



撮影地：瀬口区

夏の終わり

- 4年ぶりの本格開催！「第40回 北川ふるさと夏まつり」
- 北川ホテルカップジュニアバレーボール大会が開催されました!!
- 新型コロナ感染拡大時への備えをお願いします！
- 延岡市内全世帯へ「のべおか市民生活応援商品・サービス券」を配布します。
- 【受講者募集】のべおか里山塾を開校します！

北川町の人口と世帯数

令和5年8月1日時点（前月比）

男 1,417人（ -3）

女 1,585人（ +1）

計 3,002人（ -2）

世帯数 1,579世帯（ +3）

4年ぶりの本格開催！「第40回 北川ふるさと夏まつり」

新型コロナの影響で、令和2年と令和3年の夏まつりは中止。昨年は、時期をずらして産業文化祭と同日の11月20日に花火大会のみを開催しており、4年ぶりの完全な形での「北川ふるさと夏まつり」でした。実は、その前の平成30年も台風により中止で令和元年も台風のため、9月に開催しており、例年どおり8月14日に開催するのは実に6年ぶりということになります。

今年のまつりは、8月14日(月曜)、熊田区いこいの広場を会場に、午後4時からプレイベントを開催、午後6時からメインイベントを開催し、くまた保育園園児による太鼓の演奏から始まり、開会式、ベリーダンス、バンド演奏、キッズダンスなどのステージイベントの後、約500発の花火で締めくくりました。



北川ホタルカップジュニアバレーボール大会が開催されました!!



コロナ禍の影響を受け、2年ぶりとなる「第24回北川ホタルカップジュニアバレーボール大会」が7月30日(日)に北川体育館を会場に開催されました。当日は、子どもたちの元気な声飛び交う中、熱中症対策に気を付けながら各コートで熱戦が繰り広げられました。北川JVCは3位決定戦で惜しくも得失2点差で敗れはしたものの大いに盛り上げてくれました。

この大会を通して他校の選手たちとの交流や夏休みの思い出づくりの機会になったのではないのでしょうか。

優勝	延岡バレーボーイズ
準優勝	東海少年バレーボールクラブ
第3位	伊形排球少年団
ホタル賞(3G)	南方ウエストレイヴンズ
ホタル賞(4G)	北浦バレーボールクラブ



矢野純雄さん(下赤区在住)に感謝状!


矢野純雄さん(下赤区在住)は平成26年7月1日から令和5年6月30日まで3期9年間の間を、人権擁護委員として務められ、相談者に寄り添った人権相談をはじめとして、ふれあい映画祭や、各学校などでの児童を対象としたこども人権教室などに参加していただくなど人権擁護・人権啓発活動に熱心に取り組んでこられました。この活動に対し、法務大臣及び宮崎県人権擁護委員連合会長から感謝状が贈られ、7月26日(水曜)に延岡市役所市長応接室において、伝達式が行われました。

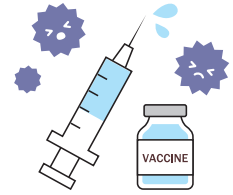


新型コロナウイルス感染拡大時への備えをお願いします！

無料

9月中旬より「令和5年秋開始接種」が始まります！
～ワクチンの種類が「オミクロン(XBB.1.5)対応1価ワクチン」に変わります～

対象者	接種券の発送・ワクチンの種類
①65歳以上	【接種券の発送】 9月15日より順次発送(前回の接種日順) ※手元に接種券がある方は、お手元の接種券で予約ができます 【接種するワクチン】 オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー社・モデルナ社) ※20日までは以前のワクチンです。 【予約受付】 9月15日より受付開始 ・コールセンター(午前8時30分～午後7時) TEL 0120-577-113 ・インターネット: 詳細はこちらから ⇒  https://vaccines.sciseed.jp/nobeoka ・LINE予約: 延岡市公式アカウント から予約
②基礎疾患を有する人 (生後6カ月～64歳)	
③医療従事者・施設従事者	
④上記①～③に該当しない人 (生後6カ月以上)	



生後6カ月以上のすべての方が1人1回接種できます(接種期間:9月～12月末)


※接種券の再発行は申請手続きが必要(窓口または郵便で受付)

窓 地域医療政策課(市役所2階) 電話22-7066 受付時間 8時30分～17時15分(平日のみ)

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) ☎0982-22-7066

延岡市内全世帯へ「のべおか市民生活応援商品・サービス券」を配布します。

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市民生活を支援するとともに、市内消費を下支えするため、市内全世帯へ「のべおか市民生活応援商品・サービス券」を次のとおり配布します。

配布する商品・サービス券について	配布対象: 令和5年7月1日時点で、延岡市に住民登録のある全世帯 ※対象世帯の世帯主様宛に郵送します。 商品券額: 1世帯に5,000円(500円×10枚)を配布 使用期限: 令和6年2月29日(木)まで
取扱店について	のべおか市民生活応援商品・サービス券が使えるお店をまとめた「取扱店一覧」を同封いたしますので、ご確認ください。取扱店は、随時更新されます。最新の取扱店一覧は、市ホームページにてお知らせいたします。 
配達方法について	次の配達期間にて、全世帯に確実に配布するため、日本郵便(株)の“ゆうパック”にて配達をします。 ※商品券等の配達は、日本郵便(株)しか取り扱うことができないことになっておりますので予めご了承ください。 ○配達・受取り期間: 令和5年9月18日(月)から11月20日(月)まで 対面でのお渡しになるため、不在の場合は、「不在連絡票」を投函させていただきます。「不在連絡票」が入りましたら、①再配達、もしくは、②郵便局にて受取りを行っていただくこととなりますので、ご注意ください。 ①再配達を希望される場合は、「不在連絡票」が入った後、10日間以内に限り、郵便局にて再配達を行います。 ②郵便局での受取りの場合は、11月20日までとなります。配達期間中に商品・サービス券を受取られなかった世帯の対応については、後日、市ホームページ、SNS、新聞広告にてご案内いたします。 配達期間中に商品・サービス券を受取られなかった世帯の対応については、後日、市ホームページ、SNS、新聞広告にてご案内いたします。

問い合わせ先 のべおか市民生活応援商品・サービス券お問い合わせセンター
☎0120-996-660(平日9時～17時 年末年始除く)

【受講者募集】のべおか里山塾を開校します！

国の機関や民間の専門機関と連携して、自然や動物と人間の営みの調和について学ぶ場「のべおか里山塾」を開校し、山間地域が抱える鳥獣被害について、現地研修等を通じて狩猟者の人材の育成、確保を図り、併せて、農林業の体験を通じて新規就業者の確保や移住の促進に取組み、持続可能な里山づくりを推進します。

この「のべおか里山塾」は、地元の方はもとより広く全国から受講生を募集します。

【第1回 のべおか里山塾】

日 時：令和5年10月6日（金）～10月8日（日）

会 場：延岡市北川町（川坂地区）、北浦町（古江地区）

内 容：①鳥獣被害対策講座（北川町）

- ・鳥獣対策の基礎知識、防護対策
- ・鳥獣捕獲の基礎知識、ワナ仕掛け現地研修

②農業体験（北川町）

- ・旬の野菜収穫体験 外

③農業体験（北浦町）

- ・水田除草ロボット操作研修

④自然体験（北川町）

※天候等により内容が異なる場合があります。

参加人員：30名

参加費：無料（農家民泊の宿泊費は参加者負担）

※現在は、募集を終了しています。



【次回以降の開催予定は次のとおりです。】

第2回

日 時：令和5年11月10日（金）～11月12日（日）

会 場：延岡市北川町（川坂地区）、北浦町（古江地区）、島浦町

※内容：鳥獣被害対策講座及び農業体験、漁業体験（養殖場見学）

第3回

日 時：令和6年1月26日（金）～1月28日（日）

会 場：延岡市北川町（川坂地区）、北方町（板下地区） 外

※内容：鳥獣被害対策講座及び農業体験、林業体験、鏡山牧場見学

第4回（予定）

日 時：令和6年3月22日（金）～3月24日（日）

会 場：延岡市北川町（川坂地区）、北浦町（古江地区）行滕地区

※内容：鳥獣被害対策講座及び農業体験、林業体験、行滕山自然体験

各回のお問合せ・申込みは、下記までお願いします。

のべおか里山塾事務局（延岡市農林水産部林務課内） ☎0982-22-7019

マイナポイント受け取りの期限が近づいてきました

2月末日までにマイナンバーカードの申請をされた方は、最大2万円分のマイナポイントキャンペーンの対象となっております。**ポイントの申請期限は9月末**です。9月末日前に受け付け終了となるキャッシュレス決済サービスもありますので、カードの受け取りとポイントの申請がお済でない方は早めのお手続きをお願いします。

マイナポイント受け取りは、スマートフォンにアプリをダウンロードしてご自身でお手続きいただくほか、市役所や各総合支所で申請のお手伝いをしております。窓口にお越しいただく場合はマイナンバーカード、4桁の暗証番号、キャッシュレスサービス、(口座の登録をご希望の方は)ご自身名義の口座番号が確認できるキャッシュカードか通帳をご用意ください。

※10月の日曜窓口は**10月8日(第2日曜)の8:30~12:30のみ開設**します。

全国的なシステムメンテナンスのため、10月8日、10月22日は**マイナンバーに関する一切のお手続きができません。**

■10月8日(日曜) 8:30~12:30 ※開設時間にご注意ください。

＜受付できるお手続き＞

- 転居、転入、転出などの住所異動(マイナンバーカードの処理は除く)
- 印鑑登録・廃止、住民票・各種戸籍の証明書交付 ● 税証明書の交付

＜受付できないお手続き＞

- マイナンバーカードの交付・更新・暗証番号設定 ● マイナンバーカードを使った転入・転出

■10月22日(日曜) 日曜窓口は休止します。

健康だより Vol.23 「最近、眠れていますか？」

考えよう

「なかなか寝つけない」「眠った気がしない」など、成人のおよそ5人に1人が不眠に悩んでいると言われていています。そこで、今回のテーマは睡眠についてです。

睡眠は体を休めるだけでなく、脳を休めるためにも、とても大切なことです。体は横になっただけでも回復しますが、脳は眠らないと回復しません。また、脳が深い眠りに入ることによって、出てくる成長ホルモンは、筋肉や骨の成長を助け、疲れをとる働きがあります。



良い睡眠をとるためのポイントは「体内時計」です。体内時計は、睡眠のタイミングを決めるためだけでなく、睡眠をスムーズに行える準備を行ってくれます。しかし、体内時計の周期は24時間より長めにできているため、毎日調節する必要があります。調節するために一番効果的な方法は、朝起きたときに、太陽の光を浴びることです。朝の光を浴びることによって、眠りに関する「メラトニン」というホルモンが夜になると働き、自然と夜に眠くなるようになります。

他にも、良い睡眠のためには、「寝る前にカフェインやお酒は控える」「ゆっくり湯船につかる」「昼寝は30分程度にする」「日中は運動を行う」など、様々な方法があります。しかし、睡眠に関することを全てお伝えすることも難しいですし、様々な方法を試すことも大変です。そこで、まずは朝起きて、カーテンを開け、太陽の光を浴びることから初めてみませんか。





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
9月4日(月)～9月29日(金)までの
間は休館となります。
毎週月曜日、毎月第一金曜日

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

休館とせせらぎ号運休のお知らせ

8月号でもお知らせしたとおり、9月4日(月)から9月29日(金)まで休館し、開館は9月30日(土)からとなります。

せせらぎ号は9月1日(金)のみ運行します。

せせらぎ号は9月2日(土)から運休し、10月3日(火)から巡回を再開します。

どうぞよろしくお願いいたします。

こども映写会を行いました

8月1日(火)～8月3日(木)に北川総合支所5階北川コミュニティセンターで映写会を行いました。

2日目は児童館の児童(4, 5, 6年生)が、3日目は(1, 2, 3年生)とくまた保育園の園児が観に来てくれました。



映写会 1日目



映写会 2日目



映写会 3日目

「夏が舞台の本」 コーナーを作りました。

涼しい部屋で夏の物語を読んでみてはいかがでしょうか。





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)

「LINE&Instagram&Facebook&Twitter 基本&やりたいこと140」

田口和裕(たぐち・かずひろ) 出版:インプレス(できるfit)



定番人気のライン、インスタグラム、フェイスブック、ツイッター、の4大SNSが、この1冊で手軽にはじめられます。丁寧な操作解説と大きな画面で、基本と活用方法がよくわかります。「LINE VOOM」や「Twitterスペース」などの新しい機能も幅広く解説しています。また、プライバシーを守る設定や、アカウントを削除する方法など、いざというときに役立つ情報もしっかり解説しています。

「山の今昔物語」

工藤隆雄(くどう・たかお) 出版:天夢人 山と溪谷社(発売)



奇想天外、驚天動地!山は自然の神秘に満ち、かつ、人生の縮図!まさに物語の宝庫!熟達の筆が冴える、著者が時間をかけて収集してきた山と人間の織りなす小宇宙のような小さな物語たち。霊鬼的な話、奇妙な話、滑稽な話などのテーマ別に、山と山登りにまつわる古今の逸話を『今昔物語』に倣って80話以上も連ねる。

「長崎ハウステンボス」

出版:昭文社(まっぶるマガジン 九州 04)



長崎旅ガイドの決定版!大浦天主堂やグラバー園等の定番観光スポットはもちろん、長崎ならではのフォトスポットや歴史と文化を感じられるいま話題の映えスポットまで。見に行きたい、撮りに行きたいスポット満載です。他にも、中華街・出島・稲佐山の夜景などの人気スポットや、ちゃんぽん・トルコライス・カステラといった名物グルメ、ドライブが楽しい佐世保・雲仙・島原・平戸・五島列島などの人気エリアもご紹介。ハウステンボスパーフェクトBOOK付録もついて大充実の1冊です。

「ハンチバック」

市川沙央(いちかわ・さおう) 出版:文藝春秋



「本を読むたび背骨は曲がり肺を潰し喉に孔を穿ち歩いては頭をぶつけ、私の身体は生きるために壊れてきた。」井沢釈華の背骨は、右肺を押し潰すかたちで極度に湾曲している。両親が遺したグループホームの十畳の自室から釈華は、あらゆる言葉を送りだす。

「大人の水泳」

角皆優人(つのかい・まさひと) 出版:メイツユニバーサルコンテンツ(コツわかる本)



泳いで健康と喜びを手に入れよう! 身体の使い方、呼吸のタイミングから、各泳法のポイントまで、各テクニックを見開き完結で、写真を交えてわかりやすく解説。泳ぎに役立つ体調管理についても説明する。水泳は一生続けることができるスポーツです。加えて、健康を維持するために最適なスポーツのひとつでもあります。他のスポーツで負った数々の怪我や故障から、水泳によって何度も癒された経験を持つ著者。

「腹を空かせた勇者ども」

金原ひとみ(かねはら・ひとみ) 出版:河出書房新社



私ら人生で一番エネルギー要る時期なのに。ハードモードな日常ちよつとえぐすぎん? 陽キャ中学生レナレナが、皆が違って複雑で、困難がデフォルトの今を見つめる、幼くタフで、浅はかだけど賢明な、育ち盛りの少女たち。『蛇にピアス』から20年、『マザーズ』から12年を経て、著者が辿り着いた新たな世界。

「彼女たちの山 平成の時代、女性はどう山を登ったか」

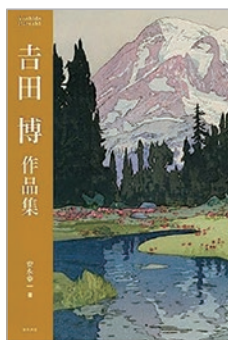
柏澄子(かしわ・すみこ) 出版:山と溪谷社



山を駆けた女性たちの軌跡をたどり、平成の30年間を振り返る貴重な記録。平成の30年間(1989-2019)、登山の世界で女性がどのように活躍してきたか。代表的な人物へのインタビューを中心に、平成の登山史を振り返る。それぞれの人生に山がもたらしたものは何か。

「吉田博作品集」

出版:東京美術



明治・大正・昭和にかけて清新かつ抒情あふれる風景画を描き、故ダイアナ妃や精神分析学者フロイトをも魅了した画家、吉田博。清新と抒情にあふれた水彩・油彩・木版画の傑作の数々約140点を掲載、その画業と魅力をトータルに紹介する。



9月の主な行事・イベント

- 9日(土) 特定計量器定期検査 15:00～17:00 北川総合支所駐車場
9月期子牛郡共進会・技術委員会 9:00～12:00 畜連(櫛津町)
- 13日(水) 第4回 高齢者大学 9:45～10:30 北川コミュニティセンター大会議室
- 18日(月) 敬老の日
- 20日(水) 9月期子牛セリ市(1日目) 9:30～12:30 畜連(櫛津町)
- 21日(木) 9月期子牛セリ市(2日目) 9:30～12:30 畜連(櫛津町)
- 23日(土) 秋分の日

▼令和5年10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)

- 4日(水) 宮崎県畜産共進会(小林畜連)
- 5日(木) 宮崎県畜産共進会(小林畜連)
- 9日(月) スポーツの日
- 11日(水) 第5回 高齢者大学 9:45～10:30 北川多目的研修集会施設(図書館2階)
- 15日(日) 近畿北川町人会(大阪市道頓堀ホテル)



せせらぎ号巡回カレンダー

9/1(金)

永代(赤木工業前)	9:35～9:50	下塚(旧片岡商店前)	14:45～14:55
北川中学校	13:00～13:40	市棚(市棚駅前)	15:20～15:35
矢ヶ内(矢野治喜さん宅前)	14:15～14:30	瀬口(瀬口集会所前)	15:40～16:00

●河川パトロールを行いました!!

夏のキャンプシーズンを迎え、北川町の河川に大勢の方が涼を求めやってきました。昨今のキャンプブームやアウトドア志向の人たちの増加なども後押しして、北川で夏を満喫しようという方も多くなってきました。しかしながら、このように大勢の人が来られるようになって、年々悪化しているのがゴミ問題とマナーの悪さ。一部の心無い方々によるゴミの放置などで地元の方々からの苦情が多く寄せられるようになってきました。今年度、市で河川パトロール用のキャップとベストを作成し、キャンプ対策をお願いしている区に配布するとともに、7月16日(日曜)から毎週日曜日、特に来場者の多い瀬口区と深瀬区の地元の方と県土木事務所、延岡警察署、北川総合支所が協力して河川パトロールを行い、ゴミの持ち帰りやマナーアップの啓発活動を行うこととしました。そんな中、お盆の時期には「ビニール袋に詰めた空き缶を竹藪に投げ込んでいる」、「大きなBBQ用のテーブルをそのまま放置している」、「焚火をした場所にゴミを集めて埋めていた」などといった非常に悪質なものが報告されています。北川は、地元住民の皆さまの善意による河川清掃などが行われ、美しい環境が保たれています。河川は公共の場ということをご一考いただき、自分たちだけが利用するものではないことを自覚して、ゴミの持ち帰りなどマナーやルールを守ってご利用ください。



編集後記

▼8月は台風ラッシュだった。前号で心配したことが現実となったと感じている。まだまだ10月くらいまでは台風シーズンと言えるので、備えはしっかりとしておきたい。▼災害情報の入手先として「延岡ポータル」アプリを紹介したが、中長期的な予報のツールとして3つほど紹介したい。まずは、日本の気象庁のホームページ。自分の住んでいる地域の情報をピンポイントに得たいときには有効だ。次に米軍合同台風警報センター(Joint Typhoon Warning Center: JTWC)のホームページの情報。これは、ハワイにあるアメリカ海軍が発表する情報で本来はアメリカ政府機関用の情報ですが、一般にも公開されている。通常6時間おきに更新されるが、一つ注意点がある。日本時間に合わせるには9時間プラスする必要があるのだ。最後に紹介するのが、ヨーロッパ中長期予報センター(European Centre for

medium-Range Weather Forecasts)の情報だ。これは世界最強の天気予報と称されるほどで10日先までの情報を公開している。8月9日あたりに最接近した台風6号では、九州付近に上陸または近隣を北上して通過する予報をいち早く出していた。今、ネット上ではこれら以外でも世界各国の気象予報機関が発表する情報にアクセスできる。また、それらをまとめて紹介しているページもある、これらの情報をうまく活用して防災に役立てて欲しい。▼終戦から78年目の年となった。1945年の8月6日に広島、9日に長崎へ原爆が落とされ、15日に終戦となってから78年。今一度、戦争、平和について考えたい。▼同じ過ちを繰り返してはいけない。誰かが言った「新しい戦前」にしてはならない。自分だけでなく、自分の子ども、孫に悲しい思いをさせてはならない。

北川総合支所の電話番号です。

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