

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

2

2022

No.955

令和3年成人式

令和4年成人式

特集 住み慣れた地域で自分らしく暮らす
高齢者の集い・学びの場 ケアアプリのべおか

12月 17
December 県庁前楠並木通りで
北浦の魅力と特産品をPR

第79回北浦の観光と物産展が2年ぶりに開催され、北浦の新鮮な海の幸・山の幸が店頭並び、多くの人買い求めていました。



12月 19
December クリスマスマーケットを通して
ドイツの文化を体験

ドイツクリスマスマーケットin延岡2021が行われ、サンロード栄町が、ドイツのクリスマスのような雰囲気に包まれました。



1月 6
January 企業版ふるさと納税
感謝状を贈呈

東武トップツアーズ株式会社（本社東京）より、観光誘客事業に活用してほしいとの意向で300万円の寄付があり、感謝状を贈呈しました。



12月 17
December 作品制作を通じて
防火について考える

第62回BFC防火作品展特選作品の展示を、イオン延岡ショッピングセンターで行いました。



12月 26
December 子どもによる子どものための
フリーマーケット

延岡市子ども会育成連絡協議会による、第10回子どもフリーマーケットが行われ、子どもたちが店員となり、買い物を楽しみました。



1月 9
January 消防関係者の仕事始め
出初式で一斉放水

令和4年の出初式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、関係者のみに制限し、4会場で開催しました。



- 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】 住み慣れた地域で自分らしく暮らす
- P 7 路線バスでのお出かけ企画／中学校駅伝競走大会
- P 8 令和3年・4年成人式
- P 9 受賞者紹介／シニア対象の講座受講者募集
- P 10 新型コロナワクチンに関するお知らせ
- P 11 就職説明会inのべおか など
- P 12 子育て世帯生活支援特別給付金の申請 など
- 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. 6

撮影日 令和3年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

令和3年と令和4年の成人式実行委員会のメンバーです。司会進行や私たちのメッセージ発表などを担当してくれました。



※写真撮影時のみマスクを外しています。

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 7 多様な人材が参画する市民が主役のまちづくり



地域でのデジタル化の
基盤づくり

リモート学習・テレワークの通信環境などの改善を図るため、市内全域でケーブルテレビ網の光ケーブル化を行っています。

また、シニア世代を対象とした無料のスマホ教室などを実施し、デジタル化の不安軽減を行うなど、すべての世代にやさしいデジタル化を推進しています。



中学校の同時双方向遠隔授業



スマホ教室



市民参加の促進や
市政情報の発信

多くの人の意見を反映させるために、長期総合計画策定では「100人市民会議」で意見交換を行うなど、各種計画づくりや事業採択の選定過程などで、市民参画を進めています。

また、市の方針や抱える課題を適切に伝え、情報への公共アクセスを確保するために、市のホームページや、SNS、市内8カ所に設置したインフォメーションディスプレイなど、さまざまな手段で市政情報を発信しています。



100人市民会議



インフォメーションディスプレイ

住み慣れた地域で 自分らしく暮らす ～今から始める介護予防～



☎ 健康長寿のまちづくり課 ☎ 22 - 7072 ☎ 22 - 1347 ✉ nagaiki@city.nobeoka.miyazaki.jp

高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう支援するため、市ではさまざまな取り組みを行っています。今回はそのひとつ、ケアプリのべおかを紹介します。

市内の65歳以上対象 場所指定なし

本市に住所を有する65歳以上の人は、誰でも通えます。
また、市内6カ所で開設しており、地区指定はありませんので、希望する場所に通えます。事前に、各会場の連絡先に、利用の相談をしてください。

移動は自分で

公共交通機関などを利用して移動することも介護予防になることから、送迎を行っていません。公共交通機関などを利用してお越しください。
参加している皆さんは、自転車やバスなどを利用してきます。

専門家がアドバイス

ケアプリのべおかでは、4つのプログラムを実施しています。プログラムでは、専門家が講師となり、注意点を解説するものもあります。自宅でも実践できる内容を、体を動かしながら学べます。

運動機能向上・改善プログラム

リハビリの専門家などが、指の運動やストレッチなどの自宅でも行える運動を、実践しながら指導します。
無理のない範囲で体を動かすことや、効果なども説明しています。



口腔機能向上・改善プログラム

歯科衛生士などの専門家が、歯磨きのポイントや口の運動などを、模型や資料などを用いて解説します。また、歌や早口言葉などもあり、楽しみながら行えます。



認知機能低下予防プログラム

漢字の問題などを参加者全員で考えるなど、楽しく、認知機能を使った活動をしています。また、写真を見ながら昔の出来事を思い出したり、指の運動なども行っています。



栄養状態改善プログラム

管理栄養士などの専門家が、食事や食習慣で気を付けるべきことなどを、みそ汁を具沢山にして野菜を多く摂取するなど、無理なく行える方法を交えながら、説明します。



住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるためにも、介護予防をケアプリのべおかで始めてみませんか？



会場ごとに、雰囲気や参加人数、実施しているプログラムなどが、異なります。
詳しくは、6ページに記載の各会場へお問い合わせください。

ケアプリのべおかの参加者に、感想などを聞きました。



**通うのが、
楽しみです！**

小笹さん

ここにはバスと徒歩で通っています。きっかけは家族の勧めです。もともと人と話すのが好きですが、話をすることは認知症予防にもなると思っています。妻より長生きして、妻を支えたいと考えています。

百歳体操にも行っていますが、そこで、「私も行こうかな」と言う人がいます。そんな時は、「皆と話をすると楽しいよ」と伝えています。

私自身は、楽しくて、通い始めて1日も休まずに来ています。



**近所の人を
誘いました！**

児玉さん

近場で役立つことばかりを聞いて、通うのが楽しみです。百歳まで自分の足で歩いて、ここに来たいと思っています。

ここに来て知り合った人もいます。近所の人を5、6人誘ったり、良いなと思うことを友達に教えたりしています。「良かった、教えてくれて」と言ってくれた人もいました。もったいないから、今も声をかけています。1回来てみると分かると思います。最初は、2、3人誘って来てみるといいかもしれません。



**医療機関で
知りました！**

染矢さん

医療機関でケアプリのべおかのことを聞き、詳しい内容までは知らずに通い始めましたが、もともと、こういうことには関心がある方です。来ている人たちとは、ここで知り合いになりました。

ほかにも、
「お世辞抜きで楽しい」
「生きがいになっている」
「男性にも来てほしい」
「運動を家でも続けている」
などの声が聞かれました。



路線バスでのお出かけ企画 を実施しませんか？

☎ 地域・離島・交通政策課 ☎ 22-7039 ☎ 22-7090 ✉ k-anzen@city.nobeoka.miyazaki.jp

市では、希望する団体に対し、路線バスに親しんでもらう「お出かけ企画」を実施しています。

① 市職員による バスの乗り方教室を実施

バスの乗り方教室の後、実際に運行する路線バスに乗り、目的地に向かいます。目的地では、自由に過ごせます。(市職員は可能な範囲で同行)

② バス運賃の負担なし

バス運賃は、延岡市バス利用促進協議会が負担します。

③ 団体からの申請を随時受付

- 対象は、区、サロン、さんさんクラブなどの団体
- 定員は、5人～20人程度
- 最大、5団体程度まで受け付けます。

④ 詳細な行程は一緒に考えます

希望する場合は、日時(平日のみ)、目的地(路線バスで行ける市内の公共施設、商業施設など)、大まかな行程を担当課にご連絡ください。

2022 第8回 天下一！のべおか中学駅伝競走大会

延岡城址周回コースを舞台にした「2022第8回天下一！のべおか中学駅伝競走大会」を開催します。

本大会は、市内の学校を中心とした多くの中学生ランナーが、他の大会では味わえない、一般道路を使用した熱気あふれるレースを展開します。

なお、大会当日は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底した上で、競技運営を行います。また、レースに合わせて、コース周辺で交通規制が行われますので、ご理解とご協力をお願いします。

開催日時 2月27日(日)

9時30分～ロードレース、10時～駅伝

※市役所の日曜窓口、なんでも総合相談センター利用での駐車は、市役所北側ピロティ駐車場などをご利用ください。

交通規制 9時～12時

- 全面通行止区間
- 一方通行規制区間
- 車線変更区間



☎ 天下一のべおか中学駅伝実行委員会 (市教育委員会 保健体育課内) ☎ 22-7033

ケアプリのべおか開催会場

ケアプリのべおか ななせ



住所 日の出町2丁目3-2
☎ 22-1777 無料
バス停 延岡駅(まちなか循環バス)
毎週木曜 14時～15時30分
認は毎週実施(運や口も実施)

ケアプリのべおか 笑む笑む



住所 北老人福祉センター
☎ 21-6675 無料
バス停 幸町(まちなか循環バス)
毎週火曜 13時30分～15時
認運口栄を週替わりで実施

ケアプリのべおか あたご



住所 あたご整形外科
☎ 22-7585 無料
バス停 あたご整形外科(まちなか循環バス)
毎週木曜 10時15分～11時50分
認運口栄を週替わりで実施

ケアプリのべおか 片田



住所 片田公民館
☎ 27-2935 無料
バス停 片田町(宮崎交通バス)
毎週木曜 10時15分～12時15分
認は毎週、運口栄は週替わりで実施

ケアプリのべおか ヘルストピア



住所 ヘルストピア延岡
☎ 27-2935 入館料が必要
バス停 ヘルストピア延岡(まちなか循環バス)
毎週金曜 10時30分～12時30分
認は毎週、運口栄は週替わりで実施

ケアプリのべおか 北浦保健福祉センター



住所 北浦町2433-1
☎ 080-2773-1350 無料
バス停 保健福祉センター(乗合タクシー)
毎週火曜 9時30分～11時30分
認運口栄を週替わりで実施

受賞者紹介

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

全国社会教育委員連合表彰

令和3年度全国社会教育委員連合表彰において、社会教育の推進・振興に功績のあった社会教育委員として、表彰されました。



ひだか ひろあき
日高 広道さん

【役職】

延岡市社会教育委員
北部社会教育委員連絡協議会会長

【主な功績】

長きにわたり、本市社会教育委員として、生涯学習推進施策や社会教育計画などに対して助言、提言を行い、社会教育の発展に大きく寄与しています。

また、地域においても自治会や公民館活動に精力的に取り組んでおり、住民参加を主体とした生涯学習活動を推進するなどその功績は多大です。

宮崎県社会教育功労者表彰

宮崎県社会教育や公民館活動の振興につながる功績のあった、個人や団体が表彰されました。



すどう ともこ
須藤 智子さん

長年、延岡市少年団体指導員副会長として社会教育事業に献身的に取り組み、青少年の健全育成に大きく貢献しています。

また、みやざき家庭教育サポートプログラムのトレーナーとして、家庭教育の支援にも尽力しています。

宮崎県公民館連合会功労者表彰

きたしま まさふみ
北島 証文さん(恒富町公民館長)
わたなべ としみ
渡邊 斉己さん(自由が丘区公民館長)

優良自治公民館報表彰

無鹿一区公民館 大門公民館
富美山西区公民館 桜園4区公民館
若葉北区公民館 南一ヶ岡5丁目公民館
下平原公民館

市内在住の
65歳以上対象

シニア対象の講座 受講者募集

☎ 恒富地区高齢者コミュニティセンター ☎ 31 - 1515

生きがい体験学習

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 2月25日(金) ※申込多数の場合、抽選

教室	定員	開催日(開催時間)
スマイルクラフトバンド(かご作り)教室	14人	4月4日・18日、5月2日・16日、6月6日・20日(13時~15時)
初めてのスマホ・パソコン教室	10人	4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日(9時30分~11時30分)
紙で作る季節のアート教室	10人	4月6日・20日、5月18日、6月15日・29日(9時30分~11時30分)
ワクワク春のガーデニング教室	10人	4月27日、5月11日・25日、6月8日・22日(9時30分~11時30分)
洋裁リフォーム教室	12人	4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日(11時25分~12時45分)
簡単楽しい料理教室	12人	4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日(9時30分~13時)

シルバーゼミナール

内容 野外研修(延岡の歴史)、デコパージュ鉢作り、紙芝居鑑賞、和・洋菓子作り、工場見学、簡単ダンス体操、草木染め体験、料理教室など年間を通じた活動

場所 恒富地区高齢者コミュニティセンター ほか

受講料 材料費のみ
申込締切 2月25日(金)
※申込多数の場合、抽選

定員 15人
期間 4月~令和5年2月(年9回)
水曜日 午前中



令和3年成人式では、李昂さんと赤木美月さんが、はたちのメッセージを発表。看護師を目指す赤木さんは、「いろいろな人たちが一つにまとまり、つながりを元に延岡を創り、貢献していきたい。また、このコロナ禍でグローバルな視点と命の大切さを学んだ。このような経



験も今後の人生に生かしていきたい」と決意を述べました。令和4年成人式では、佐々木結衣さんと上杉朝世さんが、はたちのメッセージを発表。佐々木さんは、「今まで自分を支えてくれた多くの人に感謝し、これからは自分も誰かの支えになり、手を差し伸べられる人になれるよう日々精進したい」と決意を述べました。

令和3年成人式 はたちのメッセージを発表する赤木美月さん

令和4年成人式 はたちのメッセージを発表する佐々木結衣さん

令和3年
令和4年

成人式

仲間とともに前へ

延岡市主催

就職説明会 in のべおか を開催します！

3月2日(水) 13時30分～

会場 延岡総合文化センター

☎ 人材政策・移住定住推進室 ☎ 20 - 7176

参加料無料

履歴書不要

当日参加可

入退場自由

市内や県北地域で仕事を探している人と、人材を求める企業との出会いの場として「就職説明会 in のべおか」を開催します。(新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止または延期になる場合があります。)

開催時間

13時30分～15時30分(受付13時～)

開催方法

ブース内での面談形式

対象者

一般求職者および令和4年3月卒業予定者

参加予定企業

約40社・団体

※市内や県内に就業場所がある企業
※参加企業は、2月上旬に、市ホームページなどでお知らせします。

就労支援機関の相談コーナー設置

ハローワーク、みやざき若者サポートステーション、ポリテクセンター、ヤングJOBサポートみやざき

ー農地を貸したい・借りたい人へー 農地中間管理事業を活用しませんか？



- ・賃料や貸借期間などの条件を公的な機関を利用して書面にしたい
- ・規模を拡大したい
- ・農地を集約したい

農地中間管理機構が皆さんの大切な農地を預かり、農地を必要としている担い手にお貸しします。

また、貸借の手続きや賃料の支払い・請求も一括して機構が行います。

※農地中間管理機構は、県知事から指定された公的な機関です。

事業の活用には要件などがあります。
詳しくは、お問い合わせください。

- ☎ 総合農政課 ☎ 22-7073
- ☎ 農業委員会事務局 ☎ 22-7028
- ☎ 宮崎県農業振興公社 ☎ (0985) 78-0120

公共職業訓練4月生募集

施設見学会 2月2日(水)、9日(水)、16日(水)

募集コース テクニカルオペレーション科、
金属加工技術科、福祉住環境リ
フォーム科、電気設備技術科

訓練期間 4月5日(水)～9月29日(水)

場所 ポリテクセンター延岡(土々呂町)

料金 無料(テキスト代などの費用負担あり)

対象 求職中の人(各科15人)

申込期間 2月7日(月)～3月10日(水)

※詳しくは、ポリテクセンター延岡ホームページをご覧ください。

☎ ☎ ポリテクセンター延岡 訓練課
☎ 37 - 0649



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)

電話番号のかけ間違いにご注意ください。

※予防効果と副反応のリスクについて正しく理解し、本人の意思で接種を判断してください。職場や周りの人に強制したり、受けていない人に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。



新型コロナワクチン 追加接種のお知らせ

追加接種の接種券発送スケジュール

2回目を接種した時期	接種券が届く時期(予定)
令和3年5月	令和4年1月
令和3年6月	
令和3年7月	令和4年2月
令和3年8月	令和4年3月
令和3年9月	令和4年4月

※以降も順次発送します。

2回目の接種からおおむね7カ月を経過する時期に接種対象者に順次発送します。

接種券の発送

2回目の接種から原則8カ月以上経過した18歳以上の入

接種対象者

2回目の接種から8カ月以上の経過を待たずに行えるよう準備を進めています。
また、初回接種から8カ月以上経過した18歳以上の入
種(3回目接種)を1月から開始しています。

予約方法

※2回目接種完了後に転入した人の接種券発行は、申請が必須です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
1・2回目の接種と同様、接種券を手元にご用意の上、電話、インターネット、LINEで予約してください。
※接種会場は、1・2回目の接種同様、各医療機関での接種です。

追加接種に使用するワクチンは？

初回接種に用いたワクチンの種類に関わらず、mRNA ワクチン(ファイザー社のワクチンまたは、武田/モデルナ社のワクチン)を使用します。
市では、どちらのワクチンも取り扱いますので、予約時にご確認ください。

追加接種の副反応は？

3回目接種後7日以内の副反応は、1・2回目の接種後と比べると、おおむね同様の症状(打った部位の痛み、頭痛、発熱など)が報告されています。

コールセンター(8時30分～19時 土日祝日含む)
電話番号 0120 - 577 - 113

インターネット予約
<https://vaccines.sciseed.jp/nobeoka>
LINE予約
延岡市公式アカウントから予約



インターネット
予約はこちらから

公共施設の指定管理者が 決まりました

☎ 経営政策課 ☎ 22 - 7074
 ☎ 22 - 7090
 ✉ keiei@city.nobeoka.miyazaki.jp

令和4年4月から本市の公共施設の管理運営を行う指定管理者が、令和3年12月定例市議会において、次のとおり決まりました。

指定期間 5 年間（令和4年4月1日～令和9年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
川中コミュニティセンター	延岡市川中コミュニティセンター管理運営委員会	経営政策課	☎ 22-7079
舞野地区多目的研修センター	舞野地区多目的研修センター運営委員会	総合農政課	☎ 22-7073
須美江家族旅行村	須美江家族旅行村管理協会	観光戦略課	☎ 34-7833
長井健康増進センター	本村自治公民館	北川総合支所産業建設課	☎ 46-5015
一ヶ岡コミュニティセンター	延岡市一ヶ岡コミュニティセンター管理運営委員会	社会教育課	☎ 22-7032

指定期間 3 年間（令和4年4月1日～令和7年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
西階公園遊泳場 浜川公園遊泳場	株式会社 文化コーポレーション	保健体育課	☎ 22-7033
西階公園陸上競技場 西階公園野球場 西階公園庭球コート 西階公園補助グラウンド 西階公園球技場 西階公園弓道場 妙田公園野球場 妙田公園南広場 妙田公園北広場 北方運動公園 北浦グラウンド 北浦海浜運動公園 北川運動公園 大武体育館 勤労者体育センター 東海体育館 北方勤労者体育センター 北浦体育館 北川体育館	J Bグループ延岡	保健体育課	☎ 22-7033

指定期間 2 年間（令和4年4月1日～令和6年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
延岡市祝子川森林レクリエーション施設	有限会社 祝子川温泉美人の湯	北川総合支所地域振興課	☎ 46-5010

指定期間 1 年間（令和4年4月1日～令和5年3月31日）

施設名	指定管理者名	担当課	問い合わせ
延岡市まちなか子育て交流広場 (まちなかキッズホーム)	社会福祉法人 すこやか福祉会	こども家庭課	☎ 22-7017

子育て世帯生活支援特別給付金の申請期限は 2月28日(月)です！

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

子育て世帯生活支援特別給付金は、新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し生活の支援を行うため、児童1人につき5万円支給するものです。

世帯の状況などにより、申請が必要な場合がありますので、申請が必要で給付を希望する人は、期限内に申請してください。

※子育て世帯への臨時特別給付金（令和3年12月に支給決定した18歳以下を対象とした10万円相当の給付金）とは別の給付金です。

給付対象者および申請要・不要

	世帯状況	要件	申請要・不要
①	ひとり親世帯	令和3年4月分の児童扶養手当受給者	不要 (令和3年4月に給付金支給済)
②	ひとり親世帯	公的年金などの受給により、令和3年4月分の児童扶養手当を受給していない人（所得制限あり）	必要 (令和4年2月末まで随時受付)
③	ひとり親世帯	①②に当てはまらないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入または所得が児童扶養手当受給者と同じ水準になっている人	必要 (令和4年2月末まで随時受付)
④	その他の世帯	令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者または、新たに児童手当や特別児童扶養手当を受給する人で、令和3年度の住民税均等割が非課税の人	不要 (令和3年7月に給付金支給済)
⑤	その他の世帯	④のほか、18歳年度末（高校3年生の3月末）までの子または、20歳未満の障がい児*の養育者で、令和3年度の住民税均等割が非課税の人 ※障がい児に関する要件は、市ホームページをご覧ください。	必要 (令和4年2月末まで随時受付)
⑥	その他の世帯	④⑤のほか、18歳年度末（高校3年生の3月末）までの子または20歳未満の障がい児*の養育者であって、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和3年度の住民税均等割が非課税の人と同様の事情にあると認められる人 ※障がい児に関する要件は、市ホームページをご覧ください。	必要 (令和4年2月末まで随時受付)

申請方法

こども家庭課の窓口を設置する申請書を窓口または郵送で提出

※申請書は市ホームページからダウンロードできます。

郵送先 〒 882 - 8686 (住所不要) こども家庭課

申請期限

2月28日(月) ※郵送の場合も必着

振り込め詐欺や個人情報の詐欺 にご注意ください！

自宅や職場などに都道府県・市区町村や厚生労働省の職員などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、こども家庭課、最寄りの警察署、警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

Information
お知らせ
Information

**生活上の困りごとを
相談ください**

市では、さまざまな事情で暮らしに困っている人が、気軽に相談できるように「のべおか自立相談支援センター」を開設しています。

センターでは、仕事・健康・家族、家計に関すること、失業して家賃が払えない、仕事を辞めてから長年経過し社会に出るのが不安など、相談者の話を聞き、問題を解決できるような専門のスタッフが一緒に考えて必要な支援を行っています。

初回は電話での相談をお勧めします。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、センター利用時には、入館時の手指の消毒とマスクの着用をお願いします。

※この事業は、市が延岡市社会福祉協議会に委託して、実施しています。(相談料無料)
日時 月曜、金曜(祝日、年末年始を除く) 9時～16時30分
場所 延岡市社会福祉センター内(三ツ瀬町)

対象者 暮らしに困っている人(生活保護受給中の人を除く)
のべおか自立相談支援センター ☎ 20-6111

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の納付

国民年金保険料の納付は、口座振替が便利です。口座振替には、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引の多い半年前納・1年前納・2年前納があります。

申請方法 必要書類を持参し、延岡年金事務所、市民課国民年金係、各金融機関にある申込書で申し込み

※前納を希望する人は、2月28日(月)までに申し込みが必要
必要書類 本人確認書類、通帳、金融機関の届出印、年金番号が分かるもの(年金手帳や納付書など)
口座振替のほか、クレジットカード納付、インターネットでの電子納付もあります。

国民年金付加保険料

第一号被保険者(自営業者など)および任意加入被保険者(60歳以上の人など)は、月々の定額保険料に付加保険料(400円)を加算して納めると、将来受け取る年金額を増やすことができます。

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)
☎ 男女共同参画推進室 22-7056

事業系廃棄物の適正処理

会社やお店など全ての事業者の事業活動に伴って生じた廃棄物は、事業系廃棄物となり、「産業廃棄物」と「事業系一般廃棄物」に区分されます。事業系廃棄物は、事業者が自らの責任で適正に処理しなければならぬことから、地区のごみステーションには出せません。また、

産業廃棄物は、清掃工場での処理できません。

処理方法については、市ホームページで、ご確認ください。

資源対策課 ☎ 34-2626
バイク・軽自動車の手続き

軽自動車税種別割は4月1日現在の所有者に課税されます。名義変更や廃車などの手続きが必要な場合は、速やかに手続きを済ませてください。4月2日以降の手続きについては、旧所有者(使用者)に年税額の全額が課税されます。

また、死亡者名義の車両については、令和4年度の課税が必要ないため、車検などに必要な

することができません。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 延岡年金事務所 21-5424

☎ 市民課国民年金係 22-7036

延岡市育英会奨学金

対象者 大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学し、優秀かつ経済的理由により修学が困難な学生・生徒で、保護者が市内に2年以上住んでいる人
貸与月額 高等学校等奨学生 1万5000円、大学等奨学生 2万5000円
申請書配布場所 市内の各中学校・高校・大学、市役所総合案内、教育委員会総務課・北方・北浦・北川分室、各支所、社会教育センター、男女共同参画センター、延岡市社会福祉協議会
※申請書類は市ホームページでダウンロードできます。

申込方法 窓口を持参または郵送
申込期間 4月1日(金)～5月6日(金)(6月に審査を行い決定)
☎ ☎ 〒882-8686(住所不要)公益財団法人延岡市育英会(教育委員会総務課内) 22-7030

納税証明書が発行できません。必ず4月1日までに手続きを済ませてください。

原動機付自転車(125cc)、小型特殊自動車、ミニカー
☎ 市民課 ☎ 22-7065
☎ 北方・市民サービス課 47-3601
☎ 北浦・市民サービス課 45-4228
☎ 北川・市民サービス課 46-5012

軽三輪・軽四輪車
☎ 軽自動車検査協会宮崎事務所 (050)3816-1760
☎ 軽二輪(126/250cc)、小型自動二輪(251cc) ☎ 宮崎運輸支局 (050)5540-2088

自筆証書遺言書保管制度

令和2年7月10日から、法務局で自筆の遺言を保管する制度が始まりました。

申請方法 自筆の遺言書および必要書類を用意し、遺言者本人が法務局に持参
※事前予約が必要
※遺言書の方式の外形的な確認のみで、遺言の内容の相談は行いません。

☎ 宮崎地方法務局延岡支局 33-2179

建築物防災週間

3月1日(火)から7日(月)は、建築物防災週間です。火災、地震、がけ崩れなどによる建築物の被害を防止し、安心して生活できるように、防災知識や防災関連法令・制度への理解を深めましょう。また、建築基準法では「定期報告制度の対象となる特定建築物(ホテルや病院、店舗など)の所有者などは、建築物を適法な状態に維持するよう努めなければならぬ」とされています。建築物などの定期調査や検査、防災対策を行いましょ。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 建築指導課 ☎ 22-7034

**「生理の口」を
笑顔で過すってほしい**

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。生理用品の寄付に、ご協力をお願いします。

寄付ボックス設置場所
○コープみやぎき浜町店
○コープみやぎき北小路店
○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)

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。

市提携教育ローン

市は、進学・在学に必要な教育資金の融資を、金融機関を通じて行っています。
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した人または在学している人を養育し市税などを滞納していない人で、各金融機関指定の保証機関の保証が得られる人
融資金額 400万円以内（1万円単位）
利率 年1.3%（別途、所定の保証料が必要）
返済期間 15年以内（最長6年の在学期間中の元金据置期間を含む）

延岡信用金庫本店（土、日、祝日は休み）

35-16657

延岡信用金庫本店（土、日、祝日は休み）

33-5221

九州保健福祉大学を設置する学校法人順正学園では、15歳以下の子どもを養育する生活が困難している家庭（生活保護受給世帯を除く）に対し、その自立

順正デリシヤスフード キッズクラブの申し込み

スにURLを送付
申込期限 2月17日(木)

宮崎県歯科医師会事務局
(0985) 29-0055



人権啓発推進大会

演題 性の多様性（LGBTQ）について～誰もが安心して暮らすことのできる宮崎を目指して～
日時 2月18日(金) 14時～16時
場所 カルチャープラザのべおか 1階 多目的ホール
申込方法 住所・氏名・電話番号を明記し、郵送・FAX・メールで申し込み
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

個人権推進課

〒882-1868
22-7002 22-7061

jinken@city.nobeoka.miyazaki.jp

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 2月9日(水) 9時～12時
北方ふれあい交流センター

を支援することを目的に、月1回（原則1年間）、食料品を無料で配布しています。
4月からの支援開始の受付を、ご家庭課にて行います。
※現在、支援を受けている人の延長・再申請は原則受け付けできません

延岡市 子育て家庭課

22-17017

延岡市 延岡税務署(大貫町)

2月16日(水)～3月15日(火) ※土、日、祝日を除く

受付時間 9時～16時

延岡税務署 32-3301

宮崎県司法書士会では宮崎地方法務局と共催で、不動産の相続登記などの電話無料相談を行います。(実施日は3月6日(日) 予約受付 2月14日(月)～28日(月) 9時～12時、13時～16時(土、日、祝日は除く)

宮崎県司法書士会 (0985) 28-8538

北浦公民館

日時 2月16日(水) 9時～12時

北川老人福祉館

日時 2月9日(水) 10時～13時

宮崎行政監視行政相談センター (0985) 24-1100

移動献血

自動車整備振興会 延岡市部 (塩浜町)

日時 2月19日(土) 10時～12時、13時30分～16時

イオン延岡ショッピングセンター

日時 2月20日(日) 10時～12時、13時30分～16時

※詳しくは、赤十字血液センターのホームページ(ラブラッド)をご覧ください。日時の確認・予約ができます。

子ども家庭課 22-7017



善意の輪

日本赤十字社(敬称略) 矢野峰子(日の出町)、竹森毅(三須町)、長澤啓作(富美山町)、寺田末雄(長浜町)、甲斐モリ子(昭和町)、日高佐由美(土々呂町)、竹森輝子(三須町)、石井繁子(出北)

募集

国際交流講座

ドイツ語講座(初級) 日時 2月9日(水) 11時～12時

国際交流フリートーク 日時 2月9日(水) 12時～13時

ドイツ語フリートーク 日時 2月16日(水) 18時～19時

※開催場所は、いずれも社会教育センターです。(申し込みや参加費は不要)

国際交流推進室(総務課内) 22-17006

シニア向け スマートフォン教室

日時 2月18日(金) ①10時～12時、②14時～16時

※どちらも同じ内容(料金無料) 場所 延岡市社会教育センター

対象 シニアでスマホの購入を考えている人、または使い方に不安がある人(受講中はスマートフォンを貸し出し)

定員 ①②各5人、20人(5人未満は中止、先着順)

申込方法 情報政策課に電話で申し込み

申込期間 2月8日(火)～15日(火) 平日8時30分～17時

宮崎大学公開講座

旬の魚で三枚おろしなどの技術を指導しながら、魚の内部構造などを解説し、さばいた後、新鮮な魚を味わいます。

日時 2月19日(土) 13時～16時

場所 社会教育センター 1階調理室

料金 550円(材料代・保険料)

定員 中学生以上25人(先着順)

申込方法 社会教育課に電話で申し込み

申込期間 2月3日(木)～14日(月)

社会教育課 22-17032

県民健康講座

宮崎県および宮崎県歯科医師会の主催による県民健康講座「お口とロコモの意外な関係」をオンデマンド配信(参加費無料)します。

日時 2月18日(金)～3月21日(月)

定員 300人(先着順)

申込方法 以下のQRコードから申し込み

※後日、登録したメールアドレス



延岡市の情報をスマートフォンで



プッシュ通知で行政情報をお届け!

1 役立つ行政情報を見逃さない!

2 自分に合わせた情報が届く!

3 いろいろなマチの魅力をお届け!

ダウンロードはこちらから

App Store Google Play

※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。 ※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

マチイロに関する問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

ゲン丸くんのクリーン便り ~正しいごみの出し方~

資源物で古紙を出す際は「コーティングされていないかの確認を!」

古紙の中には、資源物で出せないものがあります。ロウや油が塗られたダンボールは「燃やすごみ」で出してください。また、ジュースや酒類などの紙パックで、内側がアルミコーティングされたものは、「燃やすごみ」で出してください。

資源対策課 34-2626 FAX 34-9614



夜間の初期救急医療体制

Table showing emergency medical services by day and time. Columns include Day (曜日), Time (時間), and Medical Institution Name (医療機関名).

2月の日曜・祝日当番薬局

Table listing pharmacy on-call schedules for February. Columns include Date (期日) and Pharmacy Name (薬局名).

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

2月の日曜・祝日在宅当番医

※印は乳幼児診療不可

Table listing home medical services by date. Columns include Date (期日), Medical Institution Name (医療機関名), and Contact Info.

- 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2月運行予定

Table showing mobile library routes. Columns include Date (日程), Station Name (ステーション名), and Time (時間).

◆図書館休館日 2月4日(金)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

◆子ども映画会(図書館内 おはなしのへや) 日時 2月1日(火)、15日(火) ※いずれも15時～(30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

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?ひとりで悩んでいませんか? 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 8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)

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。

延岡市の人口と世帯数

令和4年1月1日現在

人口 … 116,566人(前月比97人減)

(男) … 55,246人 (女) … 61,320人

< 12月1日～31日 >

出生 74人、死亡 147人、転入 166人、転出 190人

世帯数 … 51,405世帯

市政情報発信中!

ケーブルメディアアワイワイ < 999ch >

▶のべおか市政だより(3分間) 市のお知らせなどを発信

Table showing broadcast times for Cable Media Awa-i-i.

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

Table showing broadcast times for FM Nobeoka.

▶のべおか伝言板(5分間) イベント情報などをお知らせ

Table showing broadcast times for Nobeoka Message Board.

▶PickUpのべおか(10分間) 注目の話題を現地からお届け

Table showing broadcast times for PickUp Nobeoka.

※ 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。

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.⑥ “骨粗しょう症の検査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。今回が最終回になります。

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

骨の検査の流れ

骨の量(骨密度)を調べる検査は、骨粗しょう症を早期発見するために有効な方法の一つです。二重エネルギーX線吸収法による検査(DEXA検査)を例に、流れを紹介します。

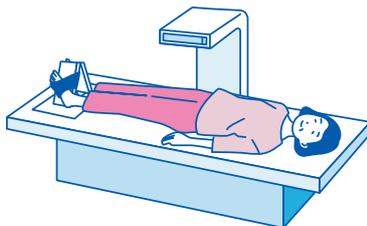
※医療機関によって用いる検査方法は異なり、検査を受けるには予約が必要な場合があります。

1. 問診・測定

問診票に基づいて、持病や過去の骨折の有無、身長低下があるかなどを医師が確認します。その後、検査室で機器を用いて骨密度を測定します。

測定部位

腰椎(背骨)、太ももの付け根の骨、手首の骨など
※測定にかかる時間：数分程度



2. 結果の説明

医師から測定結果を基に説明を受けます(説明は後日となる場合もあります)。

説明事項の例

- ✓ 同年代や若い人の平均値と比較して骨の量がどの程度なのか。
- ✓ 骨粗しょう症に該当するのか。

骨粗しょう症のおさらい

連載で紹介した骨粗しょう症の特徴をおさらいします。

- ・骨がもろくなって骨折しやすくなる病気。
- ・延岡市でも推計で1万6千人が発症している。
- ・主な原因は閉経や加齢、糖尿病や慢性腎臓病、カルシウムやビタミンDの不足、運動不足など。
- ・女性は発症しやすい。
- ・自覚症状がほとんど現れず、身長が2cm以上縮んでいる人は要注意。
- ・治療と予防が可能。

予防のポイント

- ✓ 適度な運動を無理なく継続。
- ✓ カルシウムやビタミンDを多く含んだ食品*を積極的に摂取し、バランス良い食事を意識。
- ✓ 検査で自分の骨密度を把握。

※カルシウムを多く含む食品(ヨーグルト・牛乳・小魚など)
ビタミンDを多く含む食品(きのこ類や卵黄、貝類など)

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。

