

きたがわ

延岡市
NOBEOKA KITAGAWA
北川総合支所だより

久しぶりに楽しい笑い声と快音の響く
賑やかな大会となりました！
ホタルの里ソフトボール記念大会！

No.182
2022年 12月



- 廣瀬和男さん(川坂区)が夕刊デイリー明るい社会賞
- 井本厚徳さん(熊田区)が藍綬褒章を受章されました
- 消防協力者に感謝状が贈呈されました！
- ホタルの里ソフトボール記念大会が開催
- 飲酒運転は絶対にしない・させない・許さない！
- 七福神わかあゆロードレース大会開催！！
- のべおか市民生活応援商品・サービス券を配布
- 新型コロナワクチンの年内接種のご検討のお願い
- 東京のIT企業が延岡進出

北川町の人口と世帯数

令和4年11月1日時点(前月比)

男	1,451人	(-3)
女	1,632人	(-10)
計	3,083人	(-13)
世帯数	1,588世帯	(-8)

廣瀬和男さん(川坂区)が 2022年夕刊デイリー明るい社会賞を受賞されました



廣瀬さんは、川坂区に伝わる川坂神楽を1974年に復活させた同保存会の創設メンバーの一人として、永年に渡り伝統文化の保護と伝承を続けられてきました。また、この功績に加え、川坂区長や消防団部長も務められ、現在は地区のボランティアグループ「荒れ地に花を咲かせ隊」の隊長として環境美化にも精力的に活動されています。これらの功績が認められ、今回の受賞となりました。廣瀬さん、おめでとうございます。

井本厚徳さん(熊田区)が藍綬褒章を受章されました

井本さんは、平成元年に当時の北川町消防団（現在の延岡市消防団第5支団第1分団第1部・熊田）に入団以来、33年の長きにわたって消防団活動にご尽力いただきました。平成29年からは、分団長として分団・支団の運営と後進の育成に尽力されています。これらの功績が認められ、今回の受章となりました。

また、2022年度宮崎県青少年健全育成表彰式において、県警少年補導員の功労者としても表彰されています。井本さん、おめでとうございます。



消防協力者に感謝状が贈呈されました！



■令和4年3月17日発生 家田区林野火災消火活動への協力者
岩佐美基さん ほか家田区8名の皆さま

11月9日（水曜）に令和4年1月から3月にかけて北川町内で発生した火災において初期消火などで協力をいただいた下記の皆さまに延岡市消防長より感謝状が贈呈されました。贈呈式には、代表して4名の方が出席されました。

- 令和4年1月1日発生
熊田区その他
火災消火活動への協力者
赤木美咲さん・河原慎二さん
ほか1名
- 令和4年3月1日発生
八戸区車両火災消火活動への協力者
河野茂美さん

熱闘!! 第45回ホタルの里ソフトボール記念大会が開催されました

10月30日(日曜)に北川総合運動公園を会場に「ホタルの里ソフトボール大会」が開催されました。大会は、好天に恵まれ老若男女を問わず町内の5チームが大いに奮闘し熱い大会となりました。団体賞及び個人賞は以下のとおりです。参加チームの皆さま、会場で応援していただいた皆さま、お疲れさまでした。

【団体賞】		【大会記念イベント】			(敬称略)
優勝	瀬口チーム	ホームラン賞	市役所(団体)	記録: 7本/10本中	
準優勝	市役所チーム	よく飛んだで賞	工藤 直樹	記録: 76.92m	
第3位	北川オールドボーイズ	すっげ肩が強いで賞	片伯部 奨	記録: 80.72m	
		ずばな走りで賞	甲斐 純一	記録: ベースラン11.7秒	

飲酒運転は重大な犯罪! 絶対にしない・させない・許さない!

北川町では平成17年度以降、北川町区長会と延岡地区交通安全協会北川支部が中心となり、延岡市交通指導員、及び北川駐在所と連携し、「北川町から飲酒運転者を絶対出さない」という目標のもと、定期的に飲酒運転根絶キャンペーンを実施しています。

これから年末年始は、お酒を楽しむ機会が多くなります。
良い思い出となるよう、飲酒マナー・交通マナーを守りましょう!



- 飲酒運転には厳しい処罰が科されます。
「絶対にしない、させない、許さない」を、みんなで徹底しましょう。
- 翌朝、運転する場合はお酒の量を控え、二日酔い運転をすることのないよう注意しましょう。

北川路を駆ける! 第41回七福神わかあゆロードレース大会開催!!

北川の新春恒例イベント「七福神わかあゆロードレース大会」第41回大会が令和5年1月22日(日)、3年ぶりに北川総合運動公園をスタート・ゴールに開催されます。今回は、小中学生の2km、3kmの競技種目のみで行います。早春の北川路を爽快に駆ける参加者に、会場やコース沿道での声援をお願いします。なお、当日は市道がコースとなるため、一部市道の交通が制限されます。みなさんのご協力をあわせてお願いいたします。交通制限区間等の詳細はご家庭に配布されるチラシをご参照ください。

問い合わせ先 教育委員会北川分室 ☎46-2017

のべおか市民生活応援商品・サービス券を配布します

市では、物価高騰により影響を受けている市民生活の負担の軽減と地域経済を下支えするため、「のべおか市民生活応援商品・サービス券」を発行します。

商品・サービス券は、一世帯当たり5,000円分(全て紙版)になり、11月下旬から1月末の間により順次発送しております。

確実にお届けするために、ゆうパックで郵送しておりますので通常よりも配達に期間を要しております。

対象者 令和4年9月1日に延岡市内に住民登録のある各世帯の世帯主

使用期限 令和5年2月28日(火)

※有効期限を延長できるか、現在、国と協議中です。

なお、使用できる店舗につきましては、商品サービス券に同封されるチラシにてご確認ください。

問い合わせ先 のべおか市民生活応援商品・サービス券事務局 0120-996-660(平日 9時~17時)

今年度の健康チェックはお済みですか？

今年度の「国保特定健診」「後期高齢者健診」の実施期間は来年1月末までです。あと少しとなりました。

健診受診は自分のからだからの声に耳を傾けることができ、また毎年受けることでからだの変化に早めに気づくことができます。

健診は受診券に記載している市内の医療機関で受けることができます。冬場はかぜ、インフルエンザ等の感染者が増える時期でもあり、病院が混雑することが予想されます。5月初めに受診券が届いた方で、まだお済みでない方は、早めにお受けください。

受診券の再発行が必要な方は、下記までお気軽にお問い合わせください。



年1回の健診受診を習慣化しましょう！！

問い合わせ先 北川総合支所市民サービス課 ☎46-5012

新型コロナワクチンの接種間隔の短縮と年内接種のご検討のお願いについて

- 12歳以上の方は、3回目以降の接種間隔が「5か月」から「3か月」に短縮されました。
- オミクロン株対応2価ワクチンは、12歳以上で初回接種（1・2回目接種）を完了した全ての方が対象で、一人1回接種できます。

<接種の対象と使用するワクチン>

	1・2回目	3回目以降					
ファイザー社ワクチン	×（使用不可）	12歳以上	<table border="1"> <tr> <td>12歳～17歳</td> <td>18歳以上</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	12歳～17歳	18歳以上	○	○
12歳～17歳	18歳以上						
○	○						
モデルナ社ワクチン	×（使用不可）	18歳以上	<table border="1"> <tr> <td>12歳～17歳</td> <td>18歳以上</td> </tr> <tr> <td>×</td> <td>○</td> </tr> </table>	12歳～17歳	18歳以上	×	○
12歳～17歳	18歳以上						
×	○						

※生後6カ月から4歳11カ月までの乳幼児に対する新型コロナウイルスワクチン接種が11月12日から始まっています。対象者には個別に通知を行っていますので、ご確認ください。

<オミクロン株対応2価ワクチンの効果>

従来株の成分に加えオミクロン株の成分が含まれているため、オミクロン株に対しては、1価の従来株ワクチンを上回る効果が期待されています。

従来株とオミクロン株の2種類の成分があることにより、誘導される免疫も、より多様な新型コロナウイルスに反応すると考えられます。

これまで2年間、特に年末から年始にかけて新型コロナウイルスは流行しています。重症化リスクの高い高齢者だけでなく、若い方にもオミクロン株対応2価ワクチンによる接種を、できるだけ年内に完了するようお願いします。

※今までに郵送している接種券（3・4・5回目の接種券）を使用できます。

紛失された場合は再発行が必要です。担当課にご連絡ください。

【予約方法】 接種券がお手元に届きましたら、ご予約は可能です。

コールセンター

（午前8時30分～午後7時 土日祝日含む） TEL 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



東京のIT企業が延岡進出

東京都に本社を置くIT企業の株式会社クラウドイオサステナビリティ（代表取締役社長：有江和文氏）が、この度、延岡市に同社初の地方拠点を開設しました。

同社は、企業のIT化や人材育成などを行っている我が国の最先端の会社で、今後延岡市では18人の雇用を実現することを計画しています。

年末年始にはお子様・お孫様とお話する機会もあると思いますが「延岡には新しい職場がどんどん出来ているよ！」と皆様から胸を張って地元就職をお勧めいただきますようお願いいたします。



マイナンバーカードの申請はもうお済みですか？

最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイント事業第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は12月末までです。カードの申請がまだお済みでない方は、下記の方法でお早めに申請をお願いします。

<マイナンバーカードの申請方法>

以下のいずれかの方法でご自分で申請が出来ます。

- ・国から送付されたQRコード付き申請書を使用し、スマートフォン等を使ってのWEB申請
- ・国から送付されたQRコード付き申請書に証明写真を張り付けて、郵送で申請

※なお、本庁1階市民課、各総合支所市民サービス課の窓口、また、12月28日まではイオン延岡店特設ブースでもカードの申請を受け付けています。(国から送付されたQRコード付き申請書をご持参ください。)

※現在、マイナンバーカードの申請から交付まで2ヶ月以上を要しております。12月末にカードを申請した場合、マイナポイントの申込期限である令和5年2月末日に間に合わない可能性がありますので、カードの申請はお早めをお願いします。

問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル：TEL0120-95-0178

マイナンバーカード申請に関すること：市民課 ☎22-7015

マイナンバー

健康だより Vol.14 「笑いの健康効果について」



考えよう

みなさんは、毎日1回は笑っていますか？今回は「笑いと健康効果」についてです。近年の研究や実験で、笑いが健康に良い効果があることがわかってきました。みなさんにも経験があると思いますが、笑うことで不安や緊張感が和らいで心身をリラックスさせることができます。また笑う時には“下腹部に力を入れて息を短く吐く”ことを繰り返していますので、腹筋や横隔膜の筋肉などが鍛えられます。体内に酸素が多く取り込まれるため、細胞が活性化され様々な臓器の働きが良くなります。

先月、免疫力を高める食事について書きましたが、免疫力にも良い影響を与えます。私たちの身体には病原体から自身を守るNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という免疫細胞があり、この細胞が減少するとがんなどの病気を発症させてしまうと言われています。笑いにはこのNK細胞を活性化させて、免疫力を上げる効果があります。その他、脳内にある記憶を司る海馬という器官を活性化させたり、脳の血流が良くなり認知症予防への効果も期待できるという報告があります。

作り笑いであっても、自然な笑いと同じような健康への効果があることもわかってきました。今年も残りひと月となりました。来る年を良いスタートで迎えられるように、今日からたくさん笑って、福を招いておきましょう。

やってみよう！あいうえお ストレッチ&大笑い



口を「あ(い、う、え、お)」とゆっくり大きく開け、お腹から声を出し息が続く限り笑いましょう。

*顔には表情筋という筋肉があり、この筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。

また表情筋を使うほど顔の血流も良くなり、しわやたるみが減り、肌艶が良くなる効果もあります。



北川分館 コーナー

お問い合わせ
延岡市立図書館 北川分館
〒889-0192 延岡市北川町川内名7250
☎ 46-2047

休館日
毎週月曜日、毎月第1金曜日
(祝日の場合は開館します)

開館時間
火～金・・・午前9時～午後7時
土日祝・・・午前9時～午後5時



年末年始休館のお知らせ



いつも北川分館をご利用いただきありがとうございます。年末年始にあたり、『**12月26日(月)～1月3日(火)**』の期間は休館となります。

休館中の本の返却には、分館正面玄関横の『**返却ポスト**』をご利用ください。数多くの返却が予想されます。本が傷むことを防ぐため、ビニール袋や紙袋などで本を包んでから投函していただけますと幸いです。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

10月のイベントから

ハロウィンのつるし飾りを作りました。カボチャやオバケに顔を描いたり、毛糸に自由に貼り付けたりとても楽しくできました。



本の福袋展開催!

12月23日(金)～1月15日(日)の間、本の福袋展を開催します。テーマに沿って選んだ内容の本が一袋に3～5冊ほど入っています。どんな本が入っているのかは秘密です。普段出会えない本と新年を始めてみませんか?



イベント

かんたん工作をします!

- 12月14日(水) 15:30～
- 場所：北川分館 子ども図書室
- 対象：小学生

※詳しくは北川分館までお問い合わせください。



新刊コーナーからのおすすめ

(情報提供：図書館流通センター)

●深掘り!日本の地名/宇田川 勝司 (ベレ出版)



「近江」を「おうみ」と読むのはなぜか。「県名」はどのように決められたのか。大阪「なにわ」は漢字でどう書くか。日本人と地名のかかわりをはじめ、地名の由来、地名の決め方、地名に使われている文字などについて解説する。

●映画と旅する365日/(パイインターナショナル)



「アメリ」「マイ・インターン」「タイタニック」…。国内最大級の映画レビューサービス「Filmmarks(フィルマークス)」が選定した、365日それぞれの日に合わせた映画とその舞台となった美しい風景写真を紹介する。

●マル暴ディーヴァ/今野 敏 (実業之日本社)



弱気なマル暴刑事・甘糟は、コワモテの上司・郡原と、麻薬売買の場と噂されるジャズクラブに潜入する。惚れ惚れするような歌声を披露する歌姫・アイの正体はまさかの-!?『Webジェイ・ノベル』連載を書籍化。

●きみは溶けて、ここにいて/灯 えま (スターツ出版)



人と親しくなることを避けていた文子は、クラスの人気者の森田君から「もうひとりの俺と仲良くなってほしい」と言われる。心の傷から生まれた“はる”と文通するうちに惹かれていく文子。もうすぐ彼は消えてしまうと知って…。

●調べる学習子ども年鑑 2022/朝日小学生新聞監修 (岩崎書店)



「調べる学習」に配慮したニュース&資料集。2021年のおもなニュースを月別・教科別に紹介。さまざまな情報やデータも図・グラフを使ってわかりやすく掲載する。10年前のニュースをふりかえるコーナーもあり。

●ジブリの食卓となりのトトロ/スタジオジブリ監修 主婦の友社編 (主婦の友社)



スタジオジブリ作品「となりのトトロ」から生まれた、子ども向けの料理の本。「引越しの日のキャラメル」「サツキが作ったおべんとう」など、物語に出てくる食べ物やイメージをヒントに、親子で作れる楽しいレシピを紹介。

●ノラネコぐんだんおかしなさがしえブック/工藤 ノリコ原作 (白泉社)



「おかし」の世界に迷いこんだノラネコたち。アイスを食べるノラネコ、砂糖がかかったプレッツェルなどを見つけよう! 幼児から大人まで楽しめる141問のさがし絵を収録した写真絵本。

●アリスとふしぎのくにのベーカリー/キャサリン・ハブカ (学研プラス)



アリスは、「不思議の国のアリス」の主人公アリスのひ孫で、お菓子作りが得意。ある日、ハートの女王さまから、ハート型のチーズケーキを注文されますが…。アニメ「アリスとふしぎのくにのベーカリー」の絵本。

12月の主な行事・イベント

- 8日(木) 宮崎県知事選挙告示(25日投票)
14日(水) 高齢者大学 9:45～11:00 北川コミュニティセンター大会議室
21日(水) 行政相談所 9:00～12:00
23日(金) 市政連絡会・区長会
25日(日) 宮崎県知事選挙投票日

※北川総合支所は、29日から1月3日まで年末年始のお休みとなります。

▼令和5年1月の主なイベント・行事予定

- 1日(日) 元旦 ※1日の初日を見る会(主催:北川やっちみろ会)と
8日(日) 消防出初式 北川河川敷 15日の御頭神社大祭は、新型コロナウイルス感染
9日(月) 成人の日 拡大予防の観点から中止いたします。

せせらぎ号巡回カレンダー



11月29日(火)・12月13日(火)

永代(赤木工業前)	9:35～9:50
矢ヶ内(矢野治善さん宅前)	14:15～14:30
下塚(旧片岡商店前)	14:45～14:55
市棚(市棚駅前)	15:20～15:35
瀬口(瀬口集会所)	15:40～16:00

12月1日(木)・12月15日(木)

本村(バス停)	10:00～10:30
川坂(鳥居前)	10:40～11:00
本村(きたがわ荘)	12:30～12:55
俵野(西郷資料館前)	14:00～14:20
本村(長井郵便局前)	14:30～14:50

11月29日(火)

北川中学校	13:00～13:30
-------	-------------

12月1日(木)

北川小学校(下学年)	13:05～13:45
------------	-------------

12月2日(金)

北川小学校(上学年)	13:05～13:45
------------	-------------

12月13日(火)

くまた保育園	10:30～11:20
--------	-------------

12月15日(木)

長井保育所	10:00～10:30
-------	-------------

11月30日(水)・12月14日(水)

八戸(梓建設前)	10:00～10:20
下赤(消防車庫前)	10:30～10:50
上赤(上赤バス停)	11:00～11:20
祝子川(田中養鶏場)	12:10～12:30
深崎(ひまわり荘)	14:00～14:20

12月2日(金)・12月16日(金)

白石(赤木忠一さん宅前)	9:45～10:05
屋形原(一宮タツ子さん宅前)	10:15～10:30
野上(小倉昆布工場)	12:05～12:45

野口遵記念館が新しくオープンします!

新しく整備を進めていました「野口遵記念館」が12月18日にオープンします。当日は、開館記念式典が行われます。

- ◆開館記念式典開催日時/令和4年12月18日(日) 午前10時～
- ◆開館記念式典開催場所/野口遵記念館ホール
- ◆名誉館長/名誉市民 吉野 彰 氏(旭化成株式会社 名誉フェロー)



【注意】 これからの新型コロナウイルス感染拡大の状況次第では、延岡市内で開催される行事・イベントが延期や中止となる可能性があります。参加予定の方は、主催者へご確認ください。行事等によっては、支所にお問合せいただいてもお答えできない場合がありますのでご注意ください。

編集後記

▼年末が近づき、寒さも増してきた今日この頃、師走の言葉どおり慌ただしい毎日となっている。新型コロナウイルス感染拡大の第8波とインフルエンザの同時流行が懸念されている。予防接種がお済でない方は、早めにご検討いただきたい。▼実は、今年のインフルエンザ流行の備えについては、9月に定期の病院受診をした時、主治医から忠告されていた。日本での流行予想は、季節が逆の南半球のオーストラリアを参考にしている、その地域で今年、インフルエンザが大流行したため、警戒したほうがいいとのことだった。なので、持病のある子どもたちを優先して予防接種に行った。▼年末が近づき、何かと物入りとなる。いろんなものが高くなって、困っている。食べ物に関しては、できるだけ良いもの安くと思っているが、どこも高く大変だ。小分けしたものは、結果高くつくので、保存の効くものであれば、安い時に大量に買って冷凍保存したり、シェアしたりしている。昨年は、天候不良のせいもあって、いろんな料理に欠かせない「玉ねぎ」が異常に高価だった。買い出しに行く市価よりも安い倉庫型大型店舗や自社工場製でコストを抑えている店などを回っても、昨年のほぼ倍以上の値段だった。最近ではだいぶ安くなってきているが、ガソリン高騰による輸送費アップがそのまま価格に響いている感じた。安売り情報やクーポンなどをマメにチェックしているが、遠くに行かなくても、近く道の駅など農家直結の売り場は、市価よりも安い場合があるので、一見の価値がある。なによりも新鮮だ。▼今年を振りかえって、世界的にはウクライナとロシアの戦争を筆頭にいろんな地域で緊張が高まって不穏な空気が漂っている。未だ新型コロナウイルス感染は出口が見えず、物価高や円安の影響も家計を直撃している。10年ひと昔という10年前と比べると全てがマイナスのように思える。そこで人は何によって学ぶのかと考えた。人は歴史という過去の学ばなければならないのではという答えに行きついた。学校で習う数学でも国語でも先人が確立してきた言わば歴史の産物だ。ただし、成功例だけではなく失敗にも学ばなければならない。一番大きな失敗例が「戦争」だと思ふ。戦争でどれだけの命が失われたか、どれだけの悲しみが生まれたか。日本は戦後、一度は戦争から学び、焼け野原から立ち上げてきたはずだ。今一度、歴史を紐解き、学ぶ必要があるのではと考えた。過去に囚われ過ぎるのも良くないが、歴史は人類の教科書であり、未来を示す指導書。そんな歴史を一日一日紡いでいく私たちも、それを自覚して生きていき、後世伝えていく義務があるはずだ。明るいニュースが無かったわけではないが、来年こそは、世の中が明るいニュースで満ち溢れることを祈っている。

北川総合支所に御用の方は、電話番号をお間違えないようご注意ください。

地域振興課 ☎ 46-5010 産業建設課 ☎ 46-5015 夜間休日 ☎ 46-2001
市民サービス課 ☎ 46-5012 教育委員会北川分室 ☎ 46-2017