

きたがわ

2025
11

November
No.217

NOBEOKA KITAGAWA



撮影地「家田区」

可愛岳とソバ畑

- 第53回ホタルの里ソフトバレーボール大会が北川体育館で開催されました
- 北川町産業文化祭を開催します！
- 第4弾のべおか市民生活応援商品・サービス券 使用期限間近！
- 北川中学校 体育大会のご案内 皆さまの参加をお待ちしています！
- 農林産物品評会を開催します
- 北川小学校北川中学校つうしん
- まちとひととわたし ～地域おこし協力隊通信～ vol.6

北川町の人口と世帯数

令和7年10月1日時点

男	1,336人	(+2)
女	1,492人	(-8)
計	2,828人	(-6)
世帯数	1,529世帯	(-5)

第5 3回ホテルの里

ソフトバレーボール大会が北川体育館で開催されました



10月12日(日)に開催された「ホテルの里ソフトバレーボール大会」は、今回で53回目を迎え、5チームおよそ50人が参加されました。

新ルールでの開催が3年目となり、館内は元気な声で熱気に満ち溢れ白熱した戦いが繰り広げられました。また、各チームとも応援にも力が入り、この競技が生涯スポーツとして定着し、来年度から参加チームが増えることを切に願いながら、みなさまお疲れさまでした。

表彰		チーム名及び個人名
団体の部	優勝	チーム剛どん
	準優勝	家田 B
個人の部	最優秀賞	一宮 信一
	敢闘賞	樫村 憲明



北川町産業文化祭を開催します!

下記の日程で、「令和7年度 北川町産業文化祭」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています!

■日時 令和7年11月23日(日) 午前9時から午後3時まで

※文化祭部門の展示は、令和7年11月18日(火曜)から11月23日(日曜)まで
午前8時30分から午後5時までです。

■会場 ●産業祭:道の駅北川はゆま

●文化祭:北川総合支所2階ロビー及び北川コミュニティセンター大会議室(北川総合支所5階)

問い合わせ先 北川町産業文化祭事務局 電話:0982-46-5010 (地域振興課)

農林産物品評会を開催します

11月23日(日)に行われる北川町産業文化祭において、北川町にお住まいの方を対象とした農林産物品評会を開催いたします。

皆様が丹精込めて育てられた農林産物の出品をお待ちしております。

また、品評会に出品された農林産物は下記のとおり即売会にて販売します。

出品受付

- ・日時 11月22日(土) 午前8時～午前10時
- ・場所 道の駅 北川はゆま レストラン横の会議室
- ・出品点数 1人につき2点まで
- ・備考 出品された方には参加賞を進呈いたします。

即売会

- ・日時 11月23日(日) 午前10時～正午
- ・会場 道の駅 北川はゆま レストラン横の会議室
- ・内容 出品された農林産物を販売します。

表彰式について

- ・日時 11月23日(日) 午前9時～
- ・場所 道の駅 北川はゆま ステージ
- ・内容 審査の結果、優れた農林産物を出品された方を表彰をします。



出品を希望される方は産業建設課 電話:0982-46-5015までご連絡ください。

北川中学校 体育大会のご案内 皆さまの参加をお待ちしています！

北川中学校では、11月16日(日)に体育大会を開催します(9時00分開会式スタート、14時30分終了予定)。場所は北川中学校の運動場です。今年のスローガンは、「New Era ～地域と共に創り上げる体育大会～」。

このスローガンのとおり、生徒だけでなく、保護者や地域の皆さまと一緒に盛り上がる体育大会をめざして準備を進めています。

当日は、

- 10時00分頃** 保護者・地域の方が参加できる 綱引き
 - 11時00分頃** 参加者全員で踊る北川音頭
 - 12時15分頃** 生徒・保護者・地域の皆さん全員で楽しむ 借り物競争
 - 12時30分頃** 50歳以上の方にご参加いただける ペットボトルボウリング
 - 13時00分頃** 地域の小学生が挑戦する 100m走
- など、年齢を問わず楽しめるプログラムを予定しています。

地域の皆さまの笑顔と声援が、生徒たちの力になります。

どうぞお気軽にご参加ください。たくさんのご来場をお待ちしています。



問い合わせ先 北川中学校 電話：0982-46-2010

第4弾のべおか市民生活応援商品・サービス券

使用期限間近！

8月中旬から9月にかけて配達しました、「第4弾のべおか市民生活応援商品・サービス券」の使用期限は令和8年1月12日までです。

使い忘れが無いよう、お早めにご使用いただきますようご案内します。

北川地域取扱店(五十音順)※R7.10.20時点

- アイショップ野上店 ○阿南ガス店 ○安藤石油店 ○Aコープ北川店 ○鏡山牧場サニーハウス
- 河原衣料品店 ○工藤自動車 ○JA みやざき北川支店購買 ○茂石油店 ○橋本商店
- ひむか感動体験ワールド ○ホテルの宿 ○道の駅北川はゆま ○わたなべ理容

※その他の取扱店は、商品券と同封した取扱店一覧をご覧ください。
二次元コードからホームページを参照ください。

二次元コード↓



<取扱店について>

取扱店は使用期間内に随時募集しています。

取扱店の登録についてはホームページの案内に従って手続きをお願いいたします。

問い合わせ先 のべおか市民生活応援商品・サービス券事務局 電話：0120-301-714(平日9時～17時)

北川小学校 北川中学校

つ う し ん

北川小学校

「地震・津波の避難訓練」

9月2日に地震の避難訓練を行いました。北川地区は津波の心配はそれほどないのですが、子どもたちがいつも北川にいるとは限りません。地震と津波に備えることの大切さを学ぶための訓練でした。

最初の放送（地震発生）で子どもたちは机の下にもぐりました。しばらくして、大津波警報が発令されたという放送を聞き、全員が南校舎3階に避難しました（いつも3階にいる5・6年生は、訓練のために1階で待機していました）。南校舎3階には、PTAが購入した非常食と水が保管されています。子どもたちは、担任の先生の指示をよく聞き、あわてずに落ち着いて避難しました。誰も私語をせず、真剣な表情で避難できて素晴らしいと思いました。

3年生の小谷月乃さんは、「いつもは使わない外階段を使って避難することができた。しゃべらずにできてよかった。他のところで地震があったらすぐに高いところに避難したい。」6年生の塚本悠馬さんは、「初めて1階から3階へ避難して心配だったけれど、みんなが静かに行動して先生の指示をしっかりと聞いていたので安全に避難できた。大地震の時はまずは自分の命を守ることを考えたい。」と話していました。

地震や津波などへ備える気持ちをもつと共に、自分や周りの人の命を大切にする人に育って欲しいと思います。



北川中学校

「家田湿原ボランティア清掃」

8月24日（日）に家田湿原ボランティア清掃に地域の方と一緒に参加してきました。

残念ながら大会等が重なり、教職員も含め20名ほどの参加でした。参加した生徒たちは川沿いに引き上げられた外来生物のオオフサモとウォーターバコパなどを手で集め、離れた場所へ移すなどの作業を手伝いました。今年は意外と少なく1時間あまりで終了しましたが、少しでも地域の役に立ててよかったです。



キャリア教育講話「子供たちに伝えたいこと」

9月3日（水）井上病院の助産師、佐伯理花様に「子供たちに伝えたいこと」というテーマでキャリア教育講話をしていただきました。井上病院の助産師である佐伯理花様を講師としてお招きし、助産師の立場から仕事の内容ややりがい、命の尊さについてのお話をしていただきました。将来のために今、何をしなければいけないかを考えるいい機会になったと思います。



まちとひととわたし～地域おこし協力隊通信～ Vol.6

「涼くなってほしい！」と温度計を確認していたのが懐かしく思える朝晩の気温ですね。

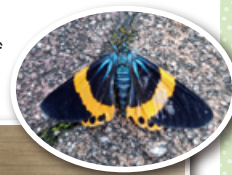
こたつの準備か？ミカンの準備が先か？悩み始めた地域おこし協力隊の石嶋です。鍋が美味しい季節になってきましたね。皆さんがご存じの【山太郎ガニ】も9月末辺りから道の駅北川はゆまでも並んでいましたが手のひらサイズの蟹が川にいるなんてビックリしました。ちなみに出身の神戸、兵庫県では【ぼたん鍋（猪鍋）】が有名なのです。【猪】と言えば思い浮かぶのは害獣ですね。自然界の問題が深刻となっております。獣に限らず、温暖化の影響でキオビエダシヤクという害虫が生息地の東南アジアから奄美大島、宮崎まで北上して県内で大発生していることも知りました。



『地域のために何ができるか？』出来ることを1つずつ。人命を救うことを学んだ次は、分け隔てなく生きる尊き命をいただく事も学ぶため罾猟の資格に挑みたいと思っております。【守る命と頂く命】自然との共存を大切に、地域の方々と課題へ一緒に取り組みたいと思っております。



北川地域おこし協力隊
石嶋 実代



問い合わせ先 地域振興課 電話：0982-46-5010

健康だより Vol.49 「皮膚の乾燥注意報発令!!」

冬が近づいてくると、湿度が低下し空気も乾燥してきます。また、室内も暖房を使用するため乾燥してきます。この時期から、腰や膝から下の肌の乾燥を感じている方も多いのではないのでしょうか？

乾燥の原因は3つあります。

- ①生理的要因：年齢等による皮膚生理機能の変化
(高齢者の7割以上が皮膚の乾燥を自覚している。)
- ②環境要因：外気や室内空調による低湿度環境、紫外線による皮膚への刺激、過度な入浴、脱脂作用の強い洗剤やこすり洗いなどの不適切なスキンケア
- ③非生理的要因：病気や病気の治療による影響

①生理的要因と③非生理的要因を防ぐことは難しいです。②環境要因は防ぐことができます。しかし、乾燥対策をしても、肌がひどくなったり、痒みが治まらなかったりするときは、かかりつけ医の皮膚科の先生へ相談しましょう。

皮膚を守るために....

- ・暖房の使用時は加湿器等も使用する
- ・外出時は紫外線の対策をする
- ・長時間の入浴と、熱めのお湯の入浴は控える
- ・身体を洗う時は石けんや洗剤をよく泡立て、ナイロンタオルやブラシなどは使用しない
- ・入浴後は保湿剤を塗布する



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
☎0982-46-2047

休館日

毎週月曜日、毎月第1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

秋の読書週間は11/9(日)までです。

図書館北川分館で本を借りて、
「宮崎大好きポケモン、ナッシー」の
しおりをもらおう！



詳しくは
図書館北川分館で聞いてね。
11/30(日)まで

本の貸し出し1回で、スタンプ1つもらえます。
スタンプ1つで、ナッシーのしおり、3つで、アローラ
ナッシーのしおりがもらえます。



11月9日(日)まで
ブックリサイクルもやってます。



11月の簡単工作 (内容は未定です)

- 日時：11月19日(水) 15:30～17:00
- 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。

9月の簡単工作は、
特別資料整理期間中のため
お休みしました。





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)

① 消えたモナ・リザ

ニコラス・デイ作、千葉 茂樹訳 出版：小学館



世界一有名な名画「モナ・リザ」は、1911年の盗難事件で注目されるまでは無名の作品にすぎなかった。パリ警視庁の捜査とルーブル美術館に戻るまでの経緯、作者レオナルド・ダ・ヴィンチの人生を描いたノンフィクション。

② リクと暮らせば レンタル番犬物語

大崎 梢著 出版：双葉社



シェパードやドーベルマンなど、訓練を受けた優秀な番犬を自宅に迎えられる「レンタル番犬サービス」。さまざまな事情を抱えた人々に、番犬たちは静かに寄り添い…。犬と人との幸せな絆の物語。

③ 今日未明

辻堂 ゆめ著 出版：徳間書店



「自宅で血を流した男性死亡。別居の息子を逮捕」「マンション女児転落死。母親の交際相手を緊急逮捕」新聞の片隅にしか載らない、小さな5つの事件。その裏には、報道されない真相がある。

④ インスタントな恋だった Just an Instant love

丸井 とまと著 出版：主婦と生活社



1日限りの恋、恋の捨て方、恋は盲目 ひび割れた恋、消えない恋心「インスタント恋愛」に依頼してくる6人の女の子たち。その恋の事情に、レンタル彼氏の白斗が優しく寄り添い、共感しながらともに解決に向かっていく。切なくて愛おしい、恋の花束が詰まった恋愛短編小説集。

ほいこえん



幼保連携型認定こども園 「くまた保育園」

今月号より隔月で保育園の活動についてお知らせさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

10月は運動会を開催をしました！日々の保育の中で一所懸命に取り組んだ練習の成果を保護者の方々にご覧いただきました。

5歳児によるマーチング演奏、3・4歳児によるバルーン表現など様々なことにチャレンジしました。

各年齢によるダンスやかけっこ、親子競技など保護者とお子様の繋がりを大事にしました。運動会を通じて、身体を動かす楽しさを感じられれば何よりです。

子ども達の頑張りが見られた10月でした！

幼保連携型認定こども園 くまた保育園

所在地：延岡市北川町川内名7228番地

連絡先：0982-46-2536

園見学や空き状況のお問合せについて、お気軽にお問い合わせください！



11月の主な行事・イベント

- 3日(月) 文化の日
 9日(日) 第48回 ホタルの里ソフトボール大会
 14日(金) 11月期子牛郡共進会 9:00～12:00 延岡家畜市場
 16日(日) 北川中学校体育大会
 20日(木) 11月期子牛セリ市 9:00～延岡家畜市場(21日まで)
 23日(日) 北川町産業文化祭 9:00～15:00 道の駅北川はゆま
 文化祭作品展示(11/18～11/23 8:30～17:00) 北川総合支所
 勤労感謝の日
 24日(月) 振替休日



▼令和7年12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(木) 特設人権相談所 10:00～15:00 北川コミュニティセンター会議室1



せせらぎ号巡回カレンダー

11/4(火) 11/18(火)

永代(赤木工業前)	9:35～9:50
矢ヶ内(矢ヶ内バス停前)	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

11/5(水) 11/19(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(大崩の茶屋前)	12:10～12:30
深崎(ひまわり)	14:15～14:35

11/6(木) 11/20(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)	14:15～14:35
本村(長井郵便局前)	14:45～15:05

11/7(金) 11/21(金)

白石(鳥居前)	9:45～10:05
屋形原(屋形原バス停前)	10:15～10:30
野上(くらこん)	12:05～12:45

「保育所・小中学校」せせらぎ号巡回日程

11/4(火)

北川中学校 1,2,3年生	12:50～13:20
---------------	-------------

11/6(木)

北川小学校 1,2,3年生	13:00～13:45
---------------	-------------

11/7(金)

北川小学校 4,5,6年生	13:15～14:00
---------------	-------------

11/18(火)

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

11/20(木)

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

お詫びと訂正 10月号の祝子川温泉の記事で電話番号に誤りがありましたお詫びして訂正します
 誤 0982-23-3030 正 **0982-23-3080**

編集後記

▼年末が近づき、何かと忙しくなってくる季節となった。今年も残すところ、2カ月だ。公私ともにやる事が多すぎて、最近では夜9時過ぎに就寝して午前2時には起きて、何かしらの作業をしている。いわゆる朝活だが、家族にも邪魔をさせず、来客や電話もかかってこない時間帯なので集中して作業ができる。疲れも出るときもあるが、そんなときは時間を見つけて、15分も寝ればある程度回復できるようになってしまっている。▼しかし、そういう状態が続いていると、体力は別としてメンタル維持もモチベーション(やる気)維持や鼓舞することも上手くやらないと燃え尽きてしまう。▼これから大学受験や高校受験などを控えた方々もいるだろうと思うので、体調管理はもちろんのこと、モチベーションをどう保つかも重要だと思う。▼モチベーションが上がらないということは、多くの人が経験することだろう。どうしたら、モチベーションを上げることができるだろうか。子どもたちのやる気スイッチを押して、勉強やら何やらを上手くさせるように導くにはどうやったらいいかを考えていたところ、何人かの話を聞いて、一つの共通点を見つけた。▼それは、「成功体験」が鍵だということだった。起業のアドバイスをする人の話では、1円でもいいから利益を上げる経験をする。スポーツの指導者からは、競技で勝利する経験や記録更新といった経験など自分の努力が報われた経験がモチベーションの基礎になるということだった。それを味わって、継続させるということが大事だという。失敗から学ぶことも多いが、こと「モチベーションを上げる」という点では、儲かった!勝った!出来た!という

体験が原動力になるらしい。▼だからこそ、考えてばかりでなく一歩踏み出すこと、そして小さくてもいいから何かしらの成功体験を植え付けることが大事で、勝利の美酒ではないが、もう一度あの成功した感覚を味わいたいと思うことが重要なのだ。▼そうするともう一つ、聞いた話に共通点を見出した。それは「引き寄せの法則」というものだ。▼「引き寄せの法則」とは、ポジティブな思考が良い体験を、ネガティブな思考が悪い体験を人生にもたらすという考えで、人生のあらゆる側面において磁石のように「似たものを引き寄せる」という考えだ。19世紀のアメリカで宗教的なものに端を発し、2006年にオーストラリアで公開された自己啓発映画や同タイトルの自己啓発本がベストセラーになったことで注目を集めたものだという。▼日本でも古来から、幸せになりたいければ善い行いをしなさいという思想があるし、宗教的な思想も色濃く出ていることも事実だろう。ただ、多くの人が実体験を元に語るからには、それだけではないとも考えられる。▼人間は無限の生き物、自分でできないと思った瞬間に限界が生まれるという言葉も聞いたことがある。できっこないって考えなかった人がホームラン王にもなるし、大発明家にもなる。そういった大成する人はそもそもできないという思考をしない。考えるのはどうやったらそうなるかだけ。たぶん、そんな人は努力することを何とも思わないし、むしろ楽しんでいると思う。▼要は、「気の持ちよう」なのかもしれないが、それを具体化する近道が「成功体験の反復」なのだろう。

北川総合支所の電話番号です。(市外局番 0982)

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 図書館北川分館 ☎ 46-2047