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

12

2021
No.953

楽しい遊具がいっぱい
えんキッズ

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	延岡子育て支援総合拠点施設えんキッズ
P 7	令和３年・令和４年延岡市成人式／国際交流コラム
P 8	2021をふりかえる
P 10	文化功労者表彰
P 11	地域文化功労者表彰（文部科学大臣表彰）／社会教育功労者表彰（文部科学大臣表彰）／延岡市教育功労者表彰
P 12	市公式ホームページをリニューアルしました　ほか
P 13	クラウドファンディングプランコンテスト2021
P 14	年末年始の窓口業務案内
P 15	12月４日から10日は「人権週間」です
P 16	12月・令和４年１月のがん検診／もう受診しましたか？国保特定健診・後期高齢者健診
P 17	償却資産の申告期限は令和４年１月31日です　ほか
P 18	暮らしのひろば／日曜祝日当番医・薬局、ふくろう号など
P 24	知ってほしい骨粗しょう症Vol.４

今月の表紙 cover

撮影日：11月17日㈬
場所：えんキッズ（松山町）
　今月の表紙は、11月３日㈬に施設全館が供用開始となった、延岡市子育て支援総合拠点施設「えんキッズ」の様子です。「えんキッズ」については、４ページをご覧ください。

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

問 企画課
☎ 22 － 7003　FAX 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５ 一人ひとりを大切に育む人づくり

　市では、地域の未来を担う子どもたちの個性や能力を育む教育や、一人ひとりの多様性が尊重されるまちづくりを推進しています。

子どもたちの「生きる力」を育む取り組み

　本市の特長である恵まれた自然環境を活かした自然体験活動や、東京学芸大学と連携した*STEAMワークショップなどの各種教育プログラムを通して、子どもたちの「生きる力」を育んでいきます。
　この取り組みは、学校を始めとした関係者で連携して子どもたちに質の高い教育を提供していくことで、SDGｓの「⑷質の高い教育をみんなに」に貢献するものです。

▲STEAMワークショップの様子

すべての市民の人権が尊重されるまちづくり

　市では、性的少数者の生きづらさを解消していくため、「延岡市パートナーシップ宣誓制度」を導入しています。
　また、制度導入を契機に多様性を深める啓発として、城山公園三階櫓台石垣をライトアップしました。
　これらの取り組みは、人権が尊重されるまちづくりを進めることで、SDGsの「⑽人や国の不平等をなくそう」に貢献するものです。

▲石垣ライトアップの様子

*STEAM（教育）とは、科学（Science）、技術（Technology）、工学（Engineering）、芸術（Art）、数学（Mathematics）の各教科での学習を実社会での課題解決に活かしていくための総合的な学びのこと

まちの話題をお届けします snapshot

11月6日 November
赴くままに筆を走らせ 自由な表現を楽しむ

　中学生から大学生と保護者を対象に、（仮称）延岡こども未来創造機構スタートアップ事業として、東京学芸大こども未来研究所によるグラフィック･ワークショップを開催しました。参加者は、自由に筆を動かして描いた抽象的な絵を切り、おのおの並べ直したものにストーリーを付け、「絵モーショナルbook」を作成しました。参加者は、作品を通じて､お互いの世界観を発見し､「表現がとても新鮮」「こんな風に思っていたんだ」と交流を深めました。

11月10-11日 November
延岡育ちを九州へ 一次産品・加工品をPR

　（仮称）延岡経済リンケージ機構に関連する実践的な取り組みとして、福岡市で開催された九州最大規模の商談会「FOOD STYLE Kyushu 2021」に延岡市のブースを設置し、９事業者が出品しました。
　会場には２日間で15,000人が来場し、出品事業者は九州を中心とした流通・販売・外食産業などの関係者に対し、一次産品および加工品などを広くPRしました。

11月11日 November
鳥獣に強い集落づくりを学ぶ 正しく知って、正しく対策

　野生鳥獣からの被害軽減を図り、鳥獣に強い集落づくりを推進するため「有害鳥獣対策セミナー」を市役所講堂で開催しました。国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構の竹内正彦（たけうちまさひこ）氏の講話では、鳥獣対策の考え方と手法が具体的に分かりやすく解説され、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。また、北川町川坂地区では、NPO法人ファーミングサポート北海道の原田勝男（はらだかつお）氏による、くくりわな設置現地研修が行われました。

11月13-14日 November
県北最大の観光物産展 ２年ぶりに開催

　宮崎県北観光物産展「のぼりざるフェスタ Together2021」が開催されました。
　本市を中心に約40店舗が出店した他、約４メートルの木の棒を、郷土玩具のぼりざるの格好をした子どもたちが登る「わんぱくのぼりざる」などのイベントが開催されました。当日は２年ぶりの開催ということもあり、待ちわびた多くの人で会場がにぎわうとともに、会場の様子をLIVE配信するなどコロナ禍の新しい取り組みが行われました。

施設情報 —— Facility information

名　称
延岡市子育て支援総合拠点施設　えんキッズ

住　所
〒882-0062　延岡市松山町１－４

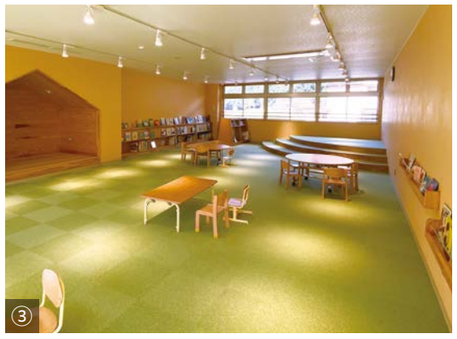
連絡先
TEL 20 － 0351　FAX 20 － 0352
Email　sukoyaka-enkids@athena.ocn.ne.jp

開館時間
９時～ 17 時
※一時預かり、
病後児保育を除く。

えんキッズ
公式ホームページ

※施設周辺の混雑解消のため、地図上の赤色の矢印に沿った道順でお越しください。

①② **１階広場**
延岡産の木材を使用。一部は吹き抜けの天井で開放感があります。
③図書コーナー
「おはなしかい」やみんなで歌って遊ぶイベントなども開催。
④キッチンスペース



ご利用ください

延岡市子育て支援総合拠点施設
えんキッズ

えん キッズ

11月３日㈬に延岡市子育て支援総合拠点施設「えんキッズ」が供用開始しました。えんキッズは、子どもの遊び場の提供や子育て相談・病後児保育などのサービスを備えた施設で、誰でも無料で利用できます。（一部有料あり）

障がいのある子どもも一緒に遊べる遊具の設置や乳幼児連れの保護者にも配慮した設計になっていますので、安心して過ごすことができます。皆さんぜひお越しください。

施設概要

▼無料で利用できる場所
一階広場
図書コーナー
園庭遊具
育児等相談（予約制）
多目的室（内容により一部有料）

▼有料で利用できること
一時預かり保育
病後児保育

当面、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設を利用するには電話による事前予約が必要です。

１組（保護者必須、子どもは複数名も可）あたり、１日１部単位のみ利用できます。また、１部あたりに入場できる人数は原則 30 人までです（先着順）。
※入室時間によらず、各部終了時間には全員退出していただきます。

１日３部制
１部　　９時～ 11 時
２部　11 時 30 分～ 13 時 30 分
３部　14 時～ 16 時
※各部の終了時には、換気や消毒作業を 30 分行います。

予約方法
利用する６日前から、えんキッズに電話で予約してください。

電話番号
℡ 20 － 0351　（木曜日を除く９時から 17 時）

令和3年・令和4年延岡市成人式

令和3年成人式

▼開催日　12月30日(木)
▼対象者　平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人

令和4年成人式

▼開催日　令和4年1月9日(日)
▼対象者　平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人

式典の概要

▼場所　延岡総合文化センター
▼式典時間　出身中学校を目安に午前と午後に分けて開催
午前の部：11時30分～12時
午後の部：14時30分～15時
※受付開始は、式典開始の1時間前

対象（出身中学校）	
午前の部	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	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

※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。

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

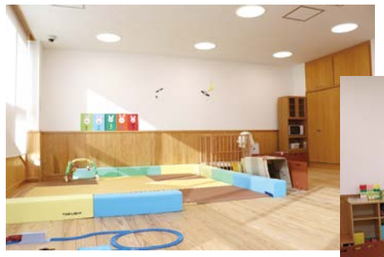
九州でもほとんど設置事例のない、さまざまな障がいがある子どもたちも安心して利用できる「インクルーシブ遊具」を設置。障がいの有無に関わらず、みんなが一緒に遊ぶことができます。

①「インクルーシブ遊具」を設置した園庭
②車いすでも遊びやすい砂場スタンド
③埋め込み式シートで、体幹のコントロールが苦手な子どもでも、回って楽しめます

一時預かり

保護者の勤務の都合や用事を済ませたいときなど、家庭での保育が困難な場合に、未就学児を一時的に預かります。

利用時間　9時～18時
料金　1人あたり400円／1時間
休業日　木曜日、年末年始



病後児保育

風邪や伝染性疾患などの病気回復期で、保育所などで健康児と一緒に過ごす体力がない、安静の必要がある小学生以下の児童を一時的に預かります。

利用時間　7時～18時
料金　1人あたり1000円／日
休業日　日曜日、年末年始

国際交流コラム VOL.4

11月号に登場した16人の技能実習生は、旭有機材で今日も元気に頑張っています。来日を目指して訓練する彼らに会いにインドネシアを訪問した際のエピソードを紹介します。

多くの期待を背負って

2018年10月ジャカルタ、インドネシア全土から選抜されたたくさんの実習生の卵たち。多くは成人を前に親元を離れ、遊びたい盛りに全寮制の集団生活をしています。まるで軍隊のような厳しい訓練には緊張感があり、でもカメラを向けると見せてくれる屈託のない笑顔。言葉は分からないけど、彼らを理解するのには十分でした。

♪ほら、前を見てごらん、それがあなたの未来…

彼らが歌う2度目の「未来へ(Kiroro)」を聴いたのは翌年1月の延岡。歓迎会の少しかしこまった空気の中、左右にステップを踏みながら…。そんなさなか、最年少のバガスの目から光るものがこぼれたのを、私を含め多くの社員が気づきました。若くして異国の地で、家族の期待を背負いながら…。時に心細いであろう彼らの心中を思うと、日本での親代わりとしての責任を一層強く感じた瞬間でした。

延岡にも外国人居住者が増えてきました。それぞれの来日ストーリーに思いをはせていただけると、日本での親のひとりとしてとても嬉しいです。

国際交流推進室
公式インスタグラム

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

学校教育課
学校支援対策監
伊東（いとう）　洋之（ひろゆき）
（旭有機材人事部からの出向）

2021をふりかえる

2021年も残り1カ月となりました。2021年の本市の出来事などを、広報のべおかで使用した写真などでふりかえります。

スポーツ

東京2020オリンピック聖火リレーが本市でも行われました。また、東京2020大会には多くの延岡にゆかりのある選手が出場し、大野将平（おおのしょうへい）選手（旭化成柔道部）と永瀬貴規（ながせたかのり）選手（旭化成柔道部）が金メダルを、池田向希（いけだこうき）選手（旭化成陸上部）が銀メダルを獲得しました。

▲聖火リレーの様子

延岡産品

延岡産品に特化したEC（インターネット通信販売）サイト「のべちょる」をオープンしました。

「のべちょる」のQRコード▶

芸術・文化

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が開催され、市内でも薪能や第九演奏会など、さまざまな催しが行われました。

2年ぶりに開催された、のべおか天下一薪能には、演目の中の仕舞や能に、本市の子どもたちが出演しました。

▲のべおか天下一薪能の様子

▲のべおか「第九」演奏会の様子

教育・子育て

広報のべおか8月号でお知らせしたPepper（ペッパー）（ソフトバンクロボティクスの商標）は、市内の学校でプログラミング教育に活用されています。

また、北城山街区公園や川島ふれあい公園などに複合遊具を設置しました。

▲Pepper（ペッパー）と子どもたち

▲北城山街区公園

▲川島ふれあい公園

アプリ

地域通貨「のべおかCOIN」、「のべおか健康マイレージアプリ」、住民主体の防災アプリ「防災のべおか」の運用を開始しました。

▲のべおかCOINアンバサダー酒井瞳（さかいひとみ）さん

▲のべおか健康マイレージ

▲防災のべおか

情報発信

著名なYouTuberでありクリエイターの「ケニチ(kenichi)氏」が制作した本市のシティプロモーション動画「ふるさと納税グルメで娘と海鮮と地酒で家飲み」がYouTubeに投稿されました。

▲動画のQRコード

また、市内の商業施設などに市政情報を配信するモニターを設置しました。

スーパーシティ型国家戦略特別区域指定に向けた取り組み

市では、これまでの官民連携による取組みを活かしながら、デジタル化の更なる推進を図ることにより、まちの魅力をより一層高め、市民の豊かな暮らしの実現に向けたまちづくりを展開するため、内閣府が公募を行っているスーパーシティ型国家戦略特別区域への指定に向けて取り組んでいます。

政府のスマートシティ関連事業に選定

令和3年8月24日、本市の教育や交通、地域ポイント事業などが、スマートシティ関連事業である内閣府「未来技術社会実装事業」および国土交通省「スマートシティモデルプロジェクト（令和3年度重点事業化促進プロジェクト）」に選定されました。

新型コロナウイルス感染症に関連した市の取り組み

新型コロナワクチンでは、延岡市医師会などの協力を得て、段階的に接種を進めてきており、現在、追加接種の体制を構築しているところです。また、7、8月分の水道料金の基本料金全額の免除などを行いました。

8月に県独自の緊急事態宣言が発令された際には、飲食店への営業時間短縮の協力要請と、市民の皆さんへの一層の感染拡大防止を呼びかける周知活動を行うとともに、時短要請に協力していただいた飲食店への速やかな給付金の支給を行いました。加えて、長期にわたり市内事業者が影響を受けていることから、「事業継続支援金」として、県内で最も手厚い1事業所あたり30万円を給付しています。このほか、市内でテイクアウト（持ち帰り）を始めた飲食店と利用の落ち込んだタクシーを支援するため、デリバリーサポート「宅配タクシー」などを実施しています。

また、市ホームページの新型コロナ対策ポータルサイトなどで関連情報を配信しているほか、心の健康に関する相談窓口も設置しています。

ここに記載したほかにも、さまざまな催しが行われました。

市内の催しや市の取り組みなどは、広報のべおかや市ホームページ、市公式Facebook、市公式LINEなどで紹介しています。2022年も、市内の出来事や市の取り組みを、お伝えしていきます。

2022年が皆さんにとって、良い年でありますように。

文化功労者表彰

問 文化課　☎ 22－7047　FAX 34－6438　✉ bunka@city.nobeoka.miyazaki.jp

延岡市文化功労者の表彰は、本市の文化の向上に、特に顕著な功績のあった人を表彰するもので、今年で72回目を迎えます。
今年度は2人が受賞しました。

政経文化部門

生田　邦昭（しょうた　くにあき）さん

主な功績

平成15年に「野口遵顕彰会」の幹事長に就任し、同会の運営全般に関わっています。中でも、「ジュニア科学者の翼」事業に積極的に取り組み、国内でも他に類を見ない事業として、その充実に尽力しています。

野口遵翁の顕彰事業では、冊子「のべおか新興の母　野口遵」の縮刷版を作成し、延岡市や西臼杵地域などの中学2年生に延べ1万8800冊、平成27年にはマンガ版を延岡市内の小学4年生全員に配布し、延岡の工業都市への発展の礎を築いた野口遵翁の業績を理解するのに役立てています。このほか、同顕彰会事業のすべての企画に携わり、関係先と連携しながら実施しています。

受賞、喜びの声

このたびは、延岡市文化功労者という大変栄えある賞をいただき、身の引き締まる思いです。

野口遵顕彰会活動の仕事に携わってやがて20年、よく頑張ってきたなと思います。この間、野口遵顕彰会の会長をはじめ役員の皆さまにご指導、ご協力と励ましをいただき、賛助会員の皆さまをはじめ関係するすべての皆さま方にご協力をいただき、何とか事業を進めることができました。これらの皆さま方に心から感謝とお礼を申し上げます。

野口遵顕彰会活動の大きな目的の一つは次代を担う青少年の育成です。事業は小学生や中学生を対象に行うことが多く、学校にお邪魔するのが大変楽しみです。今回の受賞を励みとし健康に留意して、活動の一層の充実に努めていきたいと考えています。これからも「野口遵顕彰会」をどうぞよろしくお願いいたします。

このたびの受賞、誠にありがとうございました。

学芸文化部門

槇山　達己（かばやま　たつみ）さん

主な功績

「地元でオーケストラを作って延岡をヨーロッパのような音楽のあふれる街にしたい」という高校時代からの夢を実現し、平成2年に延岡フィルハーモニー管弦楽団を設立しました。

その後、音楽監督として31年間地域に密着した演奏活動を続け、延岡フィルハーモニー管弦楽団を「わが街のオーケストラ」として市民に定着させました。

また、ひむかオペラの会とのオペラ公演、のべおか「第九」を歌う会との第九公演、吹奏楽コンクールにおける全国大会出場など、常に県内の音楽界をリードしてきました。

平成16年10月に宮崎県教育委員会表彰（教育功労賞）、平成17年4月に九州吹奏楽連盟表彰を受賞しています。

受賞、喜びの声

「高速道路はなくてもオーケストラがある」これは、夕刊デイリー新聞社の坂本光三郎さんが延フィル設立当時の延岡について語られた言葉です。私達はこの誇り高い名言をずっと大切にしながら活動しています。

延フィルは創立30周年を迎え、31年目の今年は第19回定期演奏会を開催し、空気振動によって伝わる音楽はウイルスよりもずっと強いと主張することができました。

もうひとつ言葉があります。「音楽を指揮する人は、優秀な音楽家を育てようとするより先に、自分の生まれた故郷を愛する人間を育てなさい」というL・バーンスタインの言葉です。この言葉は、私の指導者としての生活をずっと支えてくれています。

カルチャー（文化）の語源は「耕す」なのだそうですが、授業や部活動に加えて、9年前に延岡学園高校に普通科「音楽専攻」を開設できたのは、まさにその土壌を得たと喜んでいます。

ともあれ、このような状況の中、この受賞によって延フィルや生徒達、そして延岡の音楽界がいかに素晴らしいかを語れたことに感謝しています。

延岡市社会教育功労表彰

11月16日、本市の社会教育の充実、発展に功績があった個人・団体を表彰しました。

社会教育功労者部門

太田　ツユ子（おおた　つゆこ）さん
大門いきいき青空サロン代表　ほか

長年にわたり、高齢者学級の代表として区民の生涯学習や仲間づくり、生きがいづくりに尽力しています。

樋永　修一郎（といなが　しゅういちろう）さん
大門北区公民館長
大門北区区長

公民館長として、地域住民がふれあい、集える行事を企画するなど公民館活動の活性化を図っています。

北島　柾文（きたじま　まさふみ）さん
恒富町自治公民館長

公民館長として、住民同士の交流促進や健康増進、伝統行事の保存など、公民館活動に尽力しています。

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

優良自治公民館部門

若葉南公民館

公民館長　久富　熊雄（ひさとみ　くまお）さん

地域住民の世代間交流により、青少年の健全育成と住民同士のつながりづくりに尽力しています。

西府　茂樹（さいふ　しげき）さん
日本PTA全国協議会九州ブロック相談役

宮崎県PTA連合会会長などを歴任し、学校・家庭・地域との連携や児童生徒の健全育成に尽力しています。

鬼塚　幸代（おにづか　ゆきよ）さん
延岡市地域婦人連絡協議会北方地区前会長

長年にわたり女性の地位向上と家庭教育に取り組み、また、地域のふれあいの場の創出にも尽力しています。

新名　恵一（にいな　けいいち）さん
延岡市子ども会育成連絡協議会副会長

子ども会育成連絡協議会副会長として、地域子ども会と連携を図り、子ども会活動の活性化に貢献しています。

地域文化功労者表彰（文部科学大臣表彰）

令和3年度地域文化功労者表彰（文部科学大臣表彰）の被表彰者に、若山牧水延岡顕彰会相談役の塩月眞（しおつきただし）さんが選出されました。

塩月　眞（しおつき　ただし）さん

主な功績

永年にわたり、若山牧水延岡顕彰会相談役などを務め、地域文化の振興に貢献しています。

主な受賞歴

平成13年に最高裁判所長官表彰、平成15年に藍綬褒章、平成27年に第66回延岡市文化功労者（学芸文化部門）、令和2年に宮崎県地域文化功労者教育長表彰（永年にわたる若山牧水の顕彰活動への尽力により）を受賞しています。

問 文化課　☎ 22－7047　FAX 34－6438　✉ bunka@city.nobeoka.miyazaki.jp

社会教育功労者表彰（文部科学大臣表彰）

地域における社会教育活動を推進するため、多年にわたり社会教育の振興に功績のあった人を表彰する令和3年度社会教育功労者（文部科学大臣）表彰の被表彰者に赤木光国（あかぎみつくに）さんが選出されました。

赤木　光国（あかぎ　みつくに）さん

主な功績

延岡市子ども会育成連絡協議会の副会長として、子ども会活動の活性化に取り組み、インリーダーやジュニアリーダーの育成に貢献しています。

また、延岡市少年団体指導員としても、青少年の自然体験活動に企画段階から参画、実施するなどその功績は多大です。

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

クラウドファンディング プランコンテスト 2021

NOBEOKA CROWD FUNDING LABO

インターネットを介して不特定多数の人から資金を調達する仕組み「クラウドファンディング」。市では、クラウドファンディングにチャレンジしたい人を応援する取り組みを行っています。

今回は、10 月 16 日㈯に開催した、クラウドファンディングプランコンテストの結果を紹介します。

コンテストの最優秀賞と優秀賞の受賞者はクラウドファンディング実施後に必要な手数料（上限：最優秀賞 40 万円、優秀賞 20 万円）の補助が受けられます。

最優秀賞

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 !!

◆地域の歴史を後世に伝えるため、県北に残る廃校を紹介する「廃校遺産写真集」を出版する。
◆写真集はクラウドファンディングやふるさと納税の返礼品として活用したい。

0982 株式会社　代表取締役
馬場（ばば）　和久（かずひさ）さん

学び舎（廃校）は地域の文化遺産です。
取り壊しや利活用により現在の姿が無くなる前に、写真集として残したいと思っています。

優秀賞

延岡から ICT を使った新しい炭づくり
～日向備長炭の発展のために～

◆日向備長炭の製造工程に ICT（情報通信技術）を導入し、高品質な日向備長炭を低コストで製造できるようにする。
◆ ICT を導入することで延岡を「新しい炭づくり」の拠点にしたい。

鈴木（すずき）　啓次良（けいじろう）さん

アイデア賞

延岡隠れ“手八丁”発掘プロジェクト
～栄町に客足を再び !!
田邉（たなべ）　睦美（むつみ）さん

NOBEOKA Zero Emission Project
延岡から始まる企業（産業）のごみゼロ成長計画
森（もり）　徹夫（てつお）さん

問 経営政策課　☎ 22 － 7079　FAX 22 － 7090　✉ kyodo@city.nobeoka.miyazaki.jp

12 月 1 日㈬に

市公式ホームページをリニューアルしました

ホームページデザインを一新し、パソコンはもちろん、スマートフォンなどでも快適に閲覧できるようになりました。

また、市の魅力や生活に役立つ情報が探しやすくなるように、観光や子育て、防災、図書館、新型コロナ関連情報などそれぞれの情報を集約したサイトの構築や、情報の整理を行いました。

このほか、多言語翻訳や音声読み上げ機能を導入し、外国人や障がいのある人に配慮しています。災害時などには専用トップページに切り替え、アクセス集中時の負荷に耐えられる機能も備えています。

新ホームページ URL

https://www.city.nobeoka.miyazaki.jp/

※すべてのページの URL が変更となっています。旧ページをブックマークなどしている場合は変更が必要です。
※しばらくは、検索エンジンで古いページが表示され、閲覧できないことがあります。その場合は、新ホームページで必要な情報を探してください。

新しいホームページには、AI（人工知能）を搭載。関連するページが自動的に表示されるようになりました。
また、知りたい情報へスムーズに案内するチャットボットも導入しています。

問 経営政策課
☎ 22 － 7042　FAX 22 － 7090
✉ publicity@city.nobeoka.miyazaki.jp

3 回目接種

新型コロナワクチン３回目接種のお知らせ

新型コロナワクチンの２回目接種が終了した人のうち、概ね８カ月以上経過した人を対象に、３回目接種を行います。

現在、市では、接種体制の準備を進めており、対象者には、接種券を順次発送します。

例）令和３年５月以降に２回目接種をした人は、令和４年１月以降に順次発送します。

接種会場や予約方法などの情報は、広報のべおかや市ホームページなどでお知らせします。

なお、ワクチンを未接種の人も随時予約を受け付けていますので、コールセンターやスマートフォンなどでご予約ください。

予約やワクチン接種に関する問い合わせ

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

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

市役所は一部の業務を除いて

年末は12月28日㈫まで　年始は1月4日㈫から

年末年始の業務案内

実施している業務

年末年始の火葬場の運営日、戸籍関係の届け出、なんでも総合相談センターの相談受付は、以下の年末年始に行っている業務表でご確認ください。

なお、12月29日㈬から令和4年1月3日㈪の間、**コンビニ交付サービスは利用できません**ので、ご注意ください。

このほか、図書館の休館日は22ページ、年末年始の祝日在宅当番医、当番薬局は23ページに掲載しています。

年末年始に行っている業務表

日付	火葬場 ☎ 34-2111	本庁（宿直室） ☎ 34-2111	総合支所 （各総合支所の宿直室）	なんでも総合相談センター ☎ 20-7105
29日㈬	運営	戸籍関係の届け出のみ	戸籍関係の届け出のみ （死亡届を除く）	9時～16時 市役所2階
30日㈭				
31日㈮				
	午後　休み			
1日㈯	休み			
2日㈰	運営			
3日㈪				

清掃工場へのごみの持ち込み

受入期間　12月29日㈬、30日㈭　8時45分～16時30分

※31日㈮から1月3日㈪までは受け入れません。

料金　50キログラムごとに200円

※資源物は無料

※指定ごみ袋に入れて持ち込んでも手数料は必要

注意事項

▼分別しましょう

持ち込みは、「燃やすごみ」「燃やさないごみ」「資源物」に分別して透明袋に入れ、古紙はひもで縛って持ち込んでください。

※各事業所などから排出される産業廃棄物は、産業廃棄物処理施設で適切に処理してください。

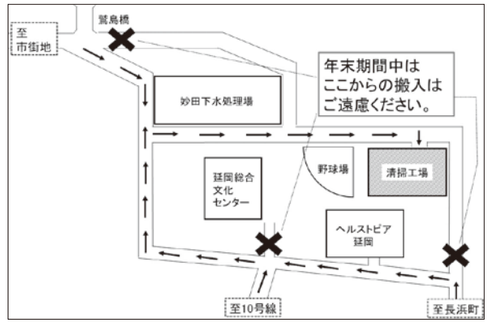
▼敷地内はマスクを着用してください

▼資源物から排出してください

ごみの定期収集

ごみの定期収集は、年末は「地区別ごみカレンダー」のとおり収集し、1月3日㈪までは収集しません。

問 清掃工場　☎ 33-1869



▲年末期間の清掃工場への搬入経路

早めの大掃除をお願いします

12月29日㈬、30日㈭は、清掃工場周辺の道路や場内が、ごみを持ち込む車で大変混雑し、入場から退場までに1時間以上かかる場合があります。

また今年は、12月30日㈭に延岡総合文化センターで成人式の開催が予定されており、例年以上の混雑が予想されます。

早めに片付けや大掃除を行い、ごみの排出は定期収集の利用をお願いします。

▲清掃工場内の渋滞の様子

想像してみませんか　「あなたの言葉や行動が周りの人を“幸せ”にしている」そんな世の中を

12月4日から10日は「人権週間」です

問 人権推進課　☎ 22－7002　FAX 22－7061　✉ jinken@city.nobeoka.miyazaki.jp

▲第73回人権週間ポスター

国連は「世界人権宣言」が採択された12月10日を「人権デー」と定めており、日本でも12月4日から10日を「人権週間」としています。

21世紀は「人権の世紀」といわれていますが、私達の周りには、部落差別をはじめ、女性、子ども、高齢者、障がいのある人、外国人、性的少数者などに関する差別やいじめ、偏見など多くの人権問題が存在しています。

人権とは、「人間が人間として幸せに生きていくための権利」です。人権週間を機会に、自分のことを大切だと思うように、自分以外の人のことも大切に考えるきっかけにしましょう。

職場や地域などで人権について学んでみませんか

市および延岡市人権啓発推進協議会では、人権啓発DVD（30本）の貸し出しを行っています。また、これらを活用した出前講座も行っていますので、気軽にご相談ください。

職場や地域などで、さまざまな人権問題についての正しい知識や、日常の仕事や生活に必要な情報などを学ぶ機会を持ちましょう。

「人権週間」の主な行事

人権作品展・こころのメッセージ展

日時　①12月7日㈫～12日㈰9時～17時
②12月15日㈬～21日㈫※平日のみ　8時30分～17時15分

場所　①カルチャープラザのべおか（2階）アートギャラリー
②市役所1階 市民スペース
※②はこころのメッセージ展のみ

人権週間関連企画展

日時　12月4日㈯～26日㈰9時～19時
※土曜・日曜は17時まで
※6日㈪、13日㈪、20日㈪は休館日

場所　延岡市立図書館

内容　人権関連図書の展示
関連ポスターなどの掲示
パンフレットなどの配布

12月・令和4年1月のがん検診

早めの予約が必要です

混雑を防ぐため、会場入場時間は、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 ☎29－2217

他の検診日程は、健診ガイドをご覧ください。

健診ガイド

▶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
12月17日㈮	9時～15時	市役所正面（南）玄関前
1月14日㈮	9時～15時30分	東海コミュニティセンター
1月15日㈯	13時30分～15時30分	市役所正面（南）玄関前
1月20日㈭	9時～11時	島浦診療所横
1月23日㈰	9時～15時30分	市役所正面（南）玄関前
1月24日㈪	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
1月15日㈯	9時～14時30分	市役所正面（南）玄関前
1月19日㈬	9時30分～10時30分	一ケ岡コミュニティセンター

※乳がん・子宮がん検診がインターネットで予約できるようになりました。予約は左のQRコードからお願いします。

▶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
12月9日㈭	9時30分～10時30分	東海コミュニティセンター
12月10日㈮	9時30分～11時	恒富南コミュニティセンター
12月15日㈬	9時30分～11時	一ケ岡コミュニティセンター

▶大腸がん検診　料金　600円

対象　40歳以上の人

▶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
1月20日㈭	9時30分～14時30分	延岡総合文化センター

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

もう受診しましたか？国保特定健診・後期高齢者健診

令和4年1月末までです！

健診ガイド

▼対象者
○市の国民健康保険に加入している40～74歳の人
○後期高齢者医療制度に加入している人

▼受診する場所
○市内の医療機関（約60カ所）
○地区のコミュニティセンターや延岡健診センター（愛宕町）

▼持っていくもの
○保険証　○受診券

▼費用
○無料（約9000円の検査内容です）

ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造、販売される後発医薬品のことです。新薬に比べて安い価格で、新薬と同等の有効成分、効能、効果があります。

ジェネリック医薬品を利用すると、自己負担額の軽減になります。

※ジェネリック医薬品に変更する場合は、必ず医師や薬剤師に相談してください。

問 国民健康保険課　☎22－7051　FAX 33－5839　✉kokuho@city.nobeoka.miyazaki.jp

償却資産の申告期限は令和4年1月31日です

会社や個人で事業を営む人が所有する資産で、事業のために用いることができる構築物や機械、備品（土地・家屋以外）などを償却資産といいます。償却資産は、固定資産税の課税対象となりますので、申告が必要です。

事業は工場や商店などの経営だけでなく、農林水産業、アパート経営、太陽光発電による売電なども含まれます。

申告した資産の課税標準額の合計が150万円未満の場合は、課税されません。（資産の取得価格とは別です）

○申告対象者

令和4年1月1日現在、市内に事業用資産を所有している人

○申告方法

令和4年1月1日現在で所有している償却資産を申告書に記入し、資産税課または総合支所市民サービス課に提出、もしくは電子申告（申告書は市ホームページでダウンロードできます）

○提出書類

・償却資産申告書　・種類別明細書
・リース資産申告書　・減価償却明細書
（直近の確定申告で使用した減価償却明細書の添付をお願いします）

○提出期限

令和4年1月31日㈪　※消印有効

※過去に取得した資産は、過年度にさかのぼり課税する場合があります。

償却資産の種類と内容

種類	内容
第1種：構築物	駐車場舗装、広告塔、門、塀、内装・造作、高架水槽、簡易間仕切り、その他土地の定着施設など
第2種：機械および装置	太陽光発電設備、金属加工機械、印刷機械、運搬設備、木工機械、土木建設機械、冷凍設備、農業用機械、乾燥機、その他製造加工等に使用する機械および運搬設備など
第3種：船舶	ボート、漁船、貨物船、遊覧船など
第4種：航空機	飛行機、ヘリコプター、グライダーなど
第5種：車両および運搬具	フォークリフト、トラクター等の大型特殊自動車など（自動車税および軽自動車税の課税客体とならないもの）
第6種：工具、器具および備品	レジスター、陳列ケース、自動販売機、冷暖房機、洗濯機、パソコン、音響機器、ネオンサイン、金庫、冷蔵庫、テレビ、その他の什器設備

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

岡富古川土地区画整理地区内の保留地を売却します

岡富古川土地区画整理事業地区内の保留地を一般公開抽選により売却します。

【申請について】

申込期間　12月1日㈬～22日㈬　8時30分～17時15分

申込方法　区画整理課（市役所4階）または岡富古川土地区画整理事務所（岡富町）に直接申し込み

※土曜、日曜は岡富古川土地区画整理事務所でのみ受け付け

※郵送での申し込みは、令和3年12月22日までの消印有効

※電話による申込不可

申込に必要なもの

○個人の場合

抽選参加申込書、延岡市税等完納証明書、身分証明書（本籍地の市町村役場発行）、印鑑（スタンプ式不可）、住民票（本籍地必要、同居家族全員分）

○法人の場合

抽選参加申込書、延岡市税等完納証明書、登記事項証明書、印鑑

【抽選について】

日時　令和4年1月11日㈫10時30分（受付開始10時）

場所　市役所2階　講堂

必要なもの　抽選通知書、委任状（本人が参加できない場合）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。抽選参加申込書も掲載しています。

売却する土地

保留地番号	画地番号	面積（㎡）	㎡単価（円）	処分価格（円）	間口（m）	奥行（m）	用途地域
11	15街区14画地	176.29	56,000	9,872,240	約10.6	約16.6	第1種住居
14	18街区　4画地	216.86	56,400	12,230,904	約12.1	約17.9	第1種住居
15	19街区11画地	167.53	53,800	9,013,114	約11.8	約14.1	第1種住居
31	39街区　2画地	328.53	50,900	16,722,177	約18.4	約18.0	第1種住居
33	49街区　4画地	169.47	57,100	9,676,737	約　7.6	約22.4	準工業
34	50街区　6画地	347.12	53,300	18,501,496	約20.3	約17.1	準工業
35	50街区11画地	123.97	52,100	6,458,837	約11.0	約11.5	準工業

※建蔽率：60%　容積率：200%　※上下水道：整備済み（公道部）
※公共下水道区域内のため、別途受益者負担金が必要です。
※面積は仮換地面積であるため、確定測量後に清算金が発生する場合があります

問 区画整理課　☎22－7025
問 岡富古川土地区画整理事務所　☎23－1113

お知らせ information

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。

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）

○建替え工事を行う場合
支援対象経費の23％
（上限額38万円）

問 建築指導課 ☎22－7034

物品等入札参加資格審査申請（追加受付）

物品等入札参加資格審査申請の追加受付を行います。

市が発注する物品の購入等に係る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は、申請の必要はありません。

受付期間 令和4年1月11日㈫～令和4年2月10日㈭（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～令和6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（12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）

問 契約管理課 ☎22－7048

年金生活者支援給付金

年金を含めた所得額が一定基準額以下の人に、年金に上乗せして給付金が支給される制度があります。対象となった場合、年金の受取口座に年金と給付金が、それぞれ振り込まれます。

給付金額は、年金の種類や年金保険料の納付済期間などによって異なります。

支給要件 次の①または②に該当する人

①老齢基礎年金受給者
65歳以上で同一世帯全員の市民税が非課税であり、本人の前年の年金収入額とその他の所得額の合計が88万1200円以下の人

②障害・遺族基礎年金受給者
前年所得額が472万1000円以下の人

請求手続き

○すでに給付金を受給している人
原則手続き不要です。

○今年度の給付金の対象となる人
日本年金機構から請求書（はがき型）が送付されています。必要事項を記入し郵送してください。

※令和4年1月4日までに日本年金機構に届くように提出すれば、令和3年10月分からさかのぼって支給されます。

※令和4年1月5日以降の提出となった場合は、受付された月の翌月分からの支給となり、令和3年10月分にさかのぼって給付金を受け取ることはできません。

○はじめて基礎年金を受給する人
年金の請求手続き時に、給付金の請求書を提出してください。

審査結果

日本年金機構から届きます。

要件を満たさないときは、不該当通知書が送付されます。

なお、審査により給付金を受けられない場合があります。

問 延岡年金事務所 ☎21－5424

問 市民課国民年金係 ☎22－7036

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。ご協力をお願いします。

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）

次の場所で、必要な人に生理用品を配付します。

○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）

問 男女共同参画推進室 ☎22－7056

市提携教育ローン

金融機関を通じて、進学・在学に必要な教育資金の融資を行っています。

対象 市内に住所があり、大学や大学院、短大、高校、高専、専修学校などに入学が決定または在学している人を養育する人で、市税などを滞納していない人

融資額 400万円以内（1万円単位）

利率 年1・3％（別途所定の保証料）

返済期間 15年以内（在学期間中（最長6年）の元金据置期間含む）

保証人 保証機関による保証

申 問 九州ろうきん延岡支店融資係（土、日、祝日は休み） ☎35－6657

申 問 延岡信用金庫本店及び各支店（土、日、祝日は休み） ☎33－5221

農業用廃プラスチック回収

回収日 12月10日㈮
時間 9時30分～15時30分
※12時～13時を除く
場所 ㈱黒田工業（大武町）
処理手数料（1キログラム当り・税別） ポリフィルム30円、塩化ビニール30円

問 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

労働保険の加入

労働保険とは、業務または通勤時に負傷などを被った労働者に対して補償を行う労働者災害補償保険（労災保険）と、労働者が失業した際に生活の安定などを図る雇用保険で構成されている制度です。

労働保険は労働者（パート・アルバイト含む）を一人でも雇用していれば、原則として事業主は、加入手続きを行う必要があります。

詳しくはお問い合わせください。

問 厚生労働省労働保険徴収課 ☎（03）5253－1111

公売会の実施

国民健康保険税の滞納により、滞納者から差し押さえた財産を公売します。自動車や動産数十点を出品予定です。

日時 12月9日㈭～10日㈮
各日10時～15時

場所 市役所2階 講堂

公売財産 ekワゴン、ニンテンドースイッチ、フィギュア、テレビ、釣り竿、レコードなど

問 国民健康保険課 ☎22－7055

ヘルストピア延岡の空き部屋利用

ヘルストピア延岡2階にある空き部屋を、健康・運動などの活動を目的とする団体やサークルに無料で貸し出します。

※空き部屋の利用は無料ですが、入館料金は必要です。

利用日時 毎週火曜日～日曜日（月曜日は休館日）10時～20時

利用時間 1回あたり原則2時間

申請方法 ヘルストピア延岡フロントにある申請用紙に必要事項を記入し、代表者が申請してください。申請内容を確認後に、利用の判断、決定をします。

申 問 ヘルストピア延岡 ☎34－1111

奨学資金のご協力のお願い

奨学資金は市民の皆さんからの寄付とその利子で運用されています。育英会の趣旨をご理解いただき、1人でも多くの学生・生徒に奨学金を貸与できるよう寄付を募っていますので、ご協力をお願いします。

※寄付の方法は、育英会事務局までお問い合わせください。

問（公財） 延岡市育英会（教育委員会総務課内） ☎22－7030

（公社）みやざき被害者支援センター

事件・事故の被害者やその家族に対して、支援を行う団体です。

支援内容

○電話や面接による相談
○臨床心理士による無料カウンセリング
○弁護士による無料法律相談
○裁判所への付き添いなど

問（公社）みやざき被害者支援センター ☎（0985）38－7830

ゲン丸くんのクリーン便り ～正しいごみの出し方～

ごみは、ご自身がお住まいの地区で排出してください

ごみステーションは区（自治会）などで管理しているため、管理者に相談の上、ご自身がお住まいの地区のごみステーションを利用してください。

別の地区でごみを排出すると、トラブルが発生することがあります。ご協力をお願いします。

問 資源対策課
☎34－2626　FAX 34－9614

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）

問 建築指導課 ☎22－7034

ごみの臨時収集

市では引越しや大掃除などで家庭から出た多量のごみを、戸別に有料で収集します。（土日、祝日を除く）収集を希望する場合は事前に予約が必要です。

料金　車両1台につき4770円
収集申込　8時30分～17時15分までに電話で申し込み（土日、祝日を除く）

※作業員が家の中に入って、ごみの搬出を行うことはできません。事前に玄関先などトラックに積み込める場所にごみを出し、収集時には立ち合いをお願いします。

※正しく分別して、袋に入るものは20リットル～45リットルの透明袋に入れて出してください。指定ごみ袋や粗大ごみシールは必要ありません。

申 問 資源対策課 ☎34－2626
申 問 北方・市民サービス課 ☎47－3601
申 問 北浦・市民サービス課 ☎45－4228
申 問 北川・市民サービス課 ☎46－5012

屋内体育施設の調整会議

令和4年度の年間スケジュール調整のための会議を開催します。出席する団体は、事前に予定表の提出が必要です。

提出期限　12月24日㈮
調整会議
日時　令和4年1月18日㈫ 13時30分～
場所　社会教育センター
対象施設　市民・大武・東海・北浦・北川体育館、延岡・北方勤労者体育センター

申 問 保健体育課 ☎22－7033

募集

延岡市交通指導員募集

交通安全推進に、熱意を持って活動できる人を募集します。

活動内容
○毎週月・金の通学路における交通指導（児童の見守り）
○各季交通安全運動キャンペーン（年4回開催）
○交通安全教育に関する研修会参加
○その他、交通安全に関する活動

謝金　7400円／月
対象者（次のすべてを満たす人）　①市内居住者　②交通安全に深い関心と理解がある人　③原付以上の移動手段のある人
採用人数　若干名
申込方法や申込期間などはお問い合わせください。

申 問 地域・離島・交通政策課 ☎22－7039

市営・県営住宅入居者募集

申込書配布　令和4年1月7日㈮～13日㈭
申込書配布（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
受付期間　令和4年1月11日㈫～13日㈭
入居可能日　令和4年3月1日㈫
※新型コロナ拡大防止のため、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。

申 問 延岡日向宅建協同組合 ☎29－2032

催し

移動献血

献血web会員サービス「ラブラッド」では、献血記録の確認や献血の予約などが可能です。ぜひご活用ください。

イオン延岡店
日時　12月12日㈰、26日㈰ 10時～12時、13時30分～16時
延岡鉄工団地協同組合
日時　12月22日㈬ 12時～16時30分
延岡市役所
日時　12月23日㈭ 9時～12時、13時30分～16時

問 こども家庭課 ☎22－7017

消防出初式

令和4年延岡市消防出初式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、規模を縮小し、関係者のみに制限します。

開催日時　令和4年1月9日㈰
○延岡会場（妙田緑地公園）8時～10時
○北方会場（北方インター公園）8時～9時30分
○北浦会場（北浦小・中学校）8時～10時
○北川会場（北川中学校運動場、河川敷）8時～9時30分

問 消防本部 ☎33－3327

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に不安がある、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　12月17日㈮ 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の貸し出しがあります）
内容　基本操作などの説明
定員　午前・午後各20人（先着順）
申込方法　電話で申し込み
申込期間　12月8日㈬～15日㈬

申 問 情報政策課 ☎22－7004

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
12月8日㈬ 9時～12時
北方ふれあい交流センター
12月15日㈬ 9時～12時

北浦公民館

12月8日㈬ 10時～13時

北川老人福祉館

12月15日㈬ 9時～12時

問 宮崎行政監視行政相談センター ☎（0985）24－1100

まつりのべおかPresents「花火でYELL」～自宅で夜空を見上げよう～

新型コロナウイルス感染症終息の願いや、成人を迎える人の門出をお祝いしたいとの想いを込め、市内10カ所同時に花火を打ち上げます。

日時　12月30日㈭ 19時～
※打ち上げ時間は5分程度。
※密を避けるため、打ち上げ場所は非公開です。ご自宅でご覧ください。

問 まつりのべおか実行委員会事務局 ☎32－6141

「根井三郎」展・講演会

宮崎県出身の外交官「根井三郎」に関する資料展・講演会がカルチャープラザのべおかで開催されます。

資料展
日時　12月4日㈯～5日㈰ 9時～17時（入場無料）
講演会
日時　12月5日㈰ 13時～15時

問 宮崎市佐土原総合支所 地域市民福祉課 ☎（0985）73－1111

善意の輪

日本赤十字社（敬称略）
竹森毅（たけもりつよし）（三須町）、安田暁美（やすだあけみ）（大貫町）、清洋子（せいようこ）（桜ケ丘）

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

あなたのこころは元気ですか？
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）

ドイツクリスマスマーケット in 延岡 2021

ドイツ風のホットワインをはじめ、飲食物や雑貨などの販売を行い、ペットボトルキャンドルやリース作りなどの体験コーナーも設けます。

また、音楽の演奏やイルミネーションを企画していますので、ぜひお越しください。

詳しくは国際交流推進室のフェイスブックをご覧ください。

日時　12月19日㈰ 14時～19時
場所　サンロード栄町

問 国際交流推進室（総務課内）
☎22－7006

※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。

内 内科　外 外科　小 小児科　歯 歯科　眼 眼科　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 外 小	夜間急病センター ☎21－9999

12月～年始 日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	
5日㈰	なないろ薬局 大瀬橋店（本町）	☎26－2887
	ハロー薬局 大貫店（大貫町）	☎26－5380
	宇野薬局（幸町）	☎32－2886
12日㈰	おおさき YOU 薬局（夏田町）	☎28－2213
	ハラダ調剤薬局 高千穂通店（高千穂通）	☎34－6153
	平和堂調剤薬局 南店 （平原町）	☎32－8277
19日㈰	ひまわり薬局 はまご店（浜砂）	☎20－7117
	延岡すずらん薬局 （大貫町）	☎26－9130
26日㈰	トトロの薬局 （土々呂町）	☎20－0271
	みずほ薬局（川島町）	☎28－6117
	カイ薬局 一ケ岡店（旭ケ丘）	☎23－8550
30日㈭	フローラ薬局（中央通）	☎26－1633
	ひむか薬局 しおはま店（塩浜町）	☎29－2820
	ひらばる調剤薬局（平原町）	☎34－5016
	たかし薬局（大貫町）	☎29－2667
31日㈮	きりん薬局（博労町）	☎21－5768
	緑ケ丘薬局（緑ケ丘）	☎33－2020
	おざき調剤薬局（長浜町）	☎29－2516
1月1日㈯	おおさき YOU 薬局（夏田町）	☎28－2213
	ハラダ調剤薬局 出北店（出北）	☎32－0644
	北小路調剤薬局。（北小路）	☎21－2131
2日㈰	ハラダ調剤薬局 野田店（野田町）	☎29－3805
	ハラダ調剤薬局 高千穂通店（高千穂通）	☎34－6153
	丘の上薬局 瀬の口店（瀬の口町）	☎20－5123
3日㈪	敬愛薬局（日の出町）	☎33－1585
	にじいろ薬局（昭和町）	☎29－2436
	ハラダ調剤薬局 伊形店（伊形町）	☎24－1651
	なないろ薬局 桜小路（桜小路）	☎20－7716

県北救急医療ダイヤル

医療機関受診の要否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

12月～年始 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	
5日㈰	小 こどもクリニックたしろ（日向市）	☎(0982)56-1515
	内 戸島クリニック（本町）	☎22－1211
	外 高見整形外科クリニック（大貫町）	☎28－2828
	歯 岡田歯科医院（愛宕町）	☎33－8148
12日㈰	内 小 桜ケ丘ファミリークリニック（夏田町）	☎28－2280
	内 早田病院（高千穂通）	☎33－5577
	外 岡村病院（平原町）	☎21－5353
	歯 開成歯科医院（惣領町）	☎34－7050
19日㈰	小 お倉が浜 kids クリニック（日向市）	☎(0982)66－7611
	内 生協クリニックのべおか（浜砂）	☎26－7100
	外 平野整形外科（大貫町）	☎26－9801
	歯 くどう歯科医院（中央通）	☎22－3434
26日㈰	小 トトロこどもクリニック（土々呂町）	☎20－5115
	内 石内医院（川島町）	☎30－1885
	外 宮本整形外科（旭ヶ丘）	☎37－0671
	歯 大内歯科（伊形町）	☎37－7047
30日㈭	小 ほうしやま子どもクリニック（船倉町）	☎21－6551
	内 いまだ内科・消化器科（塩浜町）	☎29－2714
	内 山本医院（平原町）	☎21－3905
	外 大貫診療所（大貫町）	☎33－1855
	歯 四倉歯科医院（柚の木田町）	☎35－5335
31日㈮	小 丸山クリニック（博労町）	☎21－6028
	内 小島胃腸科内科（緑ケ丘）	☎21－6000
	内 小 ※ みやた内科医院（永池町）	☎33－5883
	外 延岡リハビリテーション病院（長浜町）	☎21－6211
	歯 松尾歯科（栗野名町）	☎33－9065
1月1日㈯	内 小 桜ケ丘ファミリークリニック（夏田町）	☎28－2280
	内 野田医院（安賀多町）	☎32－4069
	内 野村病院（出北）	☎21－2213
	外 黒木病院（北小路）	☎21－6381
	歯 斉藤歯科医院（土々呂町）	☎37－6480
2日㈰	小 大王谷こどもクリニック（日向市）	☎(0982)50－2000
	内 板野内科・胃腸科医院（野田町）	☎32－3377
	内 早田病院（高千穂通）	☎33－5577
	外 甲斐整形外科医院（瀬の口町）	☎21－2110
	眼 出北眼科（出北）	☎26－5227
	歯 井上歯科（桜園町）	☎21－9366
3日㈪	小 松崎医院（昭和町）	☎21－0001
	内 みぞぐち医院（伊形町）	☎37－8388
	内 小 ※ 桜小路クリニック（桜小路）	☎20－3954
	外 佐井整形外科（永池町）	☎21－6275
	歯 山本歯科医院（構口町）	☎33－0160
産婦人科は24時間365日でいずれかの医療機関が対応します。	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ご確認ください。

移動図書館ふくろう号 12月運行予定

日程	ステーション名	時間
7・21日㈫	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㈬	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
2・16日㈭	一ケ岡A団地第一集会所前	10：00～10：40
	黒岩小中学校	13：00～13：40
	桜ケ丘B地区集会所	14：00～14：40
3・17日㈮	上南方小中学校	13：10～13：45
	JA東延岡支店	14：10～14：40
14日㈫	一ケ岡中央公園	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
	桜園集会所前	14：35～15：00
8・22日㈬	緑ケ丘児童館	10：00～10：40
	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
9・23日㈭	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
10日㈮	浦城小学校	13：05～13：30
24日㈮	熊野江小学校	13：10～13：40
10・24日㈮	大武町清高島公民館前	14：10～14：40

◆図書館休館日

12月3日㈮、6日㈪、13日㈪、20日㈪、27日㈪～令和4年1月3日㈪

◆こども映写会（図書館内　おはなしのへや）

日時　12月7日㈫、21日㈫　※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。

▲図書館ホームページ

問 図書館　☎32－3058

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

問 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

申 問 みどりの相談所 ☎ FAX 39－0977

（水・土・日曜10時～15時）

※12月29日㈬～令和4年1月3日㈪を除く

楽しいハーブ入門	12月11日㈯13時30分～15時30分
はじめてのガーデニング	12月12日㈰9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント	12月26日㈰9時30分～11時30分

延岡市の人口と世帯数

令和3年11月1日現在

人口 … 116,819人（前月比80人減）

（男）… 55,359人　（女）… 61,460人

＜10月1日～31日＞

出生 74人、死亡 136人、転入 160人、転出 178人

世帯数 … 51,521世帯

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	7：50～12：50～18：10～
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～

※ 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。

広報のべおか 12月号
2021.12.1 No.953

発行／延岡市　編集／企画部経営政策課
〒882－8686　宮崎県延岡市東本小路 2番地 1
☎ (0982)34－2111（代表）　FAX (0982)34－2110

延岡市ホームページ
https://www.city.nobeoka.miyazaki.jp/
携帯はこちらから

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。 骨検 ほねけん

vol.4 “骨粗しょう症の治療・予防②”

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

治療・予防には食事、運動も意識

骨粗しょう症を予防するには、骨の材料（カルシウムなど）を摂取する食事と、骨を強くし、骨を支える筋肉も鍛えられる運動を意識してください。この２つは骨粗しょう症治療を行う上でも効果が期待できます。

バランスの良い食事を

食事はさまざまな栄養素をバランスよく摂取することや、カルシウムに加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを積極的に摂取することが大事です。また、ビタミンDは紫外線に当たることでも生産されるので、適度な日光浴（1日15分程度）も行ってください。コーヒーや紅茶などカフェインを含む食品やアルコールを過剰に摂取することは控えましょう。

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDを多く含む食品

適度な運動に取り組む

骨は負荷がかかることで強くなる性質があるため、運動によって骨を強くする効果が期待できます。一方で、負荷が強すぎるとかえって体を痛める恐れがあるので、ウオーキングなど比較的安全に行える運動を継続して取り組むことが重要です。

比較的安全に行える運動例

ダイナミックフラミンゴ療法

目は開けたまま立った状態で、片足を上げるトレーニングです。

目標　左足、右足ともに1分間ずつ　1日3セット

1、姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
2、転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
3、床が足につかない程度に片足を上げます。

次回は「骨粗しょう症の検査①」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。