



かわざか花物語 2023

第47回里神楽 & 第7回春祈禱祭が開催されました！

- 北川小学校の3年生がシイタケの駒打ちを体験！
- 新しい行政相談委員さんをご紹介します！
- 奨学金返還支援による
地元企業人材確保支援事業のお知らせ
- 令和5年度の新型コロナワクチンの接種について
- 令和5年度 集団健(検)診の日程です！

北川町の人口と世帯数

令和5年3月1日時点 (前月比)	
男	1,429人 (-10)
女	1,610人 (-10)
計	3,039人 (-20)
世帯数	1,575世帯 (-8)

北川小学校の3年生がシイタケの駒打ちを体験！

農業の大変さや楽しさを学んでもらおうと北川小学校の3年生19人が、シイタケの駒打ちを体験しました。社会科授業「農家の仕事」の一環で、毎年同校の3年生が取り組んでいますが、昨年は新型コロナウイルスの影響で中止となり、2年ぶりの行事となりました。この日は、JA延岡青壮年部北川支部の矢野光一支部長が、シイタケ栽培の歴史について説明し、駒打ちの仕方のアドバイス等を行いました。その後、一人ずつ順番に「玉切り」と呼ばれる1メートルほどの原木を渡されると金づちで原木にシイタケの菌が付いた“駒”を打ち込んでいきました。最後は、北川町の林業研究グループが用意した原木に生えているシイタケを実際に採る作業も体験しました。



ターゲットバードゴルフ大会が開催されました！

春を間近に感じる中で、第23回延岡市スポーツ協会北川支部長杯ターゲットバードゴルフ大会が2月22日に本村多目的広場で開催されました。当日は絶好の春日和も相まってとても賑やかな大会となりました。



スポーツを通し楽しみながら健康増進・地域や仲間との交流も深まりました。皆さまお疲れ様でした。

【大会結果】

《男子の部》

順位	氏名	スコア
優勝	千葉 正	68
準優勝	赤木 陽一	84
第3位	伊藤 敏己	86
飛び賞	一宮 健男	91
ブービー賞	伊藤 熱	—

《女子の部》

順位	氏名	スコア
優勝	今井 圭子	95
準優勝	工藤 寿子	104
第3位	甲斐 和子	116

新しい行政相談委員さんに井本さんが就任！

行政相談委員を務めておりました米田安壮委員が、令和4年度末をもって勇退され、令和5年度から新しく井本成夫さんが就任されました。

令和5年度は、下記の日程で行政相談所を開設いたしますので、行政に関するお困りごとなどがございましたら、ご相談ください。相談内容等の秘密は守られますので、お気軽にご利用ください。

年月	日(曜日)	開設時間	開設場所	会場連絡先
令和5年 4月	19日(水)	9時~12時	北川老人福祉館	46-2123
令和5年 6月	21日(水)			
令和5年 8月	23日(水)			
令和5年10月	18日(水)			
令和5年12月	20日(水)			
令和6年 2月	21日(水)			



問い合わせ先

地域振興課

☎46-5010

令和5年度の新型コロナワクチンの接種について

3回目以降でオミクロン株対応2価ワクチンを接種済の65歳以上の人には、4月下旬より随時接種券を郵送します。5～11歳で2回目または3回目を従来株ワクチンで接種済の人には、前回の接種から3か月経過する頃に接種券を郵送します。

※「64歳以下で基礎疾患のある人」「医療従事者・施設従事者等で勤務先での接種ができない方」は、コールセンター・担当課（電話または窓口）・WEBのいずれかで、発行申請の手続きを行ってください。

※接種券が手元に届いてからご予約をお願いします。

※お願い※ 基礎疾患等がない場合は、5月7日で一旦終了になります。オミクロン株対応2価ワクチン未接種で接種を希望している人は、できるだけ早めの接種をお願いします。

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

延岡市育英会奨学金のお知らせ



次のとおり、延岡市育英会奨学金の申し込みを受け付けます。

- 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で、延岡市に2年以上住んでいる保護者を持つ学生・生徒
- 貸与額 高等学校等奨学生 1万 5000 円（月額） 大学等奨学生 2万 5000 円（月額）
- 申込書配布場所 市内の各中学校・高校・大学、教育委員会総務課、市役所総合案内、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、社会福祉協議会
※申請書類は市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込方法 公益財団法人延岡市育英会（教育委員会総務課内）へ持参または郵送
- 申込期間 4月3日（月）～5月8日（月）必着 ※奨学生は6月に審査を行い決定します。

問い合わせ先 公益財団法人延岡市育英会（教育委員会総務課内） ☎22-7030 FAX 22-7037

奨学金返還支援による地元企業人材確保支援事業のお知らせ

延岡市では、市内企業に就業し、市内に居住しているなどの一定の要件のもと、大学等に在学中に利用した奨学金の返還が、令和4年度から始まった方を対象として、返還する奨学金の一部を助成します。

○対象者

「宮崎県ひなた創生のための奨学金返還事業の支援決定者」または「延岡市育英会奨学金返還者」のうち、令和4年4月以降に奨学金の返還を開始した者

○支援額

- ①県ひなた創生のための奨学金返還事業支援額の1/2を上限に、申請後1年目・3年目・5年目に下記の表のとおり支援します。



「宮崎県ひなた創生のための奨学金返還事業」の支援決定者		支援額		
		1年	3年	5年
大学等	大学院・6年制大学	1年経過時に確定した県事業支援額の1/2	3年経過時に確定した県事業支援額の1/2	5年経過時に確定した県事業支援額の1/2
	4年制大学			
	短大・高専・専修学校専門課程			

- ②延岡市育英会奨学金要返還額の1/2を上限に、申請後1年目・3年目・5年目に下記の表のとおり支援します。

「延岡市育英会奨学金」の返還開始者		限度額（千円）	支援額		
			1年	3年	5年
大学等	大学院・6年制大学	900	①要返還額の1/2×0.3	②要返還額の1/2×0.3	要返還額の1/2-(①+②)
	4年制大学	600			
	短大・高専・専修学校専門課程	300			

問い合わせ先 人材政策・移住定住推進室 ☎20-7176

令和5年度 集団健(検)診の日程です!



健康づくりのために今年度も、ぜひ健(検)診を受けましょう!

次の会場で健(検)診を希望される方は、事前予約が必要ですので、ご注意ください。事前予約をされた方のみ、採便容器等の健(検)診セットをお送りします。

日程が合わない方は、5月から医療機関で健(検)診を行っていますので、ご利用ください。詳しくは、広報のペ
おかと同時に配布される「健診ガイド」をご覧ください。

《特定セット健診》

日 程	受付時間	場 所	内 容
6月27日(火)	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00 ③ 10:00～10:30	ホテルの館	・特定健診・後期高齢者健診
6月28日(水)			・結核・肺がん検診・胃がん検診(6月27日のみ)
6月29日(木)			・胃がんリスク検査
7月 4日(火)			・大腸がん検診(便潜血検査) ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

《がん検診》

日 程	受付時間	場 所	内 容
6月16日(金)	9:00～ 9:30	北川体育館	子宮頸がん
6月21日(水)	9:00～15:30		乳がん
7月26日(水)	9:30～11:00		ヘリカルCT肺がん

申し込み先・問い合わせ先

健診申込み専用電話 ☎29-2217
市民サービス課 ☎46-5012

高齢者バス乗車券・悠々パス購入助成券を交付します!



■交付条件 <次のすべてに該当する人>

- ①令和5年度において70歳以上である人
(昭和29年4月1日以前に生まれた人)
- ②延岡市に住民票があり、現に居住している人
- ③介護保険料の段階が第1～第5段階の人
(住民税非課税の方が対象)

■交付される券 <交付はどちらか1つです>

- 高齢者バス乗車券(4,000円分、年1回交付)
- 悠々パス6カ月券購入助成券
(悠々パス購入費15,000円に対し
3,500円の助成、年2回交付)

■申請に必要なもの

- 本人確認書類(保険証、免許証など)
(代理人が申請する場合も、本人確認書類が必要)

■申請方法

総合福祉課または市民サービス課の窓口で申請してください。

■申請期間

令和5年4月3日(月)～令和6年3月29日(金)
4月3日(月)から総合福祉課と各総合支所でも
交付します。

問い合わせ先 総合福祉課 ☎22-7016 市民サービス課 ☎46-5012

優良運転者表彰候補者(個人)を募集します!

《表彰基準》

1. 延岡地区交通安全協会の会員である者。(運転免許の更新時に会費を納めている者。)
2. 無事故無違反の期間が、(満5年、10年、15年、20年)以上である者。
3. 「運転記録証明書」の発行に対して同意できる者。

以上3つの基準を満たせば、応募できます。

《必要書類・応募方法》 事務局までお問合せください。

《応募期間》 令和5年4月3日(月)から令和5年4月21日(金)まで ※必着

《応募先》 延岡地区交通安全協会北川支部(事務局 地域振興課内)



問い合わせ先 地域振興課 ☎46-5010

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!

あると便利なマイナンバーカード、ぜひ申請を!

8割以上の方が申請しているマイナンバーカード。一律 10 円で延岡市発行の“住民票の写し”等が取得できるコンビニ交付や、通常より初診料が安くなる健康保険証としての利用など、様々な面でお得に活用できます。

マイナンバーカードの申請は、通年受付けておりますのでまだお持ちでない方は、ぜひ申請をご検討ください。

■マイナンバーカードでできること

- ・全国のコンビニ等にて1枚10円で“住民票の写し”等の証明書を取得できます。
- ・健康保険証として利用することで、診療記録などを確認でき、初診料も安くなります。
- ・オンラインで転出届や確定申告等、一部の行政手続きができます。...etc.

★お知らせ

令和5年5月1日(月)～令和5年5月2日(火)の期間、マイナンバーカードの申請と交付、マイナポイントの申込み以外のマイナンバーカードに関するお手続きはできませんのでご注意ください。

※電子証明書の有効期限切れや住所変更によるマイナンバーカードの更新、暗証番号の再設定などのお手続きができません。

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.18 朝ごはんについて

考えよう

令和5年度が始まり、新しい環境で頑張っている方も多いと思います。そんな毎日を朝から元気にスタートできるように今回は**朝ごはん**についてです。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、成人における朝食の欠食率(*)は平成19年以降男性15%程度、女性10%程度で推移しています。年齢階級別にみると男女とも20歳代で最も高いようです。

朝ごはんを食べることでどのようなメリットがあるのでしょうか。

脳の唯一のエネルギー源はぶどう糖ですが、ぶどう糖の材料となる炭水化物(ごはんやパン等)を朝からしっかり摂ることで脳が活性化されます。集中力や記憶力がよくなり、仕事や勉強の能率がアップします!イライラすることも減り、心の状態を良好に保つこともできます。また、体温は食事を摂ることで上がりますが、朝ごはんを食べることで体温が上がり身体を動かしやすくしてくれたり、身体が本来持っている免疫機能の働きや血液の流れもスムーズになり体調がよくなります。朝しっかりと体温を上げておくことは、夜の睡眠にもよい影響を与えるという研究結果もあります。

さらに前日の夕食から次の昼食まで何の栄養も摂らない状態が続くと、身体は午前中に下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって、昼夕に必要以上の量を摂ってしまうことにも繋がります。食べ過ぎは食後の血糖値の急上昇やインスリンの過剰分泌を招き、糖を脂肪として取り込むことになり、体脂肪が増え太りやすくなります。

朝ごはんにはまだまだたくさんのメリットがあります。食べる習慣がない方は、まずは1品だけでも食べることから始めてみませんか!



(*) ここで言う「欠食」とは「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみの場合」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」、「何も食べない」に該当した場合をいいます。



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…4月7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
…4月29日(昭和の日)

子ども読書週間

4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。「子ども読書の日」「こどもの読書週間」は子どもたちにもっと本を、もっと本を読む場所をとの願いから誕生したもので、子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えましょうという取り組みです。この機会にご家族で図書館に来てみませんか？

2月のイベントから





発泡スチロールの球を使ってお雛様を作りました。着物を着せるのに苦戦しましたが、可愛いお雛様ができあがりました。






ベストリーダー

去年一年間、北川分館で最も貸出回数が多かった本1～3位の紹介です。皆さんが読んだ本はあるでしょうか？

＼大人の本／

-  No.1 阿久津主税の中盤感覚をみがこう
貸出回数：14回
-  No.2 毒島刑事最後の事件
貸出回数：13回
-  No.3 元彼の遺言状
貸出回数：12回
-  No.3 あなたの老いは舌から始まる
貸出回数：12回

＼子どもの本／

-  No.1 エドモントサウルス
貸出回数：16回
-  No.2 でこちゃん
貸出回数：13回
-  No.3 おしりたんていプッチいさな
しょうちのだいピンチ！
貸出回数：11回

イベント

かんたん工作をします！

- 4月19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)

「るるぶドライブ九州ベストコース '24」

(JTBパブリック)



九州の絶景ドライブコース & MAPを収録するほか、SA&PAの人気グルメ、道の駅などの情報も満載。電子書籍&クーポン&Googleマイマップのコード付き。

「山怪 朱」

田中 康弘 (山と溪谷社)



東京近郊で大人気の高尾山。茶店で働く店員が後片付けをしていると、どこからともなく声が…。北海道から宮崎県までの山間部を巡り、多くの人たちから聞いた「山の怪」の話をまとめた現代版「遠野物語」。

「深掘り野菜づくり読本」

白木 己歳 (農山漁村文化協会)



いい野菜をつくるには農作物を管理する技術が必要。「鉢上げは苗を寝かせる」など、ベテランほどはまりやすい常識や思い込みのワナを解きほぐし、作業の意味を深掘りする。『現代農業』連載に加筆し単行本化。

「真珠とダイヤモンド 上」

桐野 夏生 (毎日新聞出版)



1986年春。福岡の証券会社で出会った佳那と水矢子は、それぞれ2年後に東京に出ていく夢を温めていた。佳那は、同期の望月と結託してマネーゲームの渦に身を投じていき…。『サンデー毎日』連載を大幅に加筆修正。

「パンダなかよしたいそう」

いりやま さとし (講談社)



2頭のパンダが向かい合って両手をあげて、おじぎをするよ。両手をおろして、かわりばんこにおすわりしたら…。ペアの体操でなかよしを楽しもう! 「パンダたいそう」シリーズ第7弾。

「世界はこんなに美しい」

エイミー・ノヴェスキ (工学図書)



いろんな場所へ行ってみたい、世界じゅうを旅したい。1973年、バイクに少しの荷物を積むと、アンヌはパリを離れ…。バイクで世界一周をした女性ジャーナリスト、アンヌの出会った風景や人びととのほんとうのお話。

「ぼくにはひみつがあります」

羽仁 進 (主婦の友社)



アパートの階段のうしろに、変な形のかわいいちっちゃな動物がすんでいる。ぼくはひみつにしていたけれど、先生は…。子どもと、初めて出会った動物との交流を愉しく、生き生きと描いた絵本。

「やぎさんのさんぽ」

juno (福音館書店)



子やぎが散歩に出かけると、ちょうちよがついてきました。とつとことつとこ走り出した子やぎは、切り株を見つけると「ぴよん」と飛び越えて…。ふわふわの毛並みの子やぎや色とりどりの植物を、刺繍で表現した絵本。

4月の主な行事・イベント

- 3日(月) 御陵祭 8:30～ 俵野区・北川陵墓参考地境内
- 9日(日) 宮崎県議会議員選挙投票日
- 12日(水) 北川中学校入学式
- 13日(木) 北川小学校入学式
- 23日(日) 延岡市議会議員選挙投票日
- 29日(土) 昭和の日

▼令和5年5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(水) 憲法記念日
- 4日(木) みどりの日
- 5日(金) こどもの日



せせらぎ号巡回カレンダー

4/4(火)・4/18(火)

永代(赤木工業前)	9:35～9:50
矢ケ内(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

4/6(木)・4/20(木)

本村(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

4/未定(火)

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

4/未定(木)

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

4/未定(金)

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

4/5(水)・4/19(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

4/7(金)・4/21(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

4/18(火)

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

4/20(木)

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

※ 4月は、延岡市役所の定期異動の時期となっています。
各業務の担当者が変わっている場合がございますので、ご注意ください。

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

▼桜の季節となった。今期の冬は特に寒かったので開花時期はどうだろうと思っていたが意外に早い開花となったようだ。この季節、桜の花を見ると日本人にとって特別な花だといつも思うし、他の花よりも春を感じさせ、新しい何かにワクワクする。一方、スギ花粉の飛散も早く、目のかゆみ、鼻のムズムズ症状も早いうちから出ていた。こちら春の訪れを体で感じさせてくれる。▼桜と言えば、この季節の和菓子として「桜餅」がある。ご存じの方も多いと思うが、関東と関西というところの「桜餅」は全く別物である。関東では、小麦粉をクレープ状に焼いた皮で餡を巻いたものを「桜餅」と呼び、関西では、粗目にひいた餅米を蒸した生地で餡を包んだものを「桜餅」と呼ぶ。餡を巻く生地は違うが、仕上げに桜の葉の塩漬を巻くことは共通だ。最近では全国展開しているスーパーやコンビニで両方が売られているため、地域差が無くなってきているようだ。以前、友人らとこ

の「桜餅東西どっちが本物論争」をしたことがあったのだが、関東・関西の友人らはこっちが正統派だと互いに譲らず、それなら和菓子の本場である京都の人に聞いてみようということになった。知人を介して京都の和菓子職人さんに聞いてもらうことになって、職人さん曰く、結論からいうと「どっちも正確には桜餅ではない。関東風ものは「長命寺」が正式名称であり、関西風のは「道明寺」が正式名称。」ということだった。さすが、京都と妙に納得し、桜餅論争は終了した。歴史を紐解くと、関東風桜餅「長命寺」は天保年間(1830年頃)の錦絵にも登場するほど古くからあったようだが、関西風桜餅「道明寺」の歴史は意外に新しく、明治30年頃に京都の桜の名所である嵐山あたりの名物として売り出されたという記録が残っている。▼ここまで読んでいただいて、察していただけたかもしれないが、私は「花より団子」派である。

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