

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

のおおか

11

2021
No.952



まちの話題を
お届けします
snapshot

9月 29
September
**まちづくりに多様な意見を！
若者で話し合いました**

「ここで子どもを育てたいと思えるまちになるためには？」をテーマに、17人の高校生や社会人が、魅力あるまちづくりについて話し合いました。改めて延岡の良さを考え、自身の幼少期を思い出しながら、和気あいあいと、時には真剣に語り合う姿が印象的でした。

今回出た意見については、今後、市のホームページで公開する予定です。



10月 16
October
**クラウドファンディングで
地域の活性化や課題を解決**

クラウドファンディングプランコンテスト2021を開催しました。今回は、個人、団体から4つのプラン発表があり、0982株式会社の「廃校遺産写真集「学び舎の記憶～のべおか廃校遺産2022～」を出版します！！」が最優秀賞に選ばれました。優秀賞には「延岡からICTを使った新しい炭づくり」、アイデア賞には「延岡隠れ”手八丁”発掘プロジェクト」、「延岡から始まる企業（産業）のごみゼロ成長計画」が選ばれました。



10月 8
October
**夢の実現と世界のために
自然環境を守り水を大切に**

第43回(令和3年度)全日本中学生水の作文コンクールで、恒富中学校3年永谷和希さんの「私の夢と大切な水」が、内閣総理大臣賞(最優秀賞)を受賞しました。家業である畜産農家の仕事を通して水の大切さを感じ、日常の生活から日本の豊かな水資源を守ることで、宮崎の和牛日本一を続けたいという思いが伝わってくる作文です。作文は、国土交通省のホームページに掲載されています。



10月 16
October
**ベートーベン生誕250周年
のべおか「第九」演奏会**

のべおか「第九」演奏会は、昭和61年から開催されています。今年は「第35回国民文化祭・宮崎2020」「第20回全国障害者芸術・文化祭みやざき大会」のフィナーレ前夜に、ベートーベン生誕250周年を記念し、開催されました。今回の指揮者は本市出身の山脇幸人氏で、延岡フィルハーモニー管弦楽団の演奏、プロのソリストと地元会員や中学生による合唱が文化センターの大ホールに響きわたりました。



今月のもくじ
contents

- 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 | 大規模な地震の備えについて考えてみませんか
- P 6 | ALTが退任、就任しました/国際交流コラム
- P 7 | ごみ減量功労者表彰/体育功労者表彰
- P 8 | 延岡市の財政状況 令和2年度決算
- P 10 | 189 (いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から
11月は児童虐待防止月間です
- P 11 | 11月9日～15日は秋の火災予防運動期間/世界糖尿病デー
- P 12 | 11～12月のがん検診/令和3年・令和4年成人式開催
- P 13 | バス利用ポイント3,000円分の付与/ゲン丸くんからのク
リーン便り/早めの大掃除をお願いします
- 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.3

今月の表紙
cover

撮影日:10月9日(土)
場所:延岡総合文化センター
大ホール
2年ぶりとなる第24回
のべおか天下一薪能は「第
35回国民文化祭・みやざき
2020」「第20回全国障害者
芸術・文化祭みやざき大会」
の分野別フェスティバル事業
として開催されました。



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

SDGsとは、2030年までに持続可能な社会を実現するための17の国際目標です。第6次延岡市長期総合計画後期基本計画は、SDGsの理念を取り入れています。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 4 **安心・安全な暮らしを支える地域づくり**

市では、すべての世代が安心して安全な生活を送れる地域づくりに取り組んでいます。

のべおか健康マイレージアプリ

若いうちから、市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「のべおか健康マイレージアプリ」を構築しました。この取り組みは、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを促進し、健康長寿のまちづくりを推進することで、SDGsの「(3)すべての人に健康と福祉を」という目標達成に貢献するものです。



▲のべおか健康マイレージアプリ

「えんキッズ」での病後児保育

令和3年2月にプレオープンした子育て支援施設「えんキッズ」は、病後児保育と一時預かり、子育て相談を行っています。この取り組みは、保護者の育児負担を軽減し、安心して子育てできる環境づくりを推進することで、SDGsの「(5)ジェンダー平等を実現しよう」という目標達成に貢献するものです。



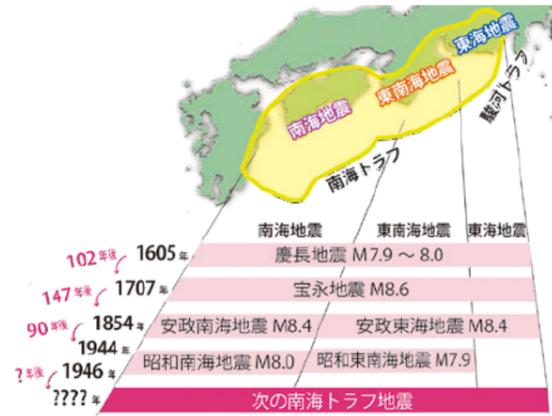
▲えんキッズ病後児保育室

南海トラフ地震臨時情報とは

多様な発生形態

過去の南海トラフ沿いの地震では、時間差で発生した地震があります。その間隔は、昭和南海地震と昭和東南海地震は約2年ですが、安政南海地震と安政東海地震は約32時間でした。もし、中部地方側で大規模な地震が発生した場合、九州地方側でも大規模な地震が発生するかもしれません。

現在、地震が発生する可能性があることを知らせるものとして、緊急地震速報があります。また、地震が発生する可能性が相対的に高まったことを知らせるものとして、南海トラフ地震臨時情報があります。しかし、どちらも発表されずに、突然地震が発生することがあるので、注意が必要です。



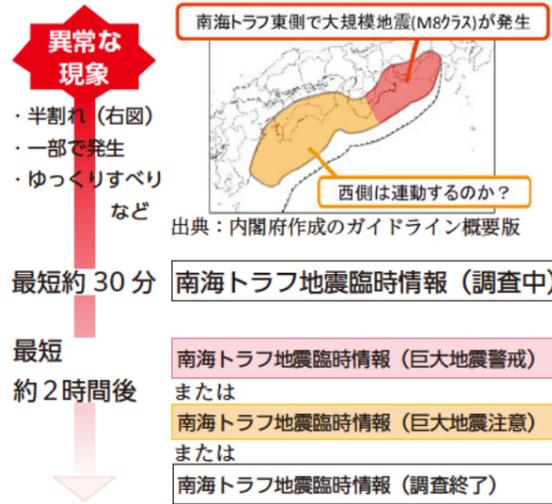
▲図2 過去の地震
出典：延岡市わが家の防災ハンドブック

南海トラフ地震臨時情報の種類

南海トラフ地震臨時情報の種類と、発表された時の皆さんが取るべき行動は表2の通りです。また、発表の流れは図3をご覧ください。

情報名	取るべき行動
調査中	■以降に発表される情報を収集・確認
巨大地震警戒	■日頃からの地震への備えの再認識など ■必要な人は1週間の避難を検討（事前避難対象地域が対象）
巨大地震注意	■日頃からの地震への備えの再確認など
調査終了	■通常の生活 ※大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意

▲表2 臨時情報の種類と取るべき行動



▲図3 南海トラフ地震臨時情報発表の流れ

今からできる備え

いつ発生するか分からない地震・津波に対しては、日頃からの備えが大変重要です。

個人や家族でできる日頃の備えとしては、揺れから身を守るための家屋の耐震化や家具などの固定、津波から身を守るための避難先や避難経路の確認、命をつなぐための非常持ち出し品の準備などがあります。また、突然地震が発生し、家族が別々の場所に避難した時の連絡方法や集合場所の確認も必要です。このほか、避難訓練などに参加して、実際に避難行動を行い、見直しを行うことも大切です。避難訓練では、非常持ち出し品を持って、実際にかかった時間を測ったり、倒壊のおそれのあるなど危険な場所を確認したりしましょう。

命を守る、つなぐために、日ごろから備えましょう。

防災情報アプリ「防災のべおか」を活用しませんか

避難情報発令内容
防災ハンドブック
避難場所位置情報
ハザードマップ など



≪iPhone≫



≪Android≫



地震の発生確率が高まっている
南海トラフ巨大地震の想定震源域（図1の地図の赤色枠内）で、30年以内にマグニチュード8から9の地震が発生する確率は、70%から80%程度とされています。

また、過去に南海トラフで発生した地震は、1707年の宝永地震のように、全ての震源域で一度に発生したり、1944年の昭和東南海、1946年の昭和南海地震のように、時間差で発生したりしています。本市の井替川沿いには、1707年の宝永地震の津波被害の石碑が存在します。

最大震度	7
最大津波高	14メートル
最短津波到達時間	17分
死者	約 3,300人
負傷者	約 2,800人
建物の全壊・焼失	約 17,000棟
建物の半壊	約 21,000棟

表1 南海トラフ地震の被害想定

本市の被害も想定されている
令和2年3月に県が発表した、宮崎県地震・津波及び被害の想定によると、南海トラフの巨大地震（考えうる最大クラス）が発生した場合、本市では甚大な被害が発生すると想定されています（表1）。

11月5日は津波防災の日 大規模な地震の備えについて考えてみませんか

～地震や津波から逃げ切れる私になる～

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

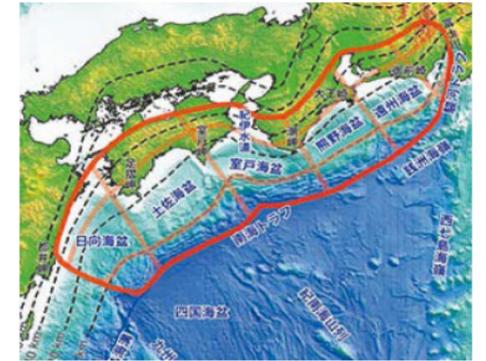


図1 南海トラフ地震想定震源域
出典：地震調査研究推進本部

建物や屋内は安全ですか？
過去の災害では、地震発生後、避難場所に移動を開始するまでに5分程かかったとの報告があります。家具の固定や家を耐震化しておくことは、地震の揺れから身を守るだけでなく、その後の津波からの避難をいち早く始めるためにも重要です。建築指導課では、昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅の耐震診断や耐震補強などの費用の一部を支援しています。工事の内容などにより、支援額が異なります。詳しくは、建築指導課（☎22-7034）にお問い合わせください。

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震の発生の可能性が通常と比べて高まったと判断された場合、気象庁は南海トラフ地震臨時情報を発表します。この情報には、調査中、巨大地震警戒、巨大地震注意、調査終了があります。臨時情報が発表されたら、日頃からの地震の備えを再確認しましょう。また、巨大地震注意が発表された場合、1週間程度の避難が必要な場合があります。ただし、突発的に南海トラフ地震が発生することもあります。日頃から地震や津波に備えておきましょう。

みやざきシェイクアウト

11月5日の「津波防災の日」「世界津波の日」に、県民一斉防災行動訓練「みやざきシェイクアウト」が実施されます。個人や事業所などで参加してみませんか。詳しくは、県ホームページをご覧ください。



▲シェイクアウト行動



▲県ホームページ

▼ 南海トラフ地震臨時情報関連

▲ 啓発チラシ

▲ 市ホームページ

▼ 津波の浸水深の確認

▲ ハザードマップ

▼ 防災・減災情報の確認

▲ ハンドブック

▲ 解説動画

日頃の備えの参考資料

外国語指導助手 ALTが 退任・就任しました

☎ 学校教育課
☎ 22 - 7031 ☎ 22 - 7037
✉ gakkoh@city.nobeoka.miyazaki.jp

今回、1人が退任し、2人が新しく就任しました。今後は、6人のALTが小学校の外国語教育や中学校の英語の授業で、子どもたちと交流を図ります。

退任のあいさつ



ロナン ホール
Ronan Hall

「さよならの時間がつらいというのは、今まで

で幸せだったってこと」これは、プーさんの名言らしいです。まさにそうだと思うさせていただきました。延岡の皆さん、ありがとうございました。また会える日を心から楽しみにしています。

就任のあいさつ



アイコ クマノ
Aiko Kumano

初めまして、アイコです。延岡市に來られてとてもうれいしいです。日本語や日本の文化・歴史をより深く知るのとはと楽しみにしています。趣味はダンス、写真、そして、新しい食にチャレンジすることです。ニューヨークやカリフォルニアのことをみなさんに伝えていけたらいいなと思います。よろしくお願ひします。



ニコラス ジャーニー
Nicholas Jurney

初めまして、ニコラス ジャーニーです。

アメリカのウィスコンシン州、ミルウォーキーから来ました。初めて日本に旅行して以来、九州地方に行ってみたいなと思っていましたので、延岡で働ける機会をいただけてとても嬉しく思っています。これから会う皆さんから日本の文化を教えてもらいながら、私もALTとして貢献していきたいです。皆さんとお知り合いになれるのがとても楽しみです。

ごみ減量功労者表彰

☎ 資源対策課
☎ 34 - 2626

市では、平成9年度より、ごみ減量に関して特に顕著な功績があった個人、団体を表彰しています。

24回目を迎える今年は、地域でのごみ分別活動やごみステーションの適正な管理に取り組む、個人の部1人と団体の部2団体が受賞しました。

受賞者、受賞団体に対し、8月30日(月)に市役所5階市長応接室で表彰式を行い、市長が表彰状と記念品を贈呈しました。

受賞者

福崎松雄さん(北川町)

老朽化などにより修繕が必要なおみステーションの屋根や床などの整備、丁寧なごみ分別の指導を行い、約12年間、地区の皆さんが快適にごみ出しができるよう、尽力しています。

受賞団体

○富美山北団地区
代表：塚原敏彦さん

区内の各家庭から資源物を公民館に持ち寄り、リサイクル業者への運搬を行っています。この活動は20年以上続いており、区全体のごみの減量、リサイクル意識の向上に繋がっています。

○延岡市地域婦人連絡協議会
延岡地区 代表：久保詔子さん

学校、職場で分別指導を行い、小中学校、家庭学級で古傘、古新聞を再利用したエコバッグ作成の伝授活動を行っています。70年近く、次世代により良い環境を残そうと尽力しています。



国際交流コラム

VOL.3



▲国際交流推進室
公式Instagram

市内の企業では、さまざまな国からの技能実習生が、希望を胸に抱き働いています。今回は、製造業で機械操作を学ぶ、16人のインドネシア人技能実習生の様子を国際交流推進室が紹介します。

実習生の生活

実習生は、母国で4カ月、来日後は働きながら日本語を学び、現在も日本語講座の動画などで学習を続けています。

また、日常生活では、ごみ捨てのスケジュールや分別などのルール、文化、気候、宗教の多様性など母国との違いを感じつつも、自然豊かな延岡と故郷を重ね合わせながら、楽しみを見つけて生活しています。

実習生の声

●延岡は故郷に似ていて、山や川がきれいです。そして、チキン南蛮が



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

体育功労者表彰

☎ 保健体育課
☎ 22 - 7033

令和3年度の延岡市体育功労者とスポーツ優秀賞が決定し、各賞に43人8団体が選ばれました。

体育功労者市長表彰は、中矢恒利さん、養田征一さん、稲吉悦夫さんの3人が受賞し、体育功労者スポーツ協会長表彰は3人が受賞しました。

体育功労者市長表彰 受賞者



なかやつねとし
中矢恒利さん
(ソフトボール)

中矢さんは、延岡市ソフトボール協会の活動基礎となる審判員を、昭和53年より42年継続しながら協会の発展に尽力し、平成11年より多岐にわたり協会役員を21年間続けています。平成26年から現在まで、副理事長、総務部長として協会の全域活動を続け、協会役員として欠かせない人材です。



よだせいいち
養田征一さん
(サッカー)

養田さんは、延岡市サッカー協会理事長、同協会副会長、宮崎県サッカー協会の役員を務めるなど、本市のサッカー競技の普及、発展に大きく貢献してきました。また、ベガルタ仙台延岡キャンプの継続を図り、仙台市との地域間交流を実現するなど、少年サッカーの技術向上にも寄与しています。

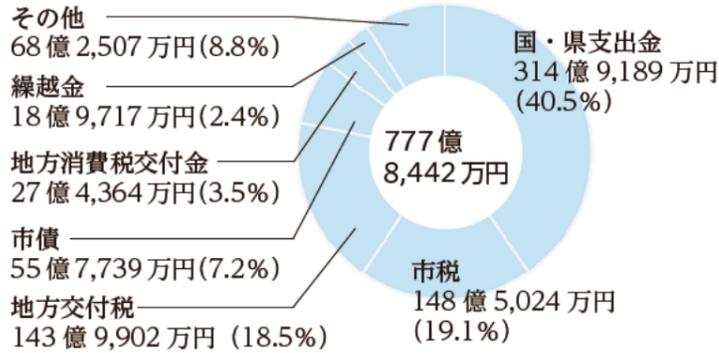


いなよしえつお
稲吉悦夫さん
(バレーボール)

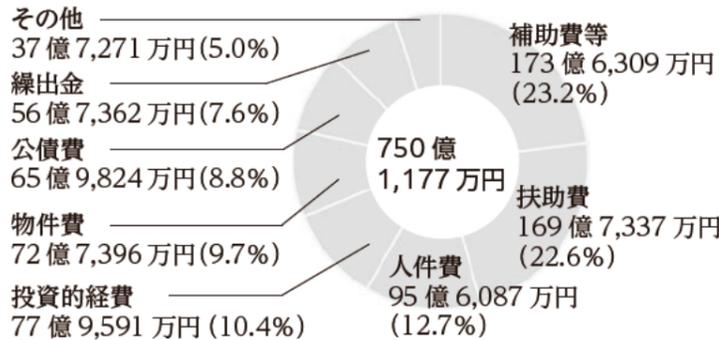
稲吉さんは、昭和58年に延岡市バレーボール協会の理事となり、現在は副会長として約40年以上にわたり審判活動に尽力し、九州・全国大会の主審を務めてきました。また、平成26年度より地区会長として、バレーボールを通して、地元の小学生の体力・運動能力向上のために尽力しています。

グラフで見る延岡市の財政状況

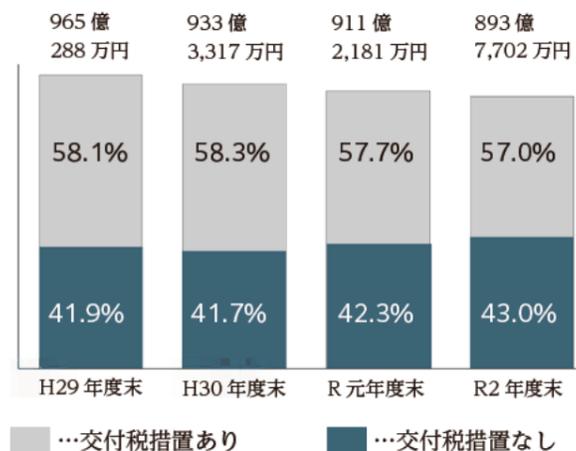
歳入 市に入ったお金



歳出 市が支払ったお金



市債の残高 一般会計、企業会計の借入金の合計



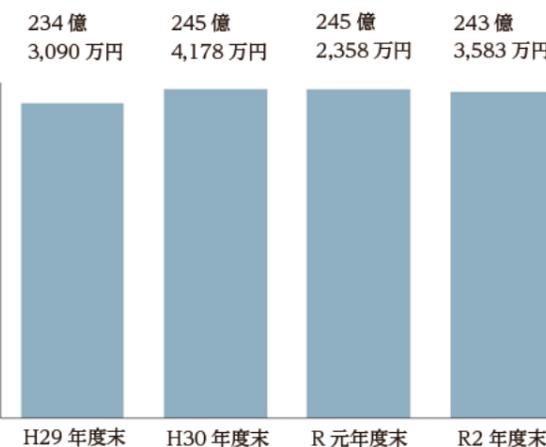
※交付税措置とは、借入金の返済の一部を国が交付税として負担するもの。市の実質の借入金は、残り（交付税措置なし）の部分となる。

財政用語の解説

「歳入」
国・県支出金：国や県からの補助金・交付金など
市税：市民税や固定資産税など
地方交付税：地方の財源均等化を図るため、国から地方に配分される収入
市債：施設などをつくるための借入金
地方消費税交付金：地方消費税から配分される収入
繰越金：前年度からの繰越金

「歳出」
補助費等：他団体等への補助金など
扶助費：生活保護、子どもや高齢者、障がい者福祉のための経費
人件費：職員・特別職等の給与・報酬など
投資的経費：道路や学校など、まちづくりをするための経費
物件費：施設等の管理経費など
公債費：借入金返済のための経費
繰出金：特別会計への繰出金

基金の残高 一般会計、特別会計、企業会計の貯金の合計



決算の状況

令和2年度の市の一般会計決算は、歳入の総額が777億8442万円、歳出の総額が750億1177万円で、翌年度へ繰り越した事業を実施するための財源（6億6309万円）を除いた実質収支は21億956万円で、黒字決算となりました。

歳入では地方交付税や分担金・負担金などが減少していますが、国・県支出金や地方消費税交付金などの増加により全体で前年比26・0%の増加となりました。

延岡市の財政状況

令和2年度 決算

財政課 ☎ 22-7005 ☎ 34-2110
 zaisei@city.nobeoka.miyazaki.jp

市債と基金の状況

令和2年度末の市債（借金）の残高は、一般会計、企業会計を合わせて893億7702万円となり、前年度に比べ、17億4479万円減少しています。

なお、市債残高のうち、実質的な負担額（交付税措置なし）は、約8412万円減少しています。

基金（貯金）は、年度間の財源を調整するための財政調整積立基金や使用目的が限定される野口遵記念館建設基金、社会福祉事業基金など26基金あります。

令和2年度末の基金の残高は、一般会計、特別会計、企業会計を合わせて、前年度に比べ1億8775万円減少しています。

健全化判断比率と資金不足比率とも基準内

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により、自治体は、毎年度4つの健全化判断比率と資金不足比率を、公表することになっています。

4つの健全化判断比率（財政状況の

令和3年3月16日配備



消防署車両救助工作車Ⅲ型

安心度を見る指標）のうち、1つでも「早期健全化基準」を上回ると、財政健全化計画を定めて、自主的に財政の健全化に取り組むこととなります。

また、1つでも「財政再生基準」を上回った自治体は、国の監督下で財政再建に取り組むこととなります。

令和2年度決算における市の健全化判断比率は、いずれの比率も基準を下回り、健全性を保っています。

なお、資金不足比率（事業規模に対する資金不足の割合）は、食肉センター特別会計、水道事業会計、下水道事業会計ともに資金不足はなく、健全性が保たれています。

今後とも、質の高い市民サービスを提供していくため、事業の効率化などにより、安定的な財政運営に努めます。

健全化判断比率	指標名	説明	令和2年度	令和元年度	早期健全化基準 (黄色信号)	財政再生基準 (赤信号)
	実質赤字比率	標準財政規模に対する一般会計などの赤字の割合	赤字なし	赤字なし	11.71%以上	20.00%以上
	連結実質赤字比率	標準財政規模に対する全会計の赤字の割合	赤字なし	赤字なし	16.71%以上	30.00%以上
	実質公債費比率	標準財政規模に対して1年間で支払った借入金返済額などの割合	8.1%	8.9%	25.0%以上	35.0%以上
	将来負担比率	標準財政規模に対して将来市が支払う借入金返済額などの割合	該当なし	該当なし	350.0%以上	

※標準財政規模とは、地方公共団体の一般財源の標準的な規模を示すもので、市税と地方交付税が主なものです。

189 (いちはやく) 「だれか」じゃなくて 「あなた」から 11月は児童虐待防止推進月間です



☎ こども家庭課 ☎ 22 - 7017 ☎ 21 - 0203
✉ jidoh@city.nobeoka.miyazaki.jp

児童虐待に関する相談件数は年々増加しており、重大な事件も後を絶ちません。児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。早期発見・早期対応は子どもを守る大切なきっかけとなります。地域住民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

「児童虐待」とは？

◆身体的虐待 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、傷・あざ・火傷などの外傷の

残る恐れのある暴行 など

◆心理的虐待 言葉で脅す、無視・拒否的な態度、目の前で暴力をふるう など

◆ネグレクト(育児放棄) 食事を与えない、病院に連れて行かない、自動車の中に放置する など

◆性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノの被写体にする など

「愛のムチ」ゼロ作戦

しつけの一環で、叩いたり怒鳴ったりすることは、一見効果があるように

見えますが、恐怖により子どもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのか子どもが理解できていないことがあります。

最初は「愛のムチ」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。また、叩かれたり、怒鳴られたりした子どもは、脳の発達に深刻な影響を受けてしまう研究結果も発表されています。体罰や暴言による「愛のムチ」は止め、子どもの気持ちに寄り添いながら、子どもを育みましょう。

「虐待かも」と思ったら

相談や通告は匿名で行うことができます。子どもや保護者の様子が気になったら、些細なことでも構わないのでためらわずにご連絡ください。

1本の電話で救われる子どもがいます
児童相談所全国共通
3桁ダイヤル
いち はやく 189
近くの児童相談所につながります。
※通話料無料

11月9日～15日は 秋の火災予防運動期間

全国統一防火標語
「おうち時間 家族で点検 火の始末」

☎ 予防課 ☎ 22 - 7101 ☎ 31 - 0303
✉ yoboh@city.nobeoka.miyazaki.jp



これから冬にかけて、空気の乾燥や暖房器具の使用などで、火災が発生しやすい時季を迎えます。火災を防ぐため、次の習慣・対策を実践しましょう。

4つの習慣

- ▼寝たばこはしない、させない。
- ▼ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ▼こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ▼コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

- ▼ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ▼住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ▼部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ▼消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ▼高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ▼防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみでの防火対策を行う。

11月14日は世界糖尿病デー・11月9日～15日は全国糖尿病週間です

糖尿病のほとんどは、自覚症状がありません。のどが渇く・体重が減ると言われていますが、それは血糖値がかなり高い状態の人だけです。また、合併症から生じる透析や失明などは、血糖値が高い状態が通常10年以上続くことで起こるものです。この合併症は、糖尿病を早い段階で見つけることで、予防することができます。

1年に1回職場や国保の特定健診を受けて結果を確認し、要医療の結果があった場合は放置せず、医療機関を受診しましょう。

糖尿病の治療法の基本は、「食事療法」・「運動療法」で、血糖のコントロールが難しい場合は「薬物療法」を併用します。合併症が起こる、または進行する前に、定期的な血液検査や尿検査で自身の状態を確認し、「健康的な」食事や運動習慣を心掛けましょう。

健康増進課では以下の日程で栄養相談(無料)を行っています。お気軽に電話で申し込みください。
毎月第2火曜日 ①9時～ ②10時30分～ ③13時30分～ ④15時～

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

◆子育て相談窓口 一人で悩まずにご相談ください

- ▶ 家庭児童相談室(市役所1階こども家庭課内) … ☎ 22-7017
- ▶ 延岡児童相談所(大貫町) … ☎ 35-1700
- ▶ なんでも総合相談センター(市役所2階) … ☎ 20-7105
- ▶ 恒富保育所 子育て支援室(恒富町) … ☎ 22-9470
- ▶ 子育て支援センター おやこの森(山月町) … ☎ 33-0204
- ▶ 宮野浦保育所 子育てひろば(北浦町) … ☎ 45-3033
- ▶ まちなかキッズホーム(幸町) … ☎ 33-7822
- ▶ えんキッズ(松山町) … ☎ 20-0351

市では連絡を受けたら、慎重に調査を行い、「延岡市要保護児童対策地域協議会」の構成メンバーである児童相談所や保育所、学校などの関係機関と連携しながら対応しています。連絡をした人は特定されないよう情報の管理を徹底しています。安心してご連絡ください。

バス利用ポイントの給付を受けるには次の要件を満たす必要があります。

- ・マイナンバーカードを取得している
- ・スマートフォンに「のべおかCOIN」アプリと「マイナポイント」アプリをダウンロードしている
- ・誕生日が平成16年4月1日以前の市民

申請方法
「マイナポイント」アプリからログインし、画面の指示に従いながら、ポイント受取先を「のべおかCOIN」に設定する。

申請期限
令和4年2月21日(月)

利用期限
令和4年3月31日(木)

詳細はこちらを



バスの整理券と一緒にポイント入力画面を運転士に提示し、「利用する」ボタンを押せば、支払完了。



運賃分のポイントを入力



座席に設置しているQRコードをスキャン



トップ画面の下段にあるポイントを選択

利用方法
「のべおかCOIN」アプリを使用します。

バス利用ポイント3000円分の付与

商業・駅まち振興課 ☎ 22 - 7350 ☎ 22 - 7080 ✉ chukatu@city.nobeoka.miyazaki.jp

▶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
11月15日(月)	13時～15時30分	東海コミュニティセンター
11月16日(火)	9時～15時30分	市役所正面(南)玄関前
12月7日(火)	9時～15時30分	延岡総合文化センター
12月8日(水)	9時30分～15時30分	市役所正面(南)玄関前
12月17日(金)	9時～15時	市役所正面(南)玄関前

▶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
12月3日(金)	10時～11時	イオン延岡ショッピングセンター
	13時30分～14時30分	恒富南コミュニティセンター
12月12日(日)	9時30分～15時	市役所正面(南)玄関前

▶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

▶大腸がん検診 料金 600円
対象 40歳以上の人

検診日	予約可能時間	検診場所
12月9日(木)	8時30分～11時	東海コミュニティセンター
12月10日(金)	9時～11時30分	恒富南コミュニティセンター
12月15日(水)	9時～11時30分	一ヶ岡コミュニティセンター

※11月21日(日)の胃がん・大腸がん・肺がん検診は中止になります。

▶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
11月27日(土)	14時～15時	市役所正面(南)玄関前

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

早めの予約が必要です
混雑を防ぐため、会場に入られる時間は、予約時間の5分前からです。
ご理解、ご協力をお願いします。

申込専用電話 ☎ 29-12217
他の検診日程は、健診ガイドをご覧ください。



健診ガイド



11月・12月のがん検診

早めの大掃除をお願いします

12月29日、30日は清掃工場周辺や場内がごみを持ち込む車で大変混雑します。
早めに片付けや大掃除を行い、ごみの処理は定期収集を利用するなど、混雑解消にご協力ください。



年末は、並んでから退場するまで1時間以上かかる場合があります。

清掃工場の受入日時

受入可能日	受入時間
月曜日～金曜日	8時45分～17時
土曜日	8時45分～12時、13時～16時30分
日曜・祝日	受け入れていません。

清掃工場 ☎ 33 - 1869 ☎ 33 - 1870



ゲン丸くんからのクリーン便り
～正しいごみの出し方～

スプレー缶やカセットボンベをごみとして出す場合、中身を使い切り、火の気のない風通しの良い場所で穴を開けてください。不適切な出し方により、収集車両の火災が発生しています。
ガスコンロやストーブ、ファンヒーターなどは、点火装置の電池や灯油などを抜いて出してください。

また、「まぜるな危険」と記載されているものや、「農薬類」が入っていたプラスチック容器は、中身を使い切った上で、「燃やすごみ」として出してください。



資源対策課 ☎ 34 - 2626 ☎ 34 - 9614

	令和3年成人式	令和4年成人式
日程	12月30日(木)	令和4年1月9日(日)
場所	延岡総合文化センター 大ホール(東浜砂町)	
対象者	平成12年4月2日～平成13年4月1日生	平成13年4月2日～平成14年4月1日生

●令和3年成人式と令和4年成人式は同じ時間で開催します。

	式典時間	対象
午前の部	11時30分～12時(受付開始10時30分)	延岡中学校、恒富中学校、東海中学校、南中学校、北川中学校、南方中学校、黒岩中学校、島野浦中学校、尚学館中学校、延岡しろやま支援学校
午後の部	14時30分～15時(受付開始13時30分)	岡富中学校、西階中学校、旭中学校、土々呂中学校、南浦中学校、北方学園中学校、北浦中学校、三川内中学校、聡明中学校、その他の中学校

社会教育課 ☎ 22 - 7032 ☎ 33 - 6874 ✉ s-kyouiku@city.nobeoka.miyazaki.jp

成人式の開催方法などが変更になる場合は、遅くとも、3週間前を目途に市ホームページや市公式LINEなどでお知らせします。

令和3年・令和4年成人式開催

お知らせ

Information

延岡市小規模工事等 契約希望者の定期受付

現在の小規模工事等契約希望者登録名簿の有効期限は令和4年3月31日です。来年4月からの登録を希望する人は、申請してください。

対象となる契約
予定価格が次に掲げる金額以下の契約

- 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

※建設業法に基づく許可は不要。
※小規模工事等契約希望者登録名簿と、指名競争入札参加資格者名簿（建設工事…令和3年10月1日～令和3年10月29日受付）の両方に登録することとはできません。

受付期間 11月1日(月)～30日(火)（土日祝日を除く）
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～令和6年3月31日

申請書等の入手方法 市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）
○契約管理課 22-17048

ご存じですか？ 検査審査会

検査審査会制度は、検査官が事件を裁判にかけなかったこと（不起訴処分）の善しあしを、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検査審査員が審査する制度です。

令和4年度の候補者に選ばれた人へは、11月中旬頃に検査審査会事務局からお知らせが送付されますので、ご協力をお願いします。

○宮崎検査審査会事務局 0985-6815120

国民年金保険料 控除証明書の送付

令和3年1月から9月末日までの間に国民年金保険料を納付した人は、11月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が日本年金機構より送付されます。

令和3年1月から12月までに納めた保険料の全額が、社会保険料控除の対象となります。

年末調整や税の申告を行うときに、この証明書や国民年金保険料の領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

なお、10月1日から12月31日までの間に今年初めて保険料を納めた人は、令和4年2月上旬に同様の証明書が送られます。

○延岡年金事務所 21-5424
○市民課国民年金係 22-17036

東九州自動車道など 夜間通行止め

高速道路の点検作業などに伴い、夜間通行止めが実施されます。（土日・祝日を除く）

通行止めの区間・期間

- 東九州自動車道
 - 区間 佐伯IC～北川IC
 - 期間 11月29日(月)～12月25日(土)朝
- 九州中央自動車道
 - 区間 蔵田交差点～延岡JCT
 - 期間 10月25日(月)～11月27日(土)朝

通行止めの時間 20時～翌朝6時
※詳しくは延岡河川国道事務所

金婚式を迎える皆さんへ

令和4年に金婚式を迎える夫婦の皆さんを一堂に招き「金婚者を寿ぐ会」を開催します。

対象となる人は、地区の区長または延岡市公民館連絡協議会

○男女共同参画センター（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 22-17056

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。

農地利用意向調査

農地の利用状況を把握するための現地調査を実施しました。現地調査は、1年以上耕作されていないと推定された農地が対象です。

○宮崎河川国道事務所調査第2課 0985-2418502

建築基準法に基づく 定期報告制度

建築物を安心して利用するためにも、特定建築物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。

詳しくは建築指導課へお問い合わせください。

○建築指導課 22-17034

市長選挙立候補 届出等説明会

令和4年1月23日執行の延岡市長選挙の立候補予定者に対する説明会を開催します。

立候補届出にはさまざまな手続きが必要ですので、関係者は必ず出席してください。

日時 11月30日(火) 13時30分～
場所 市役所2階講堂
○選挙管理委員会事務局 22-17026

自動車の利用実態把握調査

国土交通省は、9月から11月にかけて「全国道路・街路交通情勢調査自動車起終点調査」を全国一斉に実施しています。

生きがい体験学習受講者募集

対象者 市内に住む65歳以上の人
開催場所 恒富地区高齢者コミュニティセンター
受講料 材料費のみ
申込締切 11月27日(土)

教室	定員	開催日時
羊毛フィルトで人形作り教室	10人	令和4年1月18日、2月1日、15日、3月1日、15日 (9時30分～11時30分)
みきの絵文字教室	10人	令和4年1月12日、26日、2月9日、3月9日、23日、30日 (13時～14時30分)
ギターを楽しもう教室	10人	令和4年1月24日、31日、2月14日、28日、3月14日、28日 (10時～11時30分)

○恒富地区高齢者コミュニティセンター 31-1515

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。

高次脳機能障害を 知っていますか

頭のケガや脳の病気（脳卒中など）の後、物忘れが増えた、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かないなどの症状がありませんか。このような症状でお困りの人は、高次脳機能障害の可能性があります。

宮崎県身体障害者相談センターでは家族を含めた総合的な相談支援を行っていますので、お気軽にご相談ください。

宮崎県身体障害者相談センター
☎(0985) 2912556

ブロック塀等の除去・ 建て替え費用の支援

市内の通学路を含めた道路における危険性が高いブロック塀等の除却工事および建て替え工事などの費用の一部を支援します。詳しくは、建築指導課までお問い合わせください。

対象となるブロック塀等 災害時、避難施設に至る道路（一般の交通に供するもの）に面したブロック塀等で、道路面からの高さが1.2メートル以上かつ健全性がないもの。

支援金額 次の①～④のうち、いずれか低い額に3分の2を乗

申請期間 12月2日(休)まで

料金 一人あたり10000円

国際交流推進室（総務課内）
☎2217006

シニア向け スマートフォン教室

スマートフォンの使い方不安がある、または興味がある人を対象にスマートフォン教室を開催します。

日時 11月19日(金)
午前の部 10時～12時
午後の部 14時～16時

場所 社会教育センター
料金 無料（研修時はスマートフォンを貸し出し）

内容 基本操作などの説明
定員 午前・午後各20人（先着順）

じた額
①1敷地につき35万6000円
②除却工事1万2000円/m
③建て替え工事（除却+新設）2万7000円/m

④対象工事費（消費税を除く）
国際建築指導課 ☎2217034

未申告の農耕作業用車は ありませんか

乗用装置がある農耕作業用車は軽自動車税種別割の課税対象です。

田畑でしか使用しないことや、年間の使用回数に関わらず、所有している場合は申告と納税の義務があります。詳しくは市民税課にお問い合わせください。

対象車両 トラクター、コンバインなどで乗用装置があり、最高速度が時速35キロメートル未満のもの
市民税課 ☎2217065

11月8日はご歯の日

口のケアはさまざまな感染症の予防にもつながります。歯みがきなどのケアに加え、歯科医院での定期的なケアを心掛けましょう。

市では、18歳以上を対象に成人歯科健診を行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください

申込方法 電話で申し込み

申込期間 11月8日(月)～16日(火)

国際情報政策課
☎2217004

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 11月10日(水) 9時～12時

宮崎行政監視行政相談センター
☎(0985) 2411100

ランタンのカヌ

自死により大切な家族を無くした遺族の語り合い、支え合いの場として開催しています。

日時 11月28日(日) 14時～16時
※初参加の人は、13時30分までにお越しください。

なるか、健康増進課にお問い合わせください。

健康増進課
☎2217014

募集

食生活推進員募集

健康づくりのための「食」のボランティア団体「延岡市食生活改善推進員連絡協議会」の会員を募集しています。

年に数回、生活習慣病についての座学や調理の研修を受け、公民館などで市民の皆さんへ講習会を行います。

令和4年度新規会員の申し込みは、令和4年3月末です。詳細は健康増進課までお問い合わせください。

健康増進課
☎2217014

移動献血

献血Web会員サービス「ブラッド」では、献血記録の確

認や献血の予約などが可能です。ぜひご利用ください。

宅建協会県北部支部
日時 11月2日(火)

10時～12時、13時30分～16時
イオン延岡店

日時 11月14日(日)、28日(日)
10時～12時、13時30分～16時
国際交流講座

国際交流講座

開催場所は、社会教育センターです。（クッキー教室以外は、申し込みや参加費は不要）

ドイツ語講座（入門）
日時 11月4日(木) 11時～12時

ドイツ語講座（初級）
日時 11月10日(水) 11時～12時

国際交流フリートーク
日時 11月4日(木)、10日(水)

12時～13時

ドイツ語フリートーク
日時 11月17日(水) 18時～19時

ドイツのクリスマスツッキー教室
国際交流員たちとドイツ風クリスマスツッキーを作ってみませんか。（定員16人）

※申し込みや料金が必要です。

日時 12月5日(日) 14時～17時

対象 小学生以上（小学生は親子での参加が必要）

申込方法 電話で申し込み

場所 延岡市民協働まちづくりセンター3階 大会議室

宮崎県精神保健福祉センター
☎(0985) 2715663

人権啓発推進セミナー

日時 12月4日(土) 10時～16時

場所 九州保健福祉大学

申込方法 参加者氏名、住所、電話番号、メールアドレスを明記し、11月26日(金)までにファクスカメールで申し込み。

第一部 映画上映 「子ども食堂にて」（文部科学省選定）

第二部 講演会
演題 「子どもの人権を考える」

子ども食堂の実践から」
講師 湯浅誠氏（全国子ども食堂支援センター・むすびえ理事長）
甲 九州保健福祉大学 人権啓発活動協働推進事業事務局
☎2315555 ☎2315530
✉ kuhw-event@office.jel.ac.jp

善意の輪

日本赤十字社（敬称略）
竹森毅（三須町）、寺田末雄（長浜町）、染矢チカ子（栗野名町）、森淳子（中島町）

**新型コロナウイルス感染症などで
不安を感じている人へ**

あなたのところは元気ですか？
最近、ぐっすり眠れていますか？
ひとりで悩んでいませんか？

「つらい気持ちを誰かに話す」ことで、
気持ちが和らぐことがあります。

ひとりで悩まずに、
まずはご相談ください。

いきいき健康相談電話 ☎22-7060
健康増進課 ☎22-7014
受付 8時30分～17時15分
(土日・祝日を除く)

(一財)自治総合センターの「宝くじ助成金」
で自治公民館の空調設備が整備されました

桜ヶ丘公民館にエアコン（2台）やコインタイマーが整備され、快適に公民館を利用することができますようになりました。

コインタイマー

エアコン（2台）

宝くじ助成金

※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	診療科	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
	19時30分～翌朝7時	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
	19時30分～23時	内 外 小	夜間急病センター ☎21-9999

11月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
3日(水)	おぎさ調剤薬局(長浜町)	☎29-2516
	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
7日(日)	敬愛薬局(日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
14日(日)	しろやま調剤薬局(本小路)	☎26-8801
	西高通り調剤薬局(大貫町)	☎34-3222
21日(日)	ひらばる調剤薬局(平原町)	☎34-5016
	さとかん薬局 山月店(山月町)	☎21-1156
23日(火)	友愛薬局(南町)	☎20-0088
	北小路調剤薬局(北小路)	☎21-2131
28日(日)	きりん薬局(博労町)	☎21-5768
	調剤薬局 同仁堂(愛宕町)	☎32-6883
29日(月)	丘の上薬局 瀬の口店(瀬の口町)	☎20-5123
	延岡すずらん薬局(大貫町)	☎26-9130
30日(火)	ハラダ調剤薬局 愛宕店(愛宕町)	☎31-4152

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

11月の日曜・祝日在宅当番医 ※印は乳幼児診療不可

期日	診療科	医療機関名	電話番号
3日(水)	小	大王谷こどもクリニック(日向市)	☎(0982)50-2000
	内	野村クリニック(古城町)	☎34-5515
	外	延岡リハビリテーション病院(長浜町)	☎21-6211
7日(日)	小	松下歯科医院(安賀多町)	☎21-4583
	小	松崎医院(昭和町)	☎21-0001
14日(日)	内	岸医院(本小路)	☎34-2021
	外	延岡整形外科医院(北小路)	☎23-1304
	歯	いわさき歯科口腔外科(恒富町)	☎33-0177
21日(日)	小	おきしま小児科(大貫町)	☎33-0222
	内	山本医院(平原町)	☎21-3905
	外	佐井整形外科(永池町)	☎21-6275
23日(火)	歯	高野歯科医院(出北)	☎35-0007
	小	延岡共立病院(山月町)	☎33-3268
	内 小 ※	木谷医院(南町)	☎21-5905
28日(日)	外	黒木病院(北小路)	☎21-6381
	歯	池野歯科(土々呂町)	☎37-8739
	小	丸山クリニック(博労町)	☎21-6028
29日(月)	内 小 ※	萩原眼科中尾内科(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
	歯	四倉歯科医院(東本小路)	☎34-6480
30日(火)	小	田原病院(伊達町)	☎32-4987
	内	平野消化器科(大貫町)	☎26-7070
	外	あたご整形外科(愛宕町)	☎22-7575
12月1日(水)	歯	佐藤歯科医院(塩浜町)	☎22-1922
	小	井上病院(平原町)	☎21-5110
	産婦人科は24時間365日いつでもいずれかの医療機関が対応します。	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。



移動図書館ふくろう号 11月運行予定

日程	ステーション名	時間
2・16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
17日(水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
4・18日(木)	マルイチ大門口	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
5・19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
9日(火)	JA東延岡支店	14:10～14:40
	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
10・24日(水)	ひかり工房	14:00～14:25
	桜園集会所前	14:35～15:00
	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
11・25日(木)	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
	南老人福祉センター	10:00～10:40
12日(金)	川島小学校	13:00～13:40
	昭和町第2市営住宅	14:00～14:30
26日(金)	浦城小学校	13:05～13:30
	熊野江小学校	13:10～13:40
12・26日(金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
	島野浦小学校	9:50～10:50
29日(月)	島浦漁協広場	12:00～12:50
	島野浦中学校	13:00～13:40
22日(月)	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
	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 11月1日(月)、5日(金)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
 - ◆ こども映画会(図書館内 おはなしのへや) 日時 11月2日(火)、16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) 市のお知らせなどを発信

放送時間	
月～木曜日	18:27～21:00
金曜日	18:22～21:00
土、日曜日	17:35～20:57

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	
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	
木曜日	7:50～12:50
金曜日	7:50～12:10
	18:10～

▶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	
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～

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)

- 庭木・造園 11月20日(土)9時30分～11時30分
- フラワーアレンジメント 11月21日(日)9時30分～11時30分
- 12月26日(日)9時30分～11時30分
- はじめてのガーデニング 11月23日(火)9時30分～11時30分
- 12月12日(日)9時30分～11時30分
- 多肉とお花の教室 11月27日(土)9時30分～11時30分
- 楽しいハーブ入門 12月11日(土)13時30分～15時30分

延岡市の人口と世帯数

令和3年10月1日現在

- 人口 … 116,899人(前月比63人減)
- (男) … 55,393人 (女) … 61,506人
- <9月1日～30日>
- 出生 66人、死亡 130人、転入 183人、転出 182人
- 世帯数 … 51,541世帯

知ってほしい 骨粗しょう症

人生を病しみ尽くそう、その前に。



vol.③ “骨粗しょう症の治療・予防①”

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 ☎ 22-1347
✉ nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

骨粗しょう症による骨折はリスク

骨がもろくなる骨粗しょう症は、高齢者が骨折する大きな要因です。骨折すると、日常生活の動きに支障が起こり、介護が必要な状態になるなどのリスクがあります。一度骨折を起こすと、再び骨折を起こすリスクが2.5～5倍高まるという研究結果もあります。そのため骨粗しょう症の治療を行うことは重要です。



着替え
にくくなる



歩き
にくくなる



介護が必要に
なることも...

骨粗しょう症の治療

治療の目的は、骨の強さを高めて骨折を防ぎ、QOL(生活の質)を保つことです。

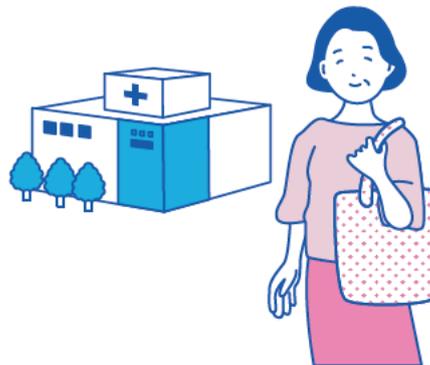
治療では骨づくりを促進する薬などを使います。並行して骨の材料(栄養素)を食事や日光浴で補給し、運動で骨を支える筋肉を鍛えましょう。

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症を予防していくためには、バランスの良い食生活や適度な運動を意識し、骨の検査で現在の骨量(骨密度)を把握することが大切です。



骨粗しょう症は検査ができますので、気になる症状などがあれば、一度医療機関に相談してみてください。



次回は「骨粗しょう症の治療・予防②」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。

