

きたがわ

NOBEOKA KITAGAWA



七福神わかあゆロードレース大会が開催されました！

- 北川地域ユネスコエコパーク拠点施設
「ホテルの館」改修を計画しています。
- しきみ生産のスマート化に向けた新たな取組
- 新型コロナウイルス感染後の後遺症について
- 子育て世帯の3つの負担軽減に取組ます！
- 色々便利でオトク、マイナンバーカード!ぜひご申請を!

北川町の人口と世帯数

	令和5年2月1日時点 (前月比)
男	1,439人 (-9)
女	1,620人 (-9)
計	3,059人 (-18)
世帯数	1,583世帯 (-6)

第41回 七福神わかあゆロードレース大会が開催されました!

1月22日(日曜)、北川総合運動公園グラウンドをスタート・ゴールに3年ぶりとなる「第41回 七福神わかあゆロードレース大会」が開催されました。当日は、北川町内外の小中学生約200名がエントリーし、健脚を競いました。各部門上位の成績は、次のとおりです。敬称は省略させていただきます。

■ 弁財天A(2km 小学1年生女子)

順位	氏名	記録
1位	藤田 奈央	08分55秒
2位	城下 未歩	10分20秒
3位	高本 美智	10分30秒

■ 大黒天A(2km 小学1年生男子)

順位	氏名	記録
1位	畦原 橙季	08分41秒
2位	森竹 亮太	09分05秒
3位	水永 陽歩	09分30秒

■ 弁財天B(2km 小学2年生女子)

順位	氏名	記録
1位	川越 彩生	08分56秒
2位	日高 碧子	09分24秒
3位	佐藤 世奈	09分38秒

■ 大黒天B(2km 小学2年生男子)

順位	氏名	記録
1位	金子 滉大	08分34秒
2位	島田 朝輝	08分45秒
3位	河原 武正	08分46秒

■ 布袋A(2km 小学3年生女子)

順位	氏名	記録
1位	佐藤 希	08分26秒
2位	城戸 心優	08分56秒
3位	高橋 椋菜	09分26秒

■ 恵比寿A(2km 小学3年生男子)

順位	氏名	記録
1位	渡辺 温士	08分29秒
2位	荒木 陽	09分02秒
3位	牧田 悠希	09分06秒

■ 布袋B(2km 小学4年生女子)

順位	氏名	記録
1位	甲斐 柚希	08分31秒
2位	清田 莉彩	08分33秒
3位	橋本 美咲	08分55秒

■ 恵比寿B(2km 小学4年生男子)

順位	氏名	記録
1位	緒方 友信	07分51秒
2位	金子 優真	08分06秒
3位	澤田 陽光	08分21秒

■ 福祿寿A(2km 小学5年生女子)

順位	氏名	記録
1位	藤田 芽依	07分27秒
2位	山下 真歩	08分11秒
3位	清水 春花	08分26秒

■ 毘沙門天A(2km 小学5年生男子)

順位	氏名	記録
1位	今市 諒太	07分24秒
2位	藤田 健生	07分25秒
3位	渡辺 直大	07分32秒

■ 福祿寿B(2km 小学6年生女子)

順位	氏名	記録
1位	甲斐 音羽	08分10秒
2位	金井 詩歩	08分23秒
3位	工藤 結依	08分45秒

■ 毘沙門天B(2km 小学6年生男子)

順位	氏名	記録
1位	清田 暲湊	07分16秒
2位	西内 優太	07分24秒
3位	中武 大翔	07分55秒

■ 寿老人A(2km 中学生女子)

順位	氏名	記録
1位	上本 璃愛	07分59秒
2位	姫野 心春	08分29秒
3位	佐伯 綾音	08分36秒

■ 寿老人B(3km 中学生男子)

順位	氏名	記録
1位	光岡 蒼真	10分59秒
2位	児島 京介	11分06秒
3位	河野 莉人	11分15秒



北川町各地で野焼きが行われました!

北川町各地の堤防などで野焼きが行われました。初春の恒例行事ともなっているこの野焼きは、害虫駆除や新芽が芽吹きやすくなるなどの効果があるとされています。これらの野焼きは、消防署等の許可を得て行われています。



北川地域ユネスコエコパーク拠点施設 「ホテルの館」改修を計画しています。

「ホテルの館」は築後30年を迎えており、令和3年度に策定した「北川地域ユネスコエコパーク拠点施設整備基本構想」に基づき、北川水系における観光周遊ルートの形成にあわせ、その中核的役割や必要な機能を担う拠点施設とするための改修工事を令和5年度から計画しております。

整備検討委員会での協議を重ねた整備計画では、スタッフが常駐しビジターセンター機能（学習・ふれあい）や観光コンシェルジュ機能（レンタサイクル基地・アウトドア体験）、おもてなし機能（休憩・リモートワーク等）に加え、ホテルの飼育状況も観賞できるようになるなど、県内外からの観光客や北川運動公園利用者も含め、誰もがいつでも気軽に利用できる本市の観光拠点施設としての役割を担うこととなります。



しきみ生産のスマート化に向けた新たな取組について

県の令和3年度「みやざき新価値創造プロジェクト」に採択された「しきみを中心とした中山間地域農業のスマート化」について、企業や研究機関とのマッチングを進めていたところ、国の「戦略的スマート農業技術等の開発・改良」として「急傾斜農業の超省力化に向けた小型農業ロボットシステムの開発」を令和4年度から6年度にかけて愛媛大学等と連携して取り組むことになりました。延岡市では、北川町内のしきみ圃場において、ドローン防除の高精度化を図るため、ドローン防除における農薬登録拡大に向けた防除試験と樹形変化と葉面付着率の相関性解明の研究を支援します。品質の高いしきみを生産するうえで防除作業はとても重要ですが、急傾斜地での作業は重労働で生産者も苦勞しており、今回の取組により、新しい技術が確立され、省力化に繋がることが期待されています。



新型コロナウイルス感染後の後遺症について

新型コロナウイルスに感染した方で、治療や療養期間が終了したにもかかわらず、社会生活に支障をきたすような後遺症が疑われる症状が報告されています。感染後の症状が無症状や軽症であった方でも、後遺症が発現する場合があります。

後遺症は早期発見・早期治療が重要です。

＜後遺症の主な症状＞

だるさ、息苦しさ、胸の痛み（違和感）、咳、脱毛、味覚嗅覚障害、不眠、記憶力低下、集中力低下

新型コロナワクチン接種を希望する方は、できるだけ早めに完了するようお願いします。

【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

TEL 0120-577-113 午前8時30分～午後7時 土日祝日含む

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



＜コロナ後遺症を診療してくれる市内医療機関＞
※宮崎県ホームページより

あたご整形外科	内科・整形外科
大貫診療所	内科
木谷医院	内科
生協クリニックのべおか	内科
高橋医院	内科
萩原眼科・中尾内科	内科
吉田病院	精神科・心療内科
井手耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科
木谷耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉科
高見整形外科クリニック	整形外科

かかりつけ医がある方は、まずかかりつけ医にご相談ください。

問い合わせ先

延岡市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部（事務局：地域医療政策課） ☎22-7066

【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 TEL0120-577-113

（午前8時30分～午後7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

預けやすい環境づくり

令和5年4月から子育て世帯の3つの負担軽減に取り組みます!

育てやすい、預けやすい、安心・安全な環境づくり

保育料の軽減による子どもの預けやすい環境づくり

子どもの預けやすい環境づくりを目指して、
国基準より、全ての世帯で保育料の負担を軽減します。



例1 市民税所得割額が97,000円以上169,000円未満の世帯の場合

	国基準	延岡市(現)基準	延岡市(新)基準
月額	4万4,500円	4万円	月額3万円
年間	①53万4,000円	②48万円	③年間36万円



上記の場合

国基準と比較して年間
③-①

▲17万4千円
▲33%

延岡市現基準と比較して年間
③-②

▲12万円
▲25%

例2

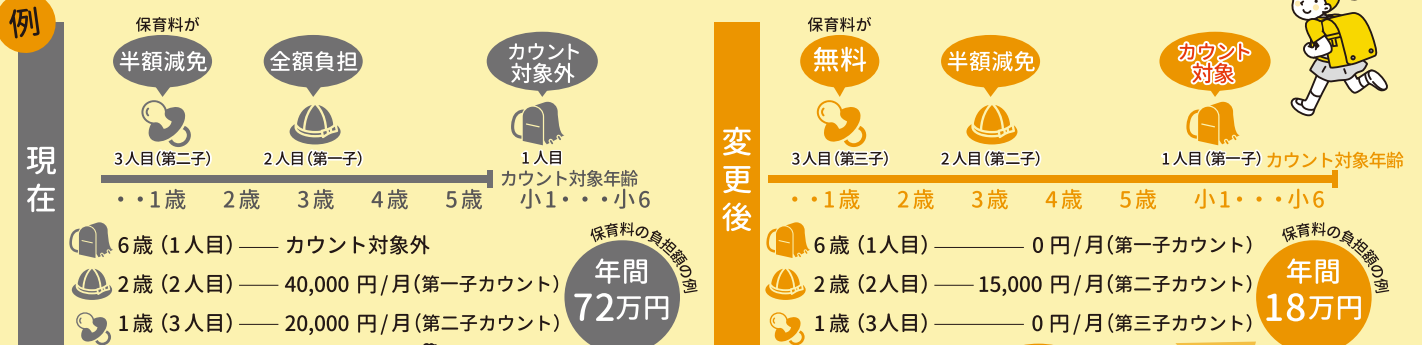
市民税所得割額が397,000円以上の世帯の場合

国基準と比較して年間 **▲64万8千円 (▲52%)**
延岡市現基準と比較して年間 **▲6万円 (▲10%)**

育てやすい環境づくり

保育料割引のきょうだいカウント年齢の延長による子どもの育てやすい環境づくり

子どもの育てやすい環境づくりを目指して、保育料割引(多子軽減)のきょうだいカウント年齢を
小学校就学前から中学校就学前まで延長して、子育て世代の負担を軽減します。



安心・安全な環境づくり

子ども医療費の負担を軽減して 子どもの安心・安全な環境づくり

子どもの安心・安全な環境づくりを目指して、
子どもの外来・入院医療費の負担を軽減します。



① 外来医療費の自己負担限度額を **350円→200円** に減額します。

② 中学生までの入院医療費を **自己負担なし** とします。

※診療形態ごとの詳しい減免の情報は、裏面の一覧表をご確認ください。

例
1世帯あたり年間
▲54万円
負担軽減!

問い合わせ先

育てやすい・預けやすい環境づくりについて 子ども保育課
安心できる環境づくりについて おやこ保健福祉課

☎22-7017
☎20-7202

色々便利でオトクです、マイナンバーカード!ぜひご申請を!

すでに延岡市民の7割以上の方がお申込みをしているマイナンバーカード。3月1日からは「コンビニ交付サービス」の手数料が一律10円に値下げされます。窓口では300円かかる住民票の写しも、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニエンスストア等にて10円で取得できます(4桁のパスワードの入力が必要です)。

また、市ではマイナンバーカードの申請をサポートしています。専用車両の「マイナカー」で地区の公民館や事業所へ職員が出張し、お写真をお撮りして申請をサポートします。やむを得ない理由で申請ができない方への個別の相談も受け付けておりますので、詳しくは市民課までお問い合わせください。

便利でオトクなマイナンバーカード、ぜひこの機会に申請をご検討ください。

コンビニ交付で取得できる証明書

※延岡市外に本籍地がある方の戸籍謄本・抄本・附票は今回の値下げの対象外です

- 住民票の写し ○印鑑登録証明書 ○戸籍の附票
- 戸籍謄本・抄本 (ご注意!現在の戸籍に限ります。結婚以前などの古い戸籍は取得できません)
- 所得証明書・課税証明書・所得課税証明書 (ご注意!最新ののものに限ります)

詳しくは「コンビニ交付」サイトをご参照ください。
<https://www.lg-waps.go.jp>



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

健康だより Vol.17 上手な間食の摂り方について

考えよう

寒さがだんだんと緩んできて、春をすぐそこに感じる季節となりました。これまで寒さやコロナ禍でうち時間が長くなることで活動量が減り、足腰の衰えだけでなく、おなかや背中などに余分に蓄えた脂肪も気になっている方もいらっしゃるのではないでしょうか!?今回は**間食の摂り方**についてです。

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。その種類はお菓子・嗜好飲料(ジュースやお酒)・果物など様々です。間食は、食事で不足した栄養素やエネルギーを補ったり、気分転換やストレスを解消したりすることに役立ちます。しかし、摂りすぎると、一つひとつは少量でも、ちりも積もれば山となり、身体の中には“ヨカラモノ(内臓脂肪)”が溜まっていきます。摂りすぎたエネルギーの分だけウォーキング等で身体を動かせばいいのですが、“なかなか時間が取れない”という方は、まずは間食の摂り方を見直してみませんか!



回数を工夫する

- ・「間食は週〇回」などと決める。

時間を工夫する

- ・活動量が多い昼間に摂る。
※夕食後や就寝前の飲食はとくに太りやすいので注意。

量を工夫する

- ・個包装されたものを選ぶ。
- ・1袋が大容量なら、少量を皿に取り分ける。
※目安は1日200kcal以内



種類を工夫する

- ・一緒に摂る飲み物は加糖ではなく、お茶、無糖のコーヒーや紅茶等にする。
- ・不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルト等を選ぶ。
- ・果物をあまり食べない人は間食で適量を摂ると、ビタミンや食物繊維が摂れる。



市販されている食品には、栄養成分が表示されています。エネルギー(カロリー)をはじめ、脂質や炭水化物(糖質)など、チェックする習慣をつけましょう。

栄養成分表示 1食(1g)当たり	
熱量	kJkcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食物繊維	g

手元にあるとつい手が出してしまうので、「買いおきをしない」などの工夫も有効です。また食事によるエネルギー量が不足すると低血糖状態を招き、「甘い物を食べたい!」となりがちです。1日3回の食事をバランスよくしっかり食べることも大切です。



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、毎月第一金曜日…3月3日

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
…3月21日(春分の日)

返し忘れはありませんか？

今まで借りた本の中で返し忘れた本が、家や学校の教室に残っていませんか？もし借りていた本がどうしても見つからない場合は、北川分館まで一度ご連絡ください。



どうする家康相関図

現在、北川分館では大河ドラマ「どうする家康」の相関図を、徳川家に関する本と一緒に展示しています。ドラマの予習復習にいかがですか？



1月のイベントから

画用紙で鬼のお面を作りました。
とても可愛い鬼のお面が出来上がりました。



かんたん工作をします！

- 3月15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)

「トコトンやさしいVRの本」

広瀬 通孝 (日刊工業新聞社)



VRの基礎から人間の感覚のメカニズム、VRが与える効果と影響、周辺技術、VRの応用と社会的意義まで取り上げる。技術応用の拡大を続けるVRの中で、大きなトピックになっているメタバースについても解説する。

「母親になって後悔している」

オルナ ドナート (新潮社)



もし時間を巻き戻せたら、再び母になることを選びますか？この質問に「ノー」と答えた23人の女性にインタビュー。母親になることで経験する多様な感情を明らかにし、社会に背負わされる重荷に苦しむ切実な思いを伝える。

「silentシナリオブック 完全版」

生方 美久 (扶桑社)



再会した昔の恋人は、音のない世界で生きていた。人気ドラマ「silent」の世界を堪能できるシナリオブック。本編ではカットしたシーンも完全収録するほか、主演を演じた川口春奈のインタビューなども掲載する。

「審議官」

今野敏 (新潮社)



米軍から特別捜査官を迎えた件で、県警本部長とともに警察庁長官官房に向かった竜崎。審議官からの責任追及に、竜崎のとった行動とは。名脇役たちも活躍するスピンオフ短編集。『小説新潮』等掲載に書下ろしを加え単行本化。

「つくって役立つ!防災工作」

こどもくらぶ (同友館)



地震、台風、大雪など、災害が多い日本。水・電気・ガスが止まってしまったら？身近にある材料と道具で、災害などのときに役立つ工作を紹介。被災時は、生活がどう変わり何が必要になるかにも触れる。

「理系の職場2 気象庁と天気のごと」

プラス アーツ (学研プラス)



近年人気が高まる理系のしごと。気象や地震などを観測する国の機関、「気象庁」のしごとを楽しく紹介する。気象庁の職員になる方法、巻頭特集「進化する天気予報」等も収録。

「キャベたまんてい おとぎ世界でじけんはっせい!？」

三田村 信行 (金の星社)



シンデレラの世界に入りこんだ、キャベたまんていたち。そこでは、シンデレラが落としたガラスのくつが何者かに盗まれてしまっていた。キャベたまんていは、ガラスのくつを見つけることができるのか。見返しにめいろあり。

「ヌラリヒョン・パパにまかせなさい!」

富安 陽子 (理論社)



住む人が3人だけになってしまったドロロン村で住民を募集すると、人間だけでなくようかいもやってきた。そのため化野市役所からようかいに詳しい専門家に来てもらうと…。ヌラリヒョン・パパが活躍するドロロン村の物語。



3月の主な行事・イベント

- 1日(水) 鹿モニタリング調査 13:00～17:00 町内
 2日(木) 3月期子牛品評会 8:00～13:00 畜連:櫛津町
 鹿モニタリング調査 13:00～17:00 町内
 8日(水) 高齢者大学 9:45～10:40 北川コミュニティセンター大会議室
 10日(金) 3月期郡共進会 8:00～13:00 畜連:櫛津町
 14日(火) 子牛確認検査 8:00～13:00 町内畜産農家
 16日(木) 北川中学校卒業式
 17日(金) 専科教室合同閉講式 10:00～11:00 北川コミュニティセンター大会議室
 21日(火) 3月期子牛セリ市 8:00～13:00 畜連:櫛津町
 22日(水) 3月期子牛セリ市 8:00～13:00 畜連:櫛津町
 23日(木) 北川小学校卒業式

▼令和5年4月の主なイベント・行事予定 (15日までの予定を掲載しています)

- 3日(月) 御陵祭 8:30～ 俵野区・北川陵墓参考地境内



せせらぎ号巡回カレンダー

3月7日(火)

永代(赤木工業前)	9:35～9:50
矢ヶ内(矢野治喜さん宅前)	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

3月9日(木)・3月23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

3月7日(火)

北川中学校	13:00～13:40
-------	-------------

3月9日(木)

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

3月10日(金)

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

3月8日(水)・3月22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(旧田中養鶏場)	12:10～12:30
深崎(ひまわり荘)	14:00～14:20

3月10日(金)・3月24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

3月23日(木)

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

4月は全国統一地方選挙!

宮崎県議会議員延岡市選挙区選挙

投票日 令和5年4月9日(日曜) 期日前投票は、4月1日(土曜)から8日(土曜)までです。
 ※各総合支所では、4月2日(日曜)からになりますのでお間違え無く!

延岡市議会議員選挙

投票日 令和5年4月23日(日曜) 期日前投票は、4月17日(月曜)から22日(土曜)までです。

編集後記

▼2月17日に西郷隆盛のひ孫である「西郷隆夫」さんの講演会が北川体育館で行われた。3年ぶりの来延で翌18日と19日に行われた「延岡花物語」に西郷バスツアーのホスト役として西郷隆盛陣跡資料館に常駐して、お客様をお迎えいただいたり、説明や記念写真などに応じていただいた。気取らず誰とでも気さくに話す隆夫さんを見ると、西郷隆盛もこんな感じだったのだろうと想像してしまう。以前、(西郷隆盛に似ている)私には「西郷隆盛本人に会うようで緊張する」と冗談交じりでお話いただいた。西郷隆盛の血筋の方にそう言っていたので、似ているお墨付きをいただいたと考えていいのだろう。▼いろんなものの値上がりが止まらない。先月の電気料もびっくりする金額だった。世界情勢などを考えたとき、まだまだ先は見えない。じりじりと値上がりしていたものが、2月に入って、さらに大きく値上がりしたように思える。食料品や生活必需品の値上がりは家計に与える影響は大きい。家電製品の値上がりが顕著で平均約15%上昇している。特に世界情勢悪化、円安、物流コスト増のト

リプルパンチである輸入製品の値上がりは凄い。輸入に頼らざるを得ない日本にとって大打撃だ。個人家庭での節約にも限界があるし、いろんなところに影響が出ること必至だ。▼SNSで飲食店内での迷惑行為を映した動画が公開され問題となっている。ただのいたずらでは済まされない行為で、店側も断固とした態度で対応し、加害者への相応の刑罰や賠償が発生してくると報道されている。モラルハザード(責任感が欠けている・倫理観の欠如という意味)が問題視されて久しいが、日本人が古くから持っていた「作法」というものも失われつつあるのだろう。「作法」というものは、突き詰めて考えれば、他人への気遣いだ。具体的な細かい作法をいくら知っていても、本当の意味で、他人を気遣う気持ちがなければ、何の意味もない。その反対に作法なんか良く知らなくても、ちゃんと人を気遣うことができれば、大きく作法を外すことはない。駄目な奴は、この気遣いが全くできていない。人の気持ちを考えて行動するという発想を最初から持っていないのだ。」という北野武の言葉を思い出した。

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