

きたがわ

NOBEOKA KITAGAWA



撮影地：下赤区北川本流

川をキレイに！マイストーン作戦

- 第35回 北川ホタルまつりが開催されました！
- マイストーン作戦が行われました！
- くらしを彩る花と香り ハンドメイド教室受講生募集
- 令和5年度 延岡新合衆国づくり北川地域関係予算です！
- 健康だより Vol.21 夏バテ予防の食事について考えよう

北川町の人口と世帯数

令和5年6月1日時点（前月比）

男	1,418人	(-4)
女	1,580人	(-10)
計	2,998人	(-14)
世帯数	1,569世帯	(-4)

第35回 北川ホタルまつりが開催されました！

6月3日(土曜)、北川総合運動公園駐車場を会場に「第35回 北川ホタルまつり」が開催されました。昨年までは新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となっており、4年ぶりの開催となりました。当日は、台風2号の接近などで心配された天気も回復し、多くの来場者で賑わいました。



くまた保育園園児によるダンス



Batonteam Starsによるバトントワリング



スタジオコスモによるキッズダンス



五ヶ瀬町の男性ボーカルグループ Backstay

マイストーン作戦が行われました！

5月28日(日曜)、北川漁業協同組合(代表理事組合長 長瀬一己)によるマイストーン作戦が、下赤地区の北川本流で行われました。北川漁協の組合員や関係機関の約70人が参加し、デッキブラシなどでアユの餌となる珪藻が育ちやすいように川底の石についた汚れをこすってキレイにしていました。



くらしを彩る花と香り ハンドメイド教室受講生募集

月に1回！土曜日の朝！！手作りで楽しみませんか？参加できる場所で！

7月 8日(土)	紫陽花でリース
9月 2日(土)	多肉植物の箱庭
10月21日(土)	エッセンシャルオイルを使って
11月11日(土)	多肉植物でクリスマス
12月 9日(土)	令和風しめ縄飾り
2月 3日(土)	スワッグ
3月 9日(土)	多肉植物タブロー

※講習時間：10時～正午まで

募集期間：各月教室の10日前までにお知らせください。

★定員：10名～30名とします(子ども参加の場合は、ご相談ください。)

★会場：北川コミュニティセンター・大会議室(北川総合支所 5階)

★料金：受講料は無料ですが、材料費等は毎回実費負担となります。(1,500円～2,000円程度)

申し込み先

教育委員会北川分室

☎ 46-2017 平日 8:30～17:15 土日祝は除く

令和5年度 延岡新合衆国づくり北川地域関係予算です！

◎R5年度 道路等主要事業の事業費

- (1) 農道・農業用施設関連事業【総合農政課】
 - 長井健康増進センター改修事業【新規】 33,014千円
- (2) 林道・林業用施設関連事業【林務課】
 - 俵野・黒原線整備事業 23,540千円
 - 林道維持補修事業 17,162千円
- (3) 市道・橋梁関連事業【土木課】
 - ① 市道関連事業
 - 道路維持補修事業 30,200千円
 - 道路新設改良事業 40,000千円
 - ② 橋梁関連事業
 - 橋梁長寿命化修繕事業 12,000千円(惣別当橋、下赤橋)
- (4) 河川関連事業【土木課】
 - 臨時河川等整備事業 367,200千円(曾立谷川、笹首谷川)



延岡新合衆国づくり位置図

北川地域

◎R5年度 新規事業・取組

- ・しきみ等中山間地域農業スマート化実証事業【農業畜産課】 1,176千円
⇒しきみ等の中山間地域農業の圃場でのアシストスーツの実証
- ・北川湿原観光推進事業【観光戦略課】 20,095千円
⇒家田湿原内における多目的トイレ、休憩所、遊歩道の整備

◎R5年度 主要事業(継続事業)

- ・塵芥収集運搬委託事業【資源対策課】 1,080千円
⇒従来のごみ等収集日に加え、祝日収集を実施(祝日対応に伴う増額分)
- ・鳥獣被害防止総合対策事業【林務課】 5,756千円
⇒侵入防護柵(ワイヤーメッシュ)の設置(野生鳥獣被害対策)
- ・特用林産物生産振興総合対策事業【林務課】 9,193千円
⇒しきみ園地の作業道改良及び結束機、保冷库の導入補助
- ・北川町オヤブ山(3.30平方km)の境界明確化事業【林務課】 14,920千円
⇒森林の土地境界情報保全図作成
- ・北川地域ユネスコエコパーク拠点施設整備事業【観光戦略課】 69,611千円
⇒アウトドア観光や学習交流の拠点施設となる「ホタルの館」の施設改修
- ・地域力創造アドバイザー活用事業【観光戦略課】 840千円
⇒地域力創造アドバイザー制度を活用した祝子川温泉の再生に向けた取組み
- ・イベント開催補助【観光戦略課】
 - ⇒北川ふるさと夏まつり 1,660千円
 - ⇒北川町産業文化祭 1,200千円
 - ⇒北川ホタルまつり 660千円
- ・小学校大規模改造事業【教育委員会総務課】 46,518千円
⇒北川小学校のトイレ改修工事

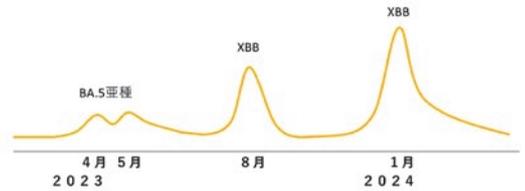
油断しないで！新型コロナ対策にワクチン接種を！

オミクロン株対応2価ワクチンを接種することで、従来のワクチンを上回る重症化・感染・発症予防効果が期待されていますので、対象になる人は早めの接種をお勧めします。

○接種券の発送

- 65歳以上の人…前回接種から3か月経過後に接種券を発送
- 5～64歳の人…(オミクロン株対応2価ワクチン未接種)前回接種から3か月経過後に接種券を発送
(オミクロン株対応2価ワクチンを1回接種済)
接種対象者に該当する場合は申請により発送
(接種券のない人の申請先)

- ・窓口または電話 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)
- ・インターネット(市ホームページ 申請フォーム) QR⇒



8月末までの接種対象者

接種対象者	接種するワクチン
① 令和6年3月末時点で65歳以上 (昭和34年4月1日までに生まれた人)	オミクロン株対応2価ワクチン (ファイザーまたはモデルナ) ※5～11歳は小児用 前回から3か月以上経過すれば接種可
② 5歳～64歳以下で以下のいずれかに該当する人 ・基礎疾患等がある ・基礎疾患はないが、医師に「重症化リスクが高い」と言われた人(妊娠中の方など) ・医療従事者、施設等の従事者	
③ 5～11歳で2回目または3回目まで接種が完了しているが、オミクロン株対応2価ワクチンを未接種の人	
④ 生後6か月以上で、1・2回目接種を完了していない人 ※4歳以下は3回目まで含む	従来株ワクチン (ファイザーまたはノババックス) ※生後6か月～11歳は乳幼児用・小児用

※9月以降は、5歳以上のすべての人が接種できます
使用するワクチンや接種間隔などが決まりましたら、お知らせします。

【接種予約】 **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)
電話番号のおかけ間違いにご注意ください

【5類移行後の対策】

コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類へ移行し、国や県の取り組みが変更になりましたが、専門家は今年も夏と冬の感染拡大を予想しています。

延岡市は深刻な医師不足などの状況にあることから、延岡市医師会と協力して週1回は感染情報を市ホームページや市公式SNSなどで行います。また、感染者が急増する場合は延岡市独自の警報・注意報を発生します。

<市民の皆様へのお願い>

基本的な感染予防対策(手指衛生・換気・人との距離の確保など)を心がけ、万一の事態に備え、日頃から1週間程度の食料品や薬(解熱鎮痛剤・整腸剤など)の備蓄をお願いします。

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

どんどん広がる使い道♪ マイナンバーカードを作りませんか？

様々な手続きにおいて、マイナンバー(個人番号)の提示が求められる機会が増えています。マイナンバーカードを提示すれば、マイナンバーと本人確認を同時に行うことができるため、スムーズにお手続きが進められます。カードをお持ちでない方は、ぜひマイナンバーカード作成のご検討をお願いします。

マイナンバーの提出が必要な場面(例)

- ・口座開設 ・パスポート申請 ・奨学金の申し込み
- ・就労 ・介護保険の一部手続き ・年金に関する手続き

※申請からカードのお渡しまでは2か月ほどを要します。まだお持ちでない方はお早めにご申請ください。

万が一、カードを無くしてしまった時のセキュリティも万全です！

- ・カードには顔写真がついているため、本人のなりすましを防ぐことができます。
- ・カードの中の電子情報(個人認証機能)はパスワードがないと使えません。
- ・マイナンバーカードの中に入っている個人情報はマイナンバー、氏名、住所、生年月日、性別だけです。その他の税情報や口座情報といったプライバシー性の高い個人情報は入っていません。
- ・紛失や盗難にあった場合、フリーダイヤル(24時間365日対応)に連絡することでカードの機能を停止できます。

カードを無くしてしまっても大丈夫？



マイナンバー

問い合わせ先 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

健康だより Vol.21 夏バテ予防の食事について考えよう

考えよう

梅雨が明けると暑さが本格化し、厳しい暑さが続きます。暑くなると食欲が減り、「食事をする気にならない」という方もいるのではないのでしょうか。そこで今回のテーマは暑さに負けず、夏を乗り切るための夏バテ予防の食事についてです。

暑くて食欲が低下すると、ご飯やパン、めん類などの主食だけの食事になりがちです。ですが、ご飯などの糖質をエネルギーに換えるにはビタミンB1が必要あり、ビタミンB1が不足すると、エネルギーが作られなくなってしまいます。

その結果、エネルギー不足となり、乳酸などの疲労物質が溜まることで、「夏バテ」の原因となります。

このほか、多くの種類の食べ物を満遍なく食べることは、1つの食べ物の弱点が補われ栄養をよりよい形で摂ることができます。夏バテ予防のためにもバランスよく食べましょう。暑さで台所に立ちたくない、何もする気が起きないという時には、レトルト食品や缶詰、冷凍食品の活用で、不足しがちな栄養素を補うこともおすすめです。



また、夏野菜は身体を冷やしたり、ビタミンCを含むため暑さに対する抵抗力を高め疲労回復などの働きがあります。旬の野菜はその季節の身体に合った働きをするので、意識して摂るようにしましょう。

最後に、アイスやジュースなど冷たいものは暑い夏には美味しく感じられます。しかし、身体を冷やしすぎるとエネルギーが消費されにくく、疲れの原因にもなりますので、食べ過ぎにはご注意ください。



ビタミンB1を多く含む食品





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…7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
…7月17日(海の日)

涼しい図書館で読書はいかがですか

梅雨も明け、本格的な夏の到来です。
きびしい暑さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
こんなときは、涼しい図書館で静かに読書でもいかがですか。
小中学生用の読書感想文(画)の課題図書も取り揃えております。ご利用ください。

5月のイベントから

食器洗いスポンジで手作りスタンプ!!
色あざやかなアジサイができました。



「梅雨の季節に読みたい本」 コーナーを作りました。



6月は雨をテーマにした本の展示コーナーを設置しました。
雨音を聞きながら読んでいただけませんか?



遠足で北川分館訪問

5月26日に北川小学校の1・2年生のみなさんが来館しました。
分館長からのお話を聞き、分館職員からの読み聞かせタイムの後は、みんな思い思いの本を手に取り館内でのひとときを過ごしていました。



イベント

かんたん工作をします!

- 7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)

「先読み! IT×ビジネス講座 ChatGPT 対話型AIが生み出す未来」

古川 渉一(著), 酒井 麻里子(著) (インプレス)



「ChatGPT」(チャットジーピーティー)は文章生成AIです。本書では、そのChatGPTの実力や技術的な背景、可能性、課題、ビジネス事例などをその分野の第一人者に質問しながら深掘りしていきます。

「家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった」

岸田 奈美(著) (小学館)



車いすユーザーの母、ダウン症で知的障害のある弟、ベンチャー起業家で急逝した父——文筆家・岸田奈美がつづる、「楽しい」や「悲しい」など一言では説明ができない情報過多な日々の出来事。笑えて泣けて、考えさせられて、心がじんわりあたたかくなる自伝的エッセイです。

「世界史が苦手な娘に宗教史を教えたら東大に合格した: 島田裕巳の世界宗教史入門講義」

島田 裕巳(著) (読書人)



島田裕巳氏の御息女は、父親の「世界宗教史」講義を受け、苦手な世界史を克服し、東大入試を突破し、東大現役入学を果たした。島田氏の講義の神髄を凝縮した一冊。大人の学びなおしのための一冊としても役立つ、親子二世代にわたって学べる「世界史」入門講義である。

「七人のご先祖様(紙芝居)」

ときわひろみ(文・画) (埼玉福祉会出版部)



いつもケアマネージャーからデイサービスに行くことを勧められているゆうきさん。今日は断る理由として「ご先祖さまが現れ、日替わりで守ってくれるから行かない」という。次々と現れるご先祖さま。ばくち打ちに軍人等皆個性的。最後に現れたのは愛する亡きかあちゃん。さて、ゆうきさんの心はどう動くのか?

「コメンテーター」

奥田 英朗(著) (文藝春秋)



累計290万部の人気シリーズ17年ぶりに復活!低視聴率にあえぐワイドショーのスタッフの圭介は、母校のついで美人精神科医をコメンテーターとしてスカウトしようとする。が、行き違いから伊良部とマユミが出演することに。案の定、ふたりは放送事故寸前のコメントを連発するが、それは暴言か、はたまたま金言か!?

「こころってなんだろう」

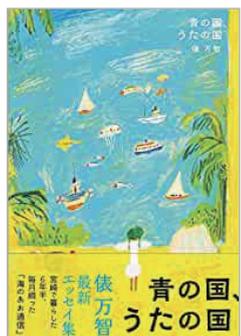
細川 貂々(著) (講談社)



何もわからない赤ちゃんから、コバを覚えて子どもになり、「わたし」のこころがどんなふうになつて、どんなことで変化するのか、どうきもちをつたえるのか、子どもも大人も読みたいところとの付き合い方をかわいい絵と直筆のやさしい文字でわかりやすく教えてくれます。

「青の国、うたの国」

俵 万智(著) (ハモニカブック)



7年前、石垣島から宮崎県に移住した彼女。そこは青い海と青い空、そして「短歌」が愛されている土地だった。日向市出身の若山牧水が「樹は妙に草うるはしき青の國 日向は夏の香にかをるかな」と詠んだように、宮崎は「青の国」であり、「うたの国」なのだ。その暮らしは、ほんとうの意味での豊かさを感じさせてくれる。

「もしも草木が話したら?: 植物をめぐる15の疑問」

ビルドメニコ・パッカラリオ(著), フェリコ・ツッティア(著) (太郎次郎社エディタス)



呼吸し、動く、危険を伝える。4億年の生存戦略。植物は、人間と同じように、感情もあれば、おしゃべりもする。そもそもどんな生物? どう生まれて育つ? 植物がないとどうなる? 植物ロボットって、なに? 植物と人間のふか〜い関係を、いざ、探究!

7月の主な行事・イベント

- 2日(日) 河川一斉清掃 町内
4日(火) 特定セット健診 9:00～10:30 ホタルの館
7日(金) 北川ダム湖夏季上中流域交流 9:00～15:00 北川河川敷(白石区)
12日(水) 第2回 高齢者大学 9:45～10:45 北川コミュニティセンター大会議室
17日(月) 海の日
26日(水) ヘリカルCT肺がん検診 9:30～11:00 北川体育館

▼令和5年8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)

- 11日(金) 山の日
14日(月) 第40回 北川ふるさと夏まつり(熊田区憩いの広場予定)
※詳細が決定次第お知らせします。



せせらぎ号巡回カレンダー

7/4(火)・7/18(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

7/6(木)・7/20(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

7/4(火)

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

7/6(木)

北川小学校(上学年)	13:15～14:00
------------	-------------

7/7(金)

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

7/5(水)・7/19(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

7/7(金)・7/21(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

7/18(火)

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

7/20(木)

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

■先月号2ページの「新しい人権相談委員さんをご紹介します!」の記事の中で、委員の名称及び任期の開始月に誤りがありました。正しくは、「人権擁護委員」が正式な名称で、任期は令和5年7月1日からとなっております。訂正してお詫びいたします。令和5年6月30日をもって勇退されます下赤区の矢野純雄さんにおかれましては、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、大変おつかれさまでした。

編集後記

▼毎号の表紙に掲載している「北川町の人口」、今月号の表紙を見てお気づきだろうか。ついに北川町の人口が3千人を下回った。▼統計を取り始めた大正9年の第1回国勢調査では1,749世帯 8,536人。これまで最高は昭和30年第8回国勢調査の1,888世帯 9,934人。68年で3分の1以下となってしまった。▼この支所だよりを発行して以来、ずっと人口を記載しているが、昨年の夏頃から減少傾向に拍車がかかったように感じていた。特に年末あたりから毎号2桁の減少が続き、今年の8月頃には3千人を切るだろうと予想していたが、思ったよりも3か月も早く3千人を切ってしまった。▼人口減少の要因は、いろいろ考えられるが、大きな要因としては高齢化と少子化の加速だろう。特に少子化の問題では、晩婚化や未婚者増加、子どもを産んでも育てられない経済的な部分などが考えられる。国も少子化対策に乗り出してはいるがどうも上手くいっていない。少子化対策だけを見るのではなく、子育て世代の経済状態の良好化や社会全体が受け皿となって子育てを支援するシステムが必要だと思う。▼しかし、よく考えてみるといま必要だと訴えているものの多くは、私たちの子ども頃にはあったものだったのではないかなと思う。近所のおじちゃんおばちゃん子ども会などで面倒を見てくれていたし、小さな

コミュニティの中でも、ご近所付き合いの中でも、持ちつ持たれつの関係が良好に機能していた。これが崩れたために、こんな状態になったのではないかなとも考えられる。今の時代、社会形態が大きく変化し、社会として担っていたものが、個人主義が進み担えなくなり、問題が発生しても個人主義が足かせとなって解決を難しくするという悪循環が生まれていると感じている。何も個人主義が全部悪いとは言わないうが、メリットよりもデメリットの方が大きくなっているのではないかと危惧している。▼6月3日に開催した「第35回北川ホタルまつり」でも、パトチームやキッズダンス、北川中学校の生徒と子どもたちが活躍してくれて大盛況となった。子どもたちが多くと活力が違う。地域においても、子どもが多く活動しているところは元気だ。子どもたちを見ていると自然と笑顔になり、元気が湧いてくる。▼子どもたちは未来の私たち。私たちの命や想いを未来に繋いでくれる大切な存在だ。急に人口を回復することはできないが、少しずつでも何とかしていかないと未来が閉ざされてしまう。この機会にもっと深くこの問題を考えてみたい。北川町の人口が3千人を切ることは残念なことであるが、いろいろと考えるキッカケとして良い機会なのかもしれない。

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