火)	8時30分～11時	東海コミュニティセンター

▶**肺がん(ヘリカルCT)検診** 料金 5,000円
対象 40歳以上で、今年度市の肺がん(レントゲン)検診を受診していない人

検診日	予約可能時間	検診場所
10月6日(水)	9時30分～15時	延岡総合文化センター

※下記の肺がん(レントゲン)検診の会場が変更になります。
9月30日(木) 10時15分～10時30分 妙富農集会所 → 元新名商店
※令和3年度はJ A本店での検診はありません。
※令和3年度から、延岡魚市場(9月22日(水) 9時40分～10時10分)が肺がん(レントゲン)検診の会場になります。

健康増進課 ☎22-7014 ☎22-1347 ✉kenkou@city.nobeoka.miyazaki.jp

送付先の変更届出
亡くなった人が納税通知書の送付先の場合、新たな送付先を決め、資産税課に届け出ることが必要です。

資産税課 ☎22-7043 ☎24-9477
✉shisanzei@city.nobeoka.miyazaki.jp

検診は1カ月前までに予約が必要です

新型コロナウイルス感染症予防のため、検診に来る際はマスクの着用をお願いします。また、混雑を防ぐため、会場に入られる時間は、予約時間の5分程前からです。ご理解、ご協力をお願いします。

申込専用電話 ☎2912217

9月・10月のがん検診



固定資産の所有者が亡くなった場合の手続き

相続登記の手続き

土地や建物の所有者が亡くなった場合、不動産の所在地を管轄する法務局で相続登記の手続きが必要です。

※亡くなった人の名義で「未登記家屋」がある場合、「未登記家屋名義変更申告書」を資産税課に届け出ることが必要です。

相続代表者の届出

相続登記が完了するまでは固定資産を現に所有する者として、相続人全員が納税義務者となります。そして、相続人の中から代表者を決め、資産税課へ届け出ることが必要です。

また、その相続代表者が亡くなった場合も同様の手続きが必要です。

国文祭・芸文祭みやざき2020 第24回 のべおか天下一新能

能楽師の片山九郎右衛門氏や、狂言師の茂山千五郎氏が出演するほか、市内の子どもたちも出演します。

演目 能「橋弁慶」
能「葵上」
狂言「仏師」
日時 10月9日(土)
開演17時30分 終演20時30分
場所 延岡城址二の丸広場
※荒天時は延岡総合文化センター

チケット販売
S席(指定席) 8,000円
A席(自由席) 5,000円

購入方法
下記の問い合わせ先にはがき、またはファクス、メールで申し込み(必要事項 住所、氏名、連絡先、希望の座席種類と枚数)

☎ NPO法人のべおか天下一市民交流機構
☎ 882-0813 延岡市東本小路131番地5
☎ 33-0248 ☎ 32-6151
✉ tengaichi@dolphin.ocn.ne.jp

国文祭・芸文祭みやざき2020 フォーカスプログラム みやざき文学散歩 神話の地を巡って



申込専用ホームページ

県北の神話ゆかりの地を巡った感想を交えながら、日向神話や神話ゆかりの地について魅力を話すトークイベントです。
日時 10月10日(日) 13時30分～16時
場所 カルチャープラザのべおか
申込方法 申込専用ホームページまたは電話やファクスで申し込み。
(必要事項 参加者氏名(2名まで)、住所、電話番号 ※ファクスの場合はファクス番号を記載)

トークイベント参加者
・新川帆立氏(小説家)
宮崎県出身で「元彼の遺言状」の著者「このミステリーがすごい!!」大賞を受賞
・加藤沙知氏(MRT宮崎放送アナウンサー)
・大館真晴氏(宮崎県立看護大学教授・解説)

☎ 神話のふるさと県民大学事務局
(株)UMK エージェンシー内
☎ (0985) 22-1122 ☎ (0985) 22-1128

下水道を正しく使いましょう

下水道に油などを流すと、下水道管が詰まったり、悪臭や害虫発生の原因となったりします。下水道は、正しく使いましょう。

また、下水道が使える区域で下水道に未接続の場合は、地域の生活環境を改善するため、すみやかに接続をお願いします。接続を検討する場合は、市の指定工事店に見積りを依頼してください。

下水道管が詰まらないように気をつけましょう

台所 油類は、下水道管が詰まる最大の原因です。フライパンなどに付いた油は、紙で拭き取り燃やすぐみで出しましょう。

風呂 髪の毛は分解されにくいので、下水道管が詰まる原因になります。排水口の髪の毛はこまめに取り除きましょう。

トイレ 紙おむつや生理用品など、水に溶けない紙や異物は流してはいけません。マンホール内にあるポンプの故障原因になります。

下水道課 ☎22-7024 ☎21-9804
✉ gesui@city.nobeoka.miyazaki.jp

下水道の日ポスター展

9月10日の下水道の日にあわせて、小学生が描いたポスターや、啓発パネルの展示を行います。
日時 9月8日(水)～14日(火)
場所 市役所1階市民スペース

市ホームページから市の指定工事店一覧表が確認できます。



お知らせ

Information

指名競争入札

参加資格審査の申請

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）の定期受付を行います。

入札に参加を希望する人は、申請してください。
※現在登録をしている人も、申請が必要です。

受付期間 10月1日(金)～29日(金)（土日を除く）

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4年4月1日(金)～令和6年3月31日(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（9月上旬掲載予定）、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

地下水利用の届出

地下水を生活用水として利用し、下水道に排水している家庭

受給開始 65歳から（2口目以降は60歳から受給できるタイプもあります。）

※万一の時には、遺族に一時金が支払われるタイプもあります。

全国国民年金基金

☎(0985) 25-0090

☎(0120) 65-4192

荒天時のごみの排出

台風など荒天時は、強風によるごみの散乱や二次災害を防止するため、ごみの排出は控え、天候が回復した次回の収集日にしてください。

なお、荒天時のごみ収集については、当日7時以降に市ホームページでお知らせします。

資源対策課 ☎34-2626

インボイス制度の説明会

「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が、令和5年10月から導入され、令和3年10月から適格請求書発行者の登録申請の受け付けが開始されます。

インボイス制度とは、買い手（課税事業者）が、仕入税額控除の適用を受けるには、原則、売り手である登録事業者から交付を受けた適格請求書（インボイス）等の保存を必要とする。

の下水道使用料は、世帯員数により認定した汚水量を基に算定します。転入、転出などで家族の人数が変更になった場合や地下水の使用をやめた際には、「排水設備等異動届」が必要です。詳しくは下水道課までお問い合わせください。

下水道課 ☎22-7024

農業用廃プラスチック回収

回収日 9月17日(金)
時間 9時30分～15時30分
※12時～13時を除く

場所 (株)黒田工業（大武町）

処理手数料（1キログラム当たり・税別）ポリフィルム30円、塩化ビニール30円

延岡市農業用廃プラスチック適正処理推進対策協議会事務局（農業畜産課内）

☎22-7018

木造住宅耐震化費用の支援

木造住宅の耐震化に必要な耐震診断や耐震補強工事などの費用の一部を支援します。

自宅の耐震化を行い、災害に備えましょう。

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

支援額 ○アドバイザー派遣を行う場合

4000円(自己負担無し)

○耐震診断を行う場合 (上限額5万4000円)

○耐震補強工事を行う場合 支援対象経費の80% (上限額100万円)

○除却工事を行う場合 支援対象経費の23% (上限額34万5000円)

○代替え工事を行う場合 支援対象経費の23% (上限額38万円)

建築指導課 ☎22-7034

危険物取扱者試験(後期)

試験の種類 甲・乙・丙種
試験日 11月21日(日)

場所 延岡工業高校
願書配布 消防本部予防課
願書受付期間

○書面願書 9月6日(月)～9月17日(金) (当日消印有効)

○電子願書 9月3日(金)～9月14日(火)

受験手数料

○甲種 6600円

○乙種 4600円

○丙種 3700円

※郵便局の窓口で払い込み
申込方法 郵送または持参（電子申請もできます）
※試験準備講習会を予定しています。

願います。

寄付ボックス設置場所

○コープみやざき浜町店

○コープみやざき北小路店

○なんでも総合相談センター (市役所2階)

○男女共同参画センター (川中コミュニティセンター2階)

配布場所

○なんでも総合相談センター (市役所2階)

○男女共同参画センター (川中コミュニティセンター2階)

男女共同参画推進室

☎22-7056

北浦みなとオアシス

多目的広場の利用

北浦みなとオアシス広場に、サッカーやラグビーのゴールなどの備品を整備しました。

利用料は無料ですが、グラウンドを1面以上利用する場合は、事前に申し込みが必要です。詳しくは、北浦総合支所産業建設課までお問い合わせください。

北浦総合支所 産業建設課

☎45-4236

生理用品の寄付にご協力を

家庭環境や経済的な理由などで、生理用品を十分に手当てできない女性や子どもがいます。寄付された生理用品は、必要な人にお渡しします。ご協力をお願いします。

願書提出先 (一財) 消防試験
研究センター宮崎県支部
〒880-0805 宮崎市橋
通東2丁目7-18 大淀開発ビル4階

☎(0985) 22-10239

消防本部予防課

☎22-7102

国民年金基金

国民年金基金は、老齢基礎年金（国民年金）の上乗せ年金として加入できる公的個人年金制度です。

加入できる人

○20歳から60歳未満の国民年金の第1号被保険者

○国内に住む60歳から65歳未満の人や海外在住の人で国民年金に任意加入している人

※国民年金保険料を免除されている人や農業者年金に加入している人、基礎年金を受給している人は加入できません。

※基金の加入者は国民年金の付加保険料を納めることができ

ません。

掛金 加入時の年齢、性別、選択する給付の型と口数で決まります。(加入後でも口数の増減ができます。)

※支払った掛金は、社会保険料控除の対象となります。

延岡市教育資金緊急融資

延岡市教育資金緊急融資

市では、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う経済事情などにより、在学を断念することのないよう、他の学費の全額免除や猶予の措置が受けられない人を対象に無利子での教育資金の融資を行っています。

融資窓口	延岡信用金庫	市総務課
対象	大学や短大、専修学校などに在学または入学する人を養育し、市内に住所を有する人（保護者など）	大学や短大、専修学校などに在学し、市内に住所を有する学生（ただし、保護者は市外に在住）
融資限度額	1人あたり100万円（無利子）	1人あたり80万円（無利子）
返済期間	3カ月～10年以内	10年以内
申込先	延岡信用金庫本店、各支店 ☎33-5221（本店）	総務課 ☎22-7006
申込期間	令和4年3月31日まで（土日祝日を除く）	令和4年3月31日まで（土日祝日を除く）
その他	保証基金の保証が得られることが必要	保護者などの承諾（保証）が必要

※新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、広報のべおかに掲載しているイベントや催しなどが、中止・延期になる場合があります。開催状況については、各イベントの問い合わせ先へご確認ください。

募集

市営・県営住宅入居者募集

申込書配布 10月8日(金)～14日(木)
 申込書配布場所 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
 受付期間 10月12日(火)～14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
 入居可能日 12月1日(水)
 ※新型コロナウイルス拡大防止のため、説明会は実施しません。詳しくは、入居申込時に説明します。

のべおか郷土塾受講生募集

延岡に初めて来た人、あらためて延岡を学びたい人のために現地に行き、広く延岡を紹介します。
 期間 10月16日～11月27日
 (隔週土曜日、計4回)
 時間 9時～16時
 内容 ○中世延岡の領主土持氏の3城跡

宮崎県就職説明会

県内企業への就職希望者や来春学校卒業予定者と県内企業との出会いの場として、「宮崎県就職説明会」を開催します。
 県内企業への就職を希望する皆

○クレアパーク第二工区工業団地2企業見学
 ○五ヶ瀬川水系の防災
 ○北川の洪水防止と霞堤
 ○延岡の歴史と文化財
 ○しあわせを呼ぶ延岡七福神巡り
 ○上祝子にトトロの森を訪ね、延岡の林業を学ぶ

地域密着型 サービス事業者の公募

第8期延岡市介護保険事業計画に基づき、次の事業の実施事業者を募集しています。
 事業の種類 看護小規模多機能型居宅介護
 募集事業所数 1事業所(登録定員29人)
 対象圏域 恒富東および恒富西

行政相談所の開設

なんでも総合相談センター
 無償スペース
 日時 9月8日(水) 9時～12時
 宮崎行政監視行政相談センター

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・場所
 ○9月24日(金) 門川町役場
 ○10月29日(金) 諸塚村中央公民館 大ホール
 ○11月19日(金) 椎葉村交流拠点施設 Katerie (かてりえ)
 ※時間はいずれも13時30分～16時
 ※今年度、延岡での開催はありません。
 定員 各30人～50人程度(無料)

を除く圏域
 ※令和4年度中に竣工し、事業所の開設が見込まれること。
 受付期間 8月2日(月)～11月30日(火)
 詳細は、市ホームページをご覧ください。
 介護保険課
 ☎ 22-70069

移動献血

イオン延岡店
 日時 9月4日(土)、12日(日)
 10時～12時、13時30分～16時
 延岡市役所
 日時 9月16日(水)
 10時～12時、13時30分～16時
 宅地建物取引業協会 延岡支部
 日時 9月22日(水)
 10時～12時、13時30分～16時
 〇ことも家庭課 ☎ 22-70017

宮崎就農応援相談会

県内で農業経営を始めたい人や、農業法人などに就職したい人を対象に相談会を開催します。
 日時 10月10日(日)
 場所 J・A・A Z Mホール(宮崎)

国際交流講座

おしゃべりサロン以外の開催場所は、社会教育センターです。
 (申し込みや参加費は不要)
 ドイツ語講座(初級)
 日時 9月1日(水) 11時～12時
 ドイツ語講座(入門)
 日時 9月9日(木) 11時～12時
 ランチと国際交流フリートーク
 日時 9月1日(水)、9日(木)

崎市)
 申込方法 宮崎県新規就農相談センターに電話で申し込み
 〇宮崎県新規就農相談センター
 ☎ (0985) 51-2631

第1回人権セミナー

演題 明日を担う子どもたちに、私たちはどんなを社会を残していくのか? ジェンダーの視点にたった災害への備え
 講師 藤井有貴子氏(くまもと県民交流館パレア 男女共同参画センター館長)
 日時 10月21日(水) 13時30分～15時
 場所 カルチャープラザのべおか
 申込方法 電話で申し込み
 定員 100人(先着順)
 〇男女共同参画推進室
 ☎ 22-70056

善意の輪

日本赤十字社(敬称略)
 富山盛雄(神戸町)、小池廣(三須町)、竹森毅(三須町)、山村二美子(恒富町)、佐藤直久(北川町)

企業立地ニュース



事業所の新設や増設を行った市内企業5社に、企業立地促進条例に基づく指定書が7月19日(月)に交付されました。
 今回の指定により、指定工場等の数は延べ187となります。
 今回指定書が交付された工場などは、下記のとおりです。※順序は指定番号順。

- 株式会社山口工業 第2工場(鉄材の製缶・配管加工工場の増設)
 - 株式会社興電舎商事 本社(電気機器や工業計測機器等の卸売)
 - 株式会社新海屋 北浦ベース 製氷棟(製氷棟の増設)
 - 株式会社小田工業 大武工場(SUS材の製缶・配管加工工場の増設)
 - 株式会社エッジコネクション 延岡オペレーションセンター 第5期増設(コールセンター(経営に関するコンサルティング業務))
- 指定を受けると、固定資産税の免除をはじめ、企業立地に関するさまざまな優遇制度を受けることができます。

※新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、広報のべおかに掲載しているイベントや催しなどが、中止・延期になる場合があります。開催状況については、各イベントの問い合わせ先へご確認ください。



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

9月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
9月5日(日)	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
	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
12日(日)	トトロの薬局 (土々呂町)	☎20-0271
	ハラダ調剤薬局 高千穂通店 (高千穂通)	☎34-6153
19日(日)	さとかん薬局 山月店 (山月町)	☎21-1156
	なないろ薬局 緑ヶ丘店 (緑ヶ丘)	☎20-0341
20日(月)	ひむか薬局 しおはま店 (塩浜町)	☎29-2820
	延岡すずらん薬局 (大貫町)	☎26-9130
23日(木)	きりん薬局 (博労町)	☎21-5768
	平和堂調剤薬局 南店 (平原町)	☎32-8277
26日(日)	敬愛薬局 (日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局 (昭和町)	☎29-2436
	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

9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
9月5日(日)	小	お倉が浜 kids クリニック (日向市)	☎(0982) 66-7611
	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
12日(日)	歯	たかの歯科医院 (萩町)	☎20-7878
	小	トトロこどもクリニック (土々呂町)	☎20-5115
	内	早田病院 (高千穂通)	☎33-5577
19日(日)	外	高見整形外科クリニック (大貫町)	☎28-2828
	歯	たさき歯科医院 (松山町)	☎32-1880
	小	延岡共立病院 (山月町)	☎33-3268
20日(月)	内	田原病院 (伊達町)	☎32-4987
	外	くもん整形外科スポーツ・骨関節クリニック (緑ヶ丘)	☎20-7772
	歯	たに歯科医院 (北小路)	☎26-3194
23日(木)	小	大王谷こどもクリニック (日向市)	☎(0982) 50-2000
	内	いまだ内科・消化器科 (塩浜町)	☎29-2714
	外	平野整形外科 (大貫町)	☎26-9801
26日(日)	歯	北浦歯科医院 (北浦町)	☎45-3334
	小	丸山クリニック (博労町)	☎21-6028
	内小※	みやた内科医院 (永池町)	☎33-5883
産婦人科は24時間365日いつでも対応します。	外	岡村病院 (平原町)	☎21-5353
	歯	まつだ歯科 (川島町)	☎30-1688
	小	松崎医院 (昭和町)	☎21-0001
○診療時間 9時～18時 (歯科は9時～12時)	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	かい歯科クリニック (大貫町)	☎26-2283
○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。	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	中元寺産婦人科医院 (永池町)	☎34-5141
○変更になる場合がありますので電話でご確認ください。	内	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9月運行予定

日程	ステーション名	時間
9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
	塩浜公民館	14:05～14:35
1・15日(水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
2・16日(木)	マルイチ大前店	13:55～14:30
	一ヶ岡 A 団地第一集会所前	10:00～10:40
3・17日(金)	黒岩小中学校	13:00～13:40
	桜ヶ丘 B 地区集会所	14:00～14:40
14・28日(火)	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA 東延岡支店	14:10～14:40
8・22日(水)	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
9日(木)	桜園集会所前	14:35～15:00
	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
10・24日(金)	名水小学校	13:30～14:00
	延岡市職業訓練支援センター	14:15～14:45
13日(月)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:00～13:40
29日(水)	昭和町第2市営住宅	14:00～14:30
	浦城小学校	13:05～13:30
10・24日(金)	熊野江小学校	13:10～13:40
	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
29日(水)	島野浦小学校	9:50～10:50
	島野浦中学校	13:00～13:40
10・24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	10:55～11:15
	北方町曾木湯川百貨店前	13:10～13:30
10・24日(金)	北方藤の木甲斐商店前	13:40～14:00
	北方町曾木 (曾木神社前)	14:10～14:30

- ◆図書館休館日 9月3日(金)、6日(月)、13日(月)、27日(月)
- ◆子ども映画会 (図書館内 おはなしのへや) 日時 9月7日(火)、21日(火) ※いずれも15時～(50分間)
- ◆新型コロナウイルスの影響で、運行状況や開館日が変更になる場合があります。

☎ 図書館 ☎ 32-3058

▲図書館ホームページ

市政情報発信中!

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) 市のお知らせやイベント情報などを発信

放送時間	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お知らせ

放送時間	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

放送時間	放送時間
木曜日	7:50～12:50
金曜日	7:50～12:10
土曜日	12:10～18:10
日曜日	12:10～

▶PickUpのべおか (10分間) 注目の話題を現地からお届け

放送時間	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～

※ 新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、広報のべおかに掲載しているイベントや催しなどが、中止・延期になる場合があります。開催状況については、各イベントの問い合わせ先へご確認ください。

なんでも総合相談センター

☎ nandemo@city.nobeoka.miyazaki.jp ☎ 20-7105

皆さんが生活する上での困りごとなど、窓口・電話・メールで相談を受け付けています。(リモート相談可) ※現在、LINEによる相談は一時停止しています

■相談対応時間…原則 365日 9時～16時



◀無償スペース活用団体カレンダー

創業・金融・経営などの相談窓口

☎ 延岡商工会議所 ☎ 33-6666

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。気軽にご相談ください。

延岡植物園園芸教室

☎ 園みどりの相談所 ☎ FAX 39-0977

(水・土・日曜10時～15時)

菊づくり	9月11日(日)9時30分～11時30分 10月16日(土)13時30分～15時30分
楽しいハーブ入門	9月11日(日)13時30分～15時30分
多肉とお花の教室	9月18日(日)9時30分～11時30分 10月30日(日)9時30分～11時30分
盆栽	10月9日(日)9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント	10月9日(日)13時30分～15時30分
はじめてのガーデニング	10月17日(日)9時30分～11時30分
楽しむ観葉植物	10月30日(日)13時30分～15時30分

延岡市の人口と世帯数

令和3年8月1日現在

人口 … 116,991人 (前月比82人減)
(男) … 55,425人 (女) … 61,566人
< 7月1日～31日 >
出生 70人、死亡 129人、転入 195人、転出 218人
世帯数 … 51,558世帯



知ってほしい 骨粗しょう症

人生を楽しみ尽くそう。その前に。



vol. 1 “骨粗しょう症ってなに？”

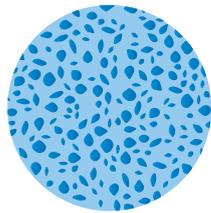
市民の皆さんに骨粗しょう症や骨の検査などについて知ってもらうことを目的に、6回シリーズでさまざまな情報をお届けします。

問 健康長寿のまちづくり課 ☎ 22-7088 FAX 22-1347
✉ nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

骨粗しょう症とは

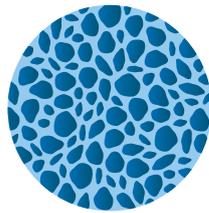
「骨粗しょう症」とは、骨の量が少なく、また骨の質が劣化することで骨がスカスカになってもろくなり、骨折が起きやすい状態か、もしくは骨折が既に起きている病気のことです。

健康な人の骨



密度が高く、丈夫

骨粗しょう症患者の骨



スカスカでもろい

国内における骨粗しょう症の患者数は、推計1280万人(男性300万人、女性980万人)です。有病率(人口全体に対して特定の病気にかかっている人の割合)は、女性で年齢が高くなるほど増える傾向にあります。市の人口と有病率を掛け合わせて計算すると、市の患者数は約1.6万人と推計されます。

骨粗しょう症を抱える女性患者の割合

50歳代		10人に1人
60歳代		5人に1人
70歳代		3人に1人
80歳代		2人に1人

骨粗しょう症の原因

骨粗しょう症の主な原因は、以下のとおりです。

- ・閉経
- ・加齢
- ・病気や薬(特に糖尿病や慢性腎臓病は骨折のリスクが高いことで知られています。)

このほか、生活習慣や家族に骨粗しょう症にかかった人がいるかなども影響を及ぼしています。

骨粗しょう症に関わりのある生活習慣は、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取不足、運動不足、喫煙、アルコールの過剰摂取などです。



次回は「骨粗しょう症の症状」について紹介します。

このページは、旭化成株式会社延岡支社と市が締結した「自分の足で100年歩ける健康長寿のまちづくり」に関する連携協定の取り組みの一つとして掲載しています。

骨粗しょう症は気づきにくい病気です。骨の健康状態は検査で確認できます。詳しい情報を知りたい方は…

骨検



<https://honeken.jp/>

※骨検は旭化成ファーマが提供する Web サイトです。

