



## 11月16日開催 北川中学校体育大会

撮影地「北川中学校グラウンド」

- 岩佐美基さん、延岡市体育功労者市長表彰を受賞される！
- 第9回「美しい宮崎づくり」水と緑の景観賞県知事表彰
- 今年度の健康チェックはお済みですか？
- 秋の北川町家田湿原・川坂湿原を観察しました
- 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.7
- 健康だより Vol.5 0 「餅による窒息に要注意!!」

### 北川町の人口と世帯数

令和7年11月1日時点

男	1,337人	(+1)
女	1,485人	(-7)
計	2,822人	(-6)
世帯数	1,526世帯	(-3)

## 岩佐美基さん、延岡市体育功労者市長表彰を受賞される!

10月25日(土)カルチャープラザのべおかハーモニホールにおいて、令和7年度延岡市体育功労者・スポーツ最優秀賞・優秀賞の表彰式が開催され、家田地区の岩佐美基さんが延岡市体育功労者市長表彰を受賞されました。

岩佐さんは、北川スポーツ少年団少女バレーボールで33年間ご指導に当たられたほか、「ホタルカップ・ジュニアバレーボール大会」の開催などを手掛けました。また、市スポーツ協会では、副会長や理事を歴任され、同協会北川支部では支部長を務めるなど地域スポーツの普及発展、地域活性化に貢献されました。岩佐さんのこれまでのご功績に感謝申し上げます。



## 第9回「美しい宮崎づくり」水と緑の景観賞県知事表彰

11月2日(日)に行われた「美しい宮崎づくり」のつどいに、北川中学校生徒会執行部の甲斐きわさん、谷口大河さん、塚本楓夏さんが参加しました。このつどいにおいて、北川中学校が長年取り組んできた家田湿原ボランティア活動と小中学校合同クリーン作戦が高く評価され、見事、大賞に次ぐ「水と緑の景観賞」を受賞しました。授与された表彰状は県産杉を使用した特別なもので、文章もそれぞれ異なる「世界に一つだけの賞状」です。式典後には、3名の生徒が立派に事例発表を行いました。この栄誉は、現在の生徒たちの頑張りはもちろん、「家田の自然を守る会」をはじめとする地域ボランティアの皆様、そして歴代の卒業生の皆様のご協力の賜物です。心より感謝申し上げます。なお、世界に一つの表彰状は職員玄関に掲示しております。ご来校の際はぜひご覧ください。



問い合わせ先 北川中学校 電話：0982-46-2010

## 今年度の健康チェックはお済みですか?

今年度の「国保特定健診」「後期高齢者健診」の実施期間は令和8年1月末までとなっており、今年度の受診のカウントダウンが始まりました。年末年始は飲食をする機会が増えます。その前に健診を済ませてみては、いかがでしょうか?

健診は毎年受けることで、病気の早期発見につながります。また、冬場は体調不良を起こしやすい時期ですので、病院が混雑することが予想されます。まだお済みでない方は、早めの受診をご検討ください。

健診は、健診ガイドに記載している市内の医療機関や集団健診で受けることができます。受診券(ハガキ)の再発行が必要な方や健診についてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。



問い合わせ先 北川総合支所市民サービス課 電話：0982-46-5012

秋の北川町  
家田湿原を観察しました  
ユネスコエコパーク



秋の湿原 荻の原



家田の自然を守る会  
岩佐さん



紫色が美しいトラノオ

サクラタデ(タデ科)  
秋はピンクの☆湿原



スズメガ



エビスズメガ

秋の湿原は様々な  
昆虫も見られます



クマバチ

ミゾソバ(タデ科)  
淡いピンクの小川...



秋の北川町  
川坂湿原を観察しました  
ユネスコエコパーク

地域おこし協力隊 石嶋 【季節の1ページ写真集】

# 北川小学校 北川中学校



## 北川小学校 「運動会」

10月19日に第106回大運動会を行いました。

当日は多くの保護者や地域の皆さん、来賓の皆さんの応援をいただき、子どもたちは自分の力を最大限に発揮することができました。おいでいただいた皆さん、ありがとうございました。

運動会は思い出づくりが目的ではなく、「全力で取り組む経験をする場」だと考えています。子どもたちは、徒競走、団技、表現（ダンス）、リレーなどに自分のもてる力を最大限に発揮してがんばりました。加えて、4年生以上は様々な係を分担して運動会を支えました。これも運動会での貴重な経験です。

今回はビッグニュースがありました。昭和47年から使われていた優勝旗がかなり古くなりましたので、PTAと相談して新しい優勝旗を購入していただき開会式でお披露目をしました。新しい優勝旗を目指して、子どもたちが一段とやる気を出した運動会でもありました。

児童数が減少傾向ではありますが、この「全力で取り組む運動会」がこれからもずっと続いて欲しいと思います。



お披露目された新しい優勝旗



## 北川中学校 「生徒会任命式・退任式」

10月31日、生徒会役員の任命式・退任式が行われました。

旧生徒会役員として中心となって活動した3年生の矢野豹真さん、上米良陽莉さん、佐藤未織さん、本当にお疲れ様でした。今年度は、生徒総会での「自然と共生するためには、どのような活動をすればよいか」という協議を経て、



新生徒会役員の皆さん

「家田湿原駐車場緑化プロジェクト」や「ホテル再生プロジェクト」が立ち上がりました。この貴重な経験を、それぞれの将来に生かしてくれることを願っています。今後は、新生徒会の皆さんがリーダーとして北川中を牽引していくことになります。公約の達成はもちろん、先輩方が築いたプロジェクトをさらに発展させ、ユネスコスクールとしての活動を深めていってくれることを期待しています。



旧生徒会役員の皆さん

## まちとひととわたし～地域おこし協力隊通信～ Vol.7

白い息で漆黒の空に煌めく乳白色の月を見上げながらの帰宅になりました。

気が付けば！冬!!モコモコの上着とペンギン歩きになった地域おこし協力隊の石嶋です。11月はどこの地区でも祭や文化祭でした。祭の準備に追われた方、楽しく応援や食べ歩き等で<sup>はしゃ</sup>いだ方々も、皆さんお疲れさまでした。そんな祭の一つ【北川町産業文化祭】では【シキミ(はなしば)の品評会】があるという事で、10月に【シキミ農家の片岡さん】の所に取材に行ってきました。様々なお話を聞きながら、作業場にあふれる香りが『ああ、子どもの頃におばあちゃんと仏壇に供えた葉っぱの香りだ。』と懐かしくなりました。

子どもの頃は家族と手を繋いでお墓まいりに行きました。  
「シキミの葉を一枚、ここに浮かべるんだよ。亡くなった故人

はそれを器にして水を飲むんだ。」そんな話をしてくれた父の事も思い出しました。故人との想いを繋ぐシキミの農産地に移住した事は感慨深いです。

近年は同居世帯も少なくなり自宅の仏壇で手を合わせる事や、お墓まいりを家族で行う事も少なくなりシキミを知らない方が増えました。『誰にでも平等に訪れる生と死。』想いを繋ぐシキミを広く知っていただけるよう地域おこしらしい角度から取り組みたいと思います。



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.50 「餅による窒息に要注意!!」

年末年始が近づき、餅を食べる機会が増え、餅による窒息事故が多く発生しています。とくに、65歳以上の方の餅による窒息事故が多く、男性は女性の2.6倍で多い結果が出てます。事故が多い月は1月で、全体の43%を占めており、その約20%が正月三日になっています。



餅は柔らかそうに見えても、喉を通るときに温度が下がり硬くなってしまいます。餅は温度が下がると餅どうしがくっつき、喉の粘膜にも貼りつきやすくなってしまいう性質があり、そのため、噛む力、飲み込み力が低下している高齢者だけではなく、すべての方が餅による窒息事故を起こす危険性があります。

餅を食べる時は注意し、喉に詰まらせた時には落ち着いて応急処置を行いましょう。



## 餅を食べる時の注意点

- ・餅は小さく切り食べやすい大きさにする
- ・先にお茶や汁物などで喉を潤してから食べる  
※よく噛まず餅を流し込むのは危険!!
- ・一口量は無理のない量にする
- ・ゆっくりよく噛んで飲み込む
- ・高齢者が食べる時は周りの人が見守る

## 喉に詰まらせた時の応急処置

- ・呼びかけて声を出せるか確認
- ・咳をすることが可能であれば咳をさせる
- ・119番通報とAEDを依頼する
- ・気道異物除去の方法を実施する

【背部叩打法】

【腹部突き上げ法】



※詳細は日本医師会「救急蘇生法」気道異物除去の手順を確認ください。

# 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

## 2025年も「図書館北川分館」をご利用いただき、ありがとうございました。

年末年始期間の返却ポスト利用は、多くの利用が予想されますので本の傷みを防ぐためにも**ビニール袋や紙袋などに包んで**投函していただけると幸いです。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。来年もどうぞよろしくお願いします。



今年も、せせらぎ号の産業文化祭出張は11/23(日)に北川総合支所の駐車場にて行いました。



## 10月の簡単工作は ペットボトルキャップで 「キーホルダー」を作りました。



## イベント

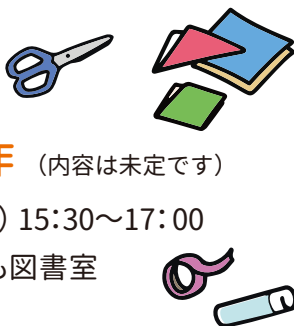
### 12月の簡単工作 (内容は未定です)

● 日時：12月17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。



■年末年始休館のお知らせ■「12月28日(日)～1月3日(土)」の期間は休館いたします

## 年始感謝企画



北川分館では、年始の1月4日から、本を借りていただいた方にちょっとしたプレゼントを準備をしています。ぜひ、ご来館ください。  
(プレゼントはなくなり次第終了とさせていただきます)





# 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 TRUE Colors 境界線の上で

神戸 遙真著, 蒼沼 洋人著, いう みく著,  
鳥美山 貴子著, ひこ・田中著 出版:講談社



女の子は甲子園に出られないと言われたあの日、わたしは世界が自分を中心に回ってないことを知ったんだ。将来、恋、家族、性の違い。社会に偏在するジェンダーの問題を児童文学作家が鋭く描いたアンソロジー。

## ② ポケモン生態図鑑

ポケモン著, きのした ちひろイラスト 出版:小学館



ポケモンのすがたや形、生活、ポケモン同士の関わり、移動能力…。アイテム「ポケモン図鑑」を読み解いて明らかになったポケモンの生態をあざやかなイラストで紹介する。

## ③ アルツハイマー病の一族 病を受け継ぐ遺伝子と医師たちの闘い

ジェニー・エリン・スミス著, 黒木 章人訳  
出版:原書房



コロンビアの山奥に若年性アルツハイマー病が遺伝する一族がいる。この驚くべき遺伝病の真相を追いつつ始めた医師たちはやがて、世界初の認知症治療薬の開発をめざして医学史の一步を踏み出し…。知られざる40年の闘いの記録。

## ④ 基礎からわかるおいしい果樹栽培の教科書 果実は、光と糖でできている

倉橋 孝夫著, 大畑 和也著 出版:農山漁村文化協会



果樹の生育と栽培を、光合成による糖の生産量と分配の理論としてやさしく解説。どこから手を付け、どういう技術で栽培すれば成功できるかを導く、果樹栽培の本質に迫る入門書。

ほいんえん



## 延岡市立 「長井 保育所」

11月は「芸術の秋」を満喫した保育所でした。カメラマンになり風景や友達の遊んでいる様子を撮影しました。園外保育で行くルートを写真や絵で表現し「おさんぽマップ」を作成しました。

園周辺の田んぼやお寺、牛小屋、さつまいもや玉葱を苗植えし収穫する「すくすくファーム」等で四季折々の変化を楽しみながら、ゆっくりのんびりお散歩を楽しんでいます。

生活発表会では0歳児から5歳児、総勢11人で暗唱劇、おゆうぎ、合奏、体育遊び等を披露しました。最後は地域の人も参加して会場全員で「どんぐりころころ」を合唱しました。

### 延岡市立 長井保育所

所在地: 延岡市北川町長井5453番地

連絡先: 0982-46-2450

※この記事は、くまた保育園と長井保育所がひと月おきに交互にお届けしています。



## 12月の主な行事・イベント

- 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  
 14日(日) 東京北川町人会 14:00～16:00 東京都千代田区アルカディア市ヶ谷  
 17日(水) 行政相談 10:00～12:00 北川老人福祉館  
 19日(金) 第3回のべおか里山塾 21日(日曜)まで  
 24日(水) 北川小学校・北川中学校終業式  
 市政連絡会議・区長会 15:00～  
 25日(木) みんなとみうらのタウンミーティング ホタルの館 17:30～21:00  
 26日(金) 北川総合支所仕事納め

## ▼令和8年1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)

- 5日(月) 北川総合支所仕事始め  
 7日(水) 北川小学校・北川中学校始業式  
 11日(日) 延岡市消防団出初式  
 はたちの成人式 14:00～15:00 延岡市総合文化センター  
 13日(火) 1月期子牛郡共進会 9:00～ 延岡家畜市場  
 15日(木) 御頭神社大祭



## せせらぎ号巡回カレンダー

## 12/2(火) 12/16(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

## 12/4(木) 12/18(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

## 「保育所・小中学校」せせらぎ号巡回日程

## 12/4(木)

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

## 12/5(金)

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

## 12/16(火)

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

## 北川中学校 1,2,3年生

12:50～13:20
-------------

## 12/18(木)

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

## 12/3(水) 12/17(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

## 12/5(金) 12/19(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

## 年末年始のお休みのお知らせ

北川総合支所を含む延岡市役所は、

令和7年12月27日(土)から令和8年1月4日(日)までお休みとなります。

## 年末年始の清掃工場へのごみ持ち込み

## ごみの定期収集

地区別ごみカレンダーのとおり実施します。

## 清掃工場へのごみ持込

- 12月27日(土) 8時45分～16時30分  
 12月29日(月) 8時45分～16時00分  
 12月30日(火) 8時45分～16時00分

※12月31日(水)から令和8年1月4日(日)は、ごみの持ち込みはできません。令和8年1月5日(月)からは通常通り(8時45分～17時)ごみの持ち込みができます。

例年12月29日、30日は清掃工場周辺や場内にごみを持ち込む車で大変混雑しますので、早めに片付けや大掃除を行い、できるだけ定期収集を利用するなど、混雑解消にご協力ください。

産業廃棄物(農業や漁業で使用したものは、持ち込むことができませんので、産業廃棄物処理施設で適切に処理してください。

## 編集後記

▼早いもので一年の終わりの月となった。年を取る毎に一年が短くなる。▼この1年を振り返ると公私ともに様々なことがあった。台風など大きな災害はなかった年となったが、国際情勢の悪化などの影響もあり物価高などは色濃く、私たちの生活に影を落とした。▼株価は過去最高を記録したが私たち庶民の生活は一向に楽にならないといった声も多く聞こえた。▼来年は、どんな年になるのだろうか。来年は午年、馬は跳ねるから激動の年となるといったことも言われる。AIの進歩など時代の波も大きく私たちの生活も大きく変化していくだろう。時代の波に押し流されぬよう、しっかりと先を見据えて行動したいと考えている。▼しかし、今でこそ当たり前となったスマートフォンも一昔前の感覚では魔法の道具で、SF映画の中のアイテムのようなものだった。それが私たちの生活に溶け込み、必然のアイテムとなっている。人間の適応力の限界はどこなのだろう。▼新年を迎えるにあたり、「浮かれている人は気持ちを引き締め、気持ちが沈んでいる人は今年こそとは心機一転巻き直し、お正月を機にみんな揃ってよい!ドン!!」▼今年も一年、支所だよりのご愛読ありがとうございます!来年も皆さまにとって良い一年となるようお祈り申し上げます。

## 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