

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のおおか

8

2019
No.925



まちの話題を
お届けします
snapshot

7月 6 July 第69回 延岡市美術展覧会

6月29日から7月12日まで、延岡総合文化センターで、延岡市美術展覧会の入賞・入選者の作品を展示しました。今年は市内外から335点の応募があり、16歳から94歳まで幅広い年代から作品が寄せられました。また、7月6日には表彰式が行われ、市長が入賞者に賞状と記念品を贈りました。市長は「受賞を機にさらに作品作りに励んでいただき、皆さんがリーダーとなって、豊かな文化を市民に伝えてほしい」と述べました。



7月 14 July 道の駅「リレー防災セミナー in延岡」

道の駅北川はゆまと「NPO人と道研究会」の主催で、道の駅「リレー防災セミナー in延岡」が、北川町ホテルの館で開催されました。全国2番目の開催となる同イベントは、道の駅を学びの場とし、災害時の道の駅の活用例などを学ぶセミナーや、オスマン・サンコンさんによるトークショーのほか、国土交通省の配水ポンプ車や救急車など、はたらく車が集合し親子連れなどが楽しんでいました。



7月 8 July 「チキン南蛮の日」特別企画

「チキン南蛮の日」に合わせて、市民団体「延岡発祥チキン南蛮党」の皆さんによる特別企画が北方学園小学校で実施され、6年生にチキン南蛮の歴史などの授業を行いました。また、この日の給食にはチキン南蛮が登場。子どもたちは、延岡のゆるキャラに見守られながら、美味しそうにチキン南蛮を食べていました。



6月 21 June ごみ減量功労者表彰式

6月21日に延岡総合文化センターで、ごみ減量功労者表彰式が行われました。22回目を迎える今年は、地域でのごみ分別活動やごみステーションの適正な管理に取り組む個人や団体に、表彰状と記念品が贈られました。
個人の一部 杉野絹子さん、藤原アキ子さん
団体の一部 大武二区、北川町白石区屋形原班、野田区

かわまちバーベキュー広場 OPEN!

7月1日(月)に大瀬大橋上流河川敷にかわまちバーベキュー広場がオープンしました。

このバーベキュー広場は、市内の農林水産物の消費拡大や自然とのふれあいなどを目的に、国土交通省と市で整備しました。この夏は家族や友人と美しい川を眺めながら、バーベキューを楽しみませんか？



6月30日(日)に、関係者約50人が出席し、完成式典が行われました。



- 営業時間 4月～10月(9時～19時)
11月～3月(9時～18時)
- 利用料金 500円(1区画または100㎡あたり)
- バーベキュー区画サイト(1区画/100㎡)
広場 フリーサイト(6,200㎡)



- ◆バーベキュー用具の貸し出しあり(要予約)
- ◆市内の食材ケータリング事業者を紹介可能

予約・問い合わせ かわまち交流館 電話 20-5010 (受付時間 9時～18時)

今月のもくじ contents

- P2 かわまちバーベキュー広場 OPEN!
- P3 まちの話題をお届けします snapshot
- P4 <特集>のべおかで「いい仲暮らし」しよう
- P8 児童扶養手当受給者のうち未婚のひとり親世帯には給付金が支給されます
- P9 ひとり親世帯支援制度の紹介
- P10 健康・福祉・教育に関するお知らせ
- P12 なんでも総合相談センターの相談員・活用団体募集など
- P14 暮らしのひろばワイド
(クラウドファンディングプランコンテストなど)
- P17 佐伯市からのお知らせなど
- P18 暮らしのひろば
- P22 ふくろう号8月運行予定、日曜祝日当番医・薬局など
- P24 おうちでタバス

今月の表紙 cover

7月6日(土)～7月14日(日)
第64回のべおか
七夕まつり
第64回のべおか七夕まつりが、山下新天街アーケードを中心に行われました。短冊や色鮮やかな吹き流しのほか、市内の保育園や幼稚園などで作られた作品が飾られ、家族連れなど多くの人でにぎわいました。



のべおかで

「いい仲暮らし」しよう

問 移住定住推進室（企画課内）
☎（0982）22-7075

— 遊べるし 暮らせるし 延岡市 —

「私たちが当たり前と感じていることが、実は貴重なもので、恵まれているものだとしたら—」

海・山・川、超一級の自然が近くにあったり
おいしい魚や野菜、果物が安く食べられたり
子育てしやすかったり

歴史や文化、神話にまつわる場所が残っていたり—

魅力がたっぷり詰まった延岡市

進学などで延岡を離れた人も

延岡で「いい仲暮らし」してみませんか



延岡市の移住・定住に関する情報を掲載している特設サイト。延岡市の概要や歴史・文化などはもちろん、求人情報や実際に移住した皆さんの声など、たくさんの情報を掲載しています。



アクセスはこちらから▶

移住定住への取り組みが必要な理由

地方で進む人口減少は、まちの維持や発展にかかわる大きな問題です。延岡市は特に進学や就職に伴う若い世代の転出超過が続いており、担い手不足や地域活力の低下などが危惧されています。

そのため、市では人口減少に歯止めをかけることを目的として、平成28年度に「移住定住推進室」を設置しました。

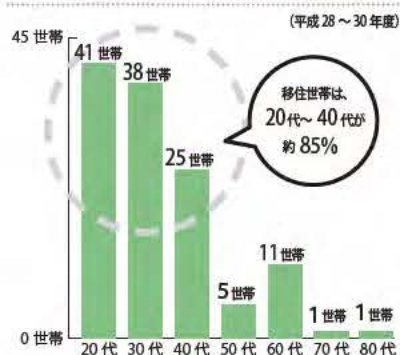
都会生活にはない豊かな自然環境や新鮮で美味しい食、暮らしやすさといった延岡暮らしの魅力を発信し、U・I・Jターンの促進するための各種移住施策に取り組んでいます。

延岡への移住は若い世代が多い

市が本格的に移住・定住に取り組み始め3年が経ち、この間に122世帯286人が延岡に移住しています。

延岡へ移住する世帯は20代が一番多く、次いで30代、40代と続きます。20〜40代の移住世帯割合は約85%となっており、若い子育て世帯の移住が多いという特徴があります。

年代別の合計移住世帯数



延岡に移住する魅力

延岡で長い間生活している人の中には「なんで延岡に移住？」「延岡には何もない…」という人もいるのではないのでしょうか。

実際に延岡に移住した皆さんに理由を尋ねると、**自然の中で安全・安心に子育てができる**という環境や、**暮らしに必要な都市機能が備わっている**といった住環境の良さを理由に、たくさんの人が移住しています。就職をきっかけに移住している人も多いようです。

都会ではたくさん感じてしまうストレスが延岡では少なかったり、週末には大自然に囲まれてリフレッシュしたり。

延岡に移住した皆さんは、延岡に住んでいる人にとって当たり前暮らしの中に、たくさんの魅力を感じているのかもしれない。

北方町地域おこし協力隊

藤原晴美 さん



今年4月から、北方町で活動する福岡県出身の藤原さんと、5月から、北浦町で活動する神奈川県出身の田村さん夫妻。都市部から延岡市に移住してきた皆さんに、延岡を選んで移住したきっかけや印象などを話していただきました。

北浦町地域おこし協力隊

田村雄貴 さん かおり さん



▶移住を決めたきっかけは？

雄貴さん 10年以上サーフィンをやっている、延岡エリアには何度も訪れていました。3年前から夫婦で移住したいという話をずっとしていて、ちょうど北浦町で地域おこし協力隊の募集があり応募しました。

▶北浦町の印象や魅力は？

かおりさん 下阿蘇ビーチを初めて見たとき、海の美しさに大変驚きました。関東では海まで2時間ほどかかっていたので、海・山・川まで5分で行けてしまう立地の良さは北浦町の魅力だと思います。そして食べ物が美味しく、安いのも魅力的です。何より、移住して一番実感していることは、人の温かさです。地域の方にお世話になっていて、お裾分けで生活していけるほどです。（笑）移住してきて、本当に良かったです。

▶今後取り組みたいことは？

雄貴さん 北浦町をもっと知って、都市部の若い世代の皆さんに情報発信したいです。地方にも仕事があって、子育てもしやすいんだよというメッセージを一貫して発信し続けていきたいです。



▲休日によく趣味のサーフィンを延岡の海岸などで楽しみます。

▶移住を決めたきっかけは？

晴美さん 元々キャンプが好きで、25年程前から毎年のように鹿川キャンプ場に訪れていました。別世界のような場所で、ずっと住みたいと思っていました。鹿川でキャンプをしていたとき、地元の方から偶然、地域おこし協力隊の話を知り、応募と移住を決めました。

▶北方町の印象や魅力は？

晴美さん 地域おこし協力隊に就任する前は、自然環境の保護活動を行っていました。北方町は祖母・傾・大崩ユネスコエコパークに登録され、環境の保全に力を入れていると感じています。そして、水や空気がきれいで、豊かな環境で育った野菜とお米がとてもおいしいです。また、北方町に架かる橋は標高が高く、開放感があり、見晴らしが素晴らしいです。

▶今後取り組みたいことは？

晴美さん キャンプ場までの道を分かりやすくする看板の設置などを考えています。また、北方町にあるおいしい食べ物などの魅力を、地元の皆さんと一緒に県内外に発信していきたいです。



▲北方学園中学校の仕事を体験教室で、生徒たちと橋の点検などを体験。

延岡へ移住を考えている皆さんをサポートする
さまざまな取り組みを紹介いたします。

延岡への移住を実現するための

就労サポート

延岡で仕事を探す

東九州自動車道の全面開通や九州中央自動車道の整備が進むなど、高速道路が交わる「クロスポイント」に位置する延岡市。そうした中、クレアパーク延岡工業団地第2工区が完売し、1工区と2工区合わせて13社の企業が立地。900人程度の雇用が実現しようとしており、さらに多くの企業が人材を求めています。

また、IT企業も立地するなど、働く場所や業種も増えています。



延岡への移住を実現するための

子育てサポート

移住・子育て

家賃補助制度

子育て中の人など、子育て世帯が安心して転入できるように、民間賃貸住宅の家賃の一部を補助しています。

補助対象世帯

- ▼18歳以下の子がいる子育て世帯
- ▼移住後90日以内に民間賃貸住宅に入居した世帯
- ▼世帯の合計所得が266万円未満（年収約400万円相当）であること など

補助金の額

家賃額から住居手当を控除した実質家賃負担額の2分の1（上限は月額1万円）
※看護師・准看護師、介護福祉士、保育士・幼稚園教諭として働く場合、月額5000円を加算

補助を受けられる期間

申請した月の翌月から最高12カ月間
※入居後90日以内に申請が必要
※対象となる世帯の詳細は移住定住推進室へお問い合わせください。

事業承継を伴った移住支援

県外に住む人が、延岡市内の中小企業の事業承継を目的として、支援機関へ相談などで訪れる際に必要な交通費の一部を補助します。

補助金の額

交通費の2分の1以内（タクシー商品は3分の1以内）
※上限2万円

支援機関

宮崎県事業引継ぎ支援センターなど

※事業承継は県内関係機関が連携してサポートしています。

詳しくは商業・駅まち振興課
☎(0982) 3417841
までご相談ください。



▲市内高等学校を卒業した人には、自宅に企業情報や就職情報などを年に1回程度お届けしています。

移住相談会

延岡市がブースを出展し、移住相談員が仕事や住まい、子育て環境を紹介するほか、延岡暮らしの魅力をお伝えします。

相談会日程（予定）

- ▼8月25日(日) あったか宮崎で「はたらく×くらす」面接相談会（東京）
- ▼9月7日(土) ふるさと回帰フェア（東京）
- ▼11月17日(日) あったか宮崎で「はたらく×くらす」面接相談会（大阪）
- ▼令和2年1月26日(日) JOIN 移住・交流&地域おこしフェア（東京）



▲移住相談員が延岡暮らしの魅力をお伝えします！

延岡で就職や起業、就農を希望する人をサポートします！

就職したい



- Ⅱ 就職説明会
人材を求める企業と求職者の出会いの場を提供しています。また、就職に関する各種相談も受け付けています。
- Ⅱ 各種求人情報
「すみずみ延岡」に掲載しているハローワーク求人情報のほか、ふるさと宮崎人材バンクなどでも探すことができます。

就農したい



- Ⅱ 新規就農者確保・育成支援事業
新規就農者などに、生活費や家賃、農地の賃借料、機械・設備導入に係る費用の一部を助成します。
- Ⅱ 園芸用ハウス整備加速化支援事業
施設園芸作物の栽培を始める認定新規就農者に対して、ビニールハウス整備に係る費用の一部を助成します。

起業したい



- Ⅱ 創業支援等事業計画推進事業
移住を契機として創業（起業）する人に、商工会議所や金融機関などと連携し、創業に関するスキル習得や資金調達など、一貫した支援体制を整えています。一定の要件に該当する人には、設備資金や運転資金などの創業時に必要な経費の一部を補助します。

その他にも

- 移住希望者が2週間まで無料で滞在できるお試し暮らし施設（北方町三極）
- 移住活動に伴う宿泊費やレンタカー代の補助制度などがあります。
- 詳しくは移住定住推進室へお問い合わせください。
☎(0982) 2217075

市民の皆さんへお願い

U・I・Jターンでは、延岡にいるご両親やご親戚、お友達などの温かい言葉やお付き合いが、移住を決める大きなきっかけになります。

今月号で紹介した移住を希望する人への支援策は一例です。市では、移住に関するさまざまなサポートを準備していますので、ぜひご活用ください。

夏休みなどで延岡に帰ってくる子どもやお知り合いに、紹介していただきますようお願いいたします。

217項目のアンケートに答え、各部門ごとに点数化し、ランキング形式で発表するものです。アンケートには663の市町村が回答しています。

「住みたい田舎」ベストランキング

全国(大きなまち) 総合8位
南九州エリア 総合1位

最新
ランキング

株式会社宝島社が発行する月刊誌「田舎暮らしの本」2019年2月号の「第7回住みたい田舎ベストランキング」で、延岡市が全国(大きなまち)ランキングの総合部門で8位、若者部門で4位、子育て部門で3位に選ばれました。(南九州エリアでは総合・若者・子育て部門で1位)



▲支援について詳しくは、延岡市移住・定住サイト「すみずみ延岡」にも掲載しています

児童扶養手当受給者のうち
未婚のひとり親世帯には給付金が支給されます

問 申 ども家庭課
22-7017

令和元年10月の消費税率引き上げや、子どもの貧困に対応するため、未婚のひとり親世帯に臨時・特別の措置として給付金を支給します。

▼支給対象者

次のすべての要件を満たす人が対象です。

- ① 令和元年11月分の児童扶養手当の支給を受ける父または母
 - ② 基準日（令和元年10月31日）時点で、これまでに婚姻（法律婚）をしたことがない人
 - ③ 基準日（令和元年10月31日）時点で、事実婚をしていない人または事実婚の相手の生死が明らかでない人
- ※支給対象者が基準日（令和元年10月31日）の翌日以降に亡くなった場合は、児童扶養手当の対象となつている児童に支給します。
- ▼支給額
1万7500円



▼支給時期

令和2年1月に支給

▼申請に必要なもの

申請書、戸籍謄本（抄本）のほか、通帳またはキャッシュカード、および運転免許証などの本人確認書類の写し

※児童扶養手当受給資格者を対象に案内文や申請書を送付するほか、延岡市のホームページからも申請書をダウンロードできます。

- ▼申請期間
令和元年8月1日（木）～令和元年12月2日（月）
- ▼申請方法
申請に必要な書類などを、ども家庭課および各総合支所市民サービス課へお持ちいただくか、郵送で提出（当日消印有効）

絶対にありません

- 国や都道府県、市役所がATMの操作をお願いします
- ATMを自分が操作して、他人からお金を振り込んでもらうこと
- 給付金を支給するために、手数料の振込みを求めること

こんな時はどうなるの？



- Q 基準日（令和元年10月31日）の翌日以後に婚姻などした場合はどうなりますか？
- A 基準日の翌日以降に児童扶養手当の資格を喪失した場合であっても、基準日に支給要件に該当している場合は給付金の対象となります。
- Q 基準日（令和元年10月31日）の翌日以後に他の自治体に転出した場合の申請先はどうなりますか？
- A 令和元年11月分の児童扶養手当を支給する自治体（基本的には、転出前の自治体）となります。
- Q 未婚で出産した子を育てています。が、過去に婚姻（法律婚）をしたことがあります。この場合、給付金の対象になりますか？
- A これまでに婚姻したことがない人を対象にしていますので、給付金の対象にはなりません。

みなさん、ひとり親世帯を支援する制度を知っていますか。ここではその一部をご紹介します。

こどもの修学費、

就学支度費を支援

母子・父子・寡婦福祉資金

- ▼対象者
母子・父子・寡婦世帯
- ▼貸与する資金
修学資金 高校や大学、専門学校で修学するのに必要な費用

就学支度資金 高校や大学、専門学校に入学する際に必要な費用

修学資金(月額)

区分		自宅	自宅外
大学	国公立	67,500円	76,500円
	私立	81,000円	96,000円
短大・専門学校	国公立	67,500円	76,500円
	私立	79,500円	90,000円

就学支度資金

区分		自宅	自宅外
大学	国公立	370,000円	380,000円
	私立	580,000円	590,000円
短大・専門学校	国公立	370,000円	380,000円
	私立	580,000円	590,000円

▼申請期間

修学資金は随時、就学支度資金は入学式前まで

※修学資金については、宮崎県育英資金との併用不可

ひとり親世帯の生活を支援

自立支援教育訓練給付金

就職やキャリアアップのために、対象講座を受講した場合、受講料などの一部を講座終了後に支給します。

▼対象者
○児童扶養手当の支給を受けている人と同等の所得水準にあること

高等職業訓練促進給付金



- 教育訓練を受けることが就職やキャリアアップのために必要と認められること
 - 過去に訓練給付金を受給していないこと
- ▼支給額
入学料および受講料の一部
(詳細はお問い合わせください)

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、1年以上養成機関などで修業する際、仕事または育児と修業の両立が困難な場合、修業期間中は促進給付金を支給します。(最長4年)

- ▼対象者
○ 養成機関において1年以上カリキュラムを修業し資格取得が見込まれること
 - 仕事または育児と修業の両立が困難なこと
- ▼対象資格
准看護師、看護師、介護福祉士、

児童扶養手当の現況届

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新

児童扶養手当を受給している人は現況届の提出が必要です。所得制限などで支給されていない人についても再審査を行いますので届け出てください。なお、同時にひとり親家庭等医療費受給資格証の更新も行いますので資格証を持参のうえ、必ず手続きをしてください。

- ▼支給額(月額)
理学療法士、調理師など
市民税非課税世帯 10万円
市民税課税世帯 7万5000円
- 制度の詳細については、ども家庭課までお問い合わせください。

- 期間 8月1日(木)～8月30日(金)
- 時間 8時30分～17時15分
- 場所 市役所6階 入札室および各総合支所市民サービス課
- 必要な物 証書、印鑑、通帳、受給者および対象児童の健康保険証など



がん検診を受けましょう！

問 健康増進課
申 健診申込専用電話
☎ 22-7014
☎ 29-2217

予約が埋まってきているため、予約可能な日時は記載のとおりです。早めの予約をおすすめします。



乳がん検診

対象者 40歳以上で、偶数年齢または昨年度受診していない人
料金 2500円

日	受付時間	会場
9月28日(土)	11時～15時30分	市役所正面(南)玄関前

子宮頸がん検診

対象者 20歳以上で、偶数年齢または昨年度受診していない人
料金 1200円

日	受付時間	会場
8月30日(金)	9時～15時	延岡市民体育館
9月18日(水)	9時30分～11時30分	イオン延岡ショッピングセンター
	13時30分～14時30分	延岡市民体育館

胃がん検診

対象者 50歳以上で昨年度受診していない人
料金 1300円

大腸がん検診
対象者 40歳以上の人
料金 600円

胃がん・大腸がん検診

日	受付時間	会場
8月22日(木)	8時30分～9時30分	北川体育館
9月13日(金)	8時30分～10時	東海コミュニティセンター
9月18日(水)	8時30分～9時30分	下曾木公民館
9月20日(金)		本村長井健康増進センター
9月21日(土)	8時30分～10時	市役所正面(南)玄関前

国保の特定健診は受けましたか？

問 国民健康保険課 ☎ 22-7051

みなさんに健診を受けていただくために、8月から国保の特定健診対象者(国保加入中で40歳から74歳の人)に対して、受診の案内を始めます。

案内方法 手紙やハガキ、電話



特定健診のご案内です！

電話の場合



延岡市特定健診コールセンターです。健診は受けられましたか？

このようにご案内をします。コールセンターからの電話で受診の予約もできますので、ぜひ申し込みください。

コールセンターからの電話で、還付金の話をしたり口座番号などをお聞きすることはありますので注意してください。

国民健康保険税の軽減基準額

問 国民健康保険課 賦課係 ☎ 22-7057

令和元年度の国民健康保険税の軽減基準額が変更になりました。

軽減基準額

被保険者(擬制世帯主も含む)の総所得金額などの合計額が下記の金額以下の場合、国保税の応益割(均等割・平等割)が軽減されます。

令和元年度は、応益割(均等割・平等割)のうち、5割軽減と2割軽減の基準額が拡充されました。

*本人は国保加入者ではないが、世帯員が国保に加入することで、納税義務者となる世帯主

保険税の納付期限を守りましょう



	平成30年度	令和元年度
総所得金額などの合計額	33万円以下	33万円以下
7割	33万円+被保険者数×27万5千円	33万円+被保険者数×28万円
5割	33万円+被保険者数×50万円	33万円+被保険者数×51万円
2割		

障がい者に関する手当制度

問 障がい福祉課 ☎ 22-7059

病気や事故などによる障がいのため、日常生活に支障のある人を対象に次のような手当制度があります。

なお、各手当には支給要件がありますので、詳しくはお問合わせください。(身体障害者手帳や療育手帳などの有無は問いません)

障害児福祉手当

対象 20歳未満で重度の障がいがあり、在宅での日常生活において常時特別の介護を必要とする者
給付月額 1万4790円

特別児童扶養手当

対象 20歳未満の重度・中度の障がい児を監護、養育している保護者もしくは養育者
給付月額 5万2200円(重度) 3万4770円(中度)

特別障害者手当

対象 20歳以上で著しく重度の障がいがあり、在宅での日常生活において常時特別の介護を必要とする者
給付月額 2万7200円

※現在各手当受給中の人は、8月9日～9月11日までの間に所得状況届の提出が必要です。各受給者宛に通知いたしますが、提出がない場合、手当の支給ができなくなる場合がありますので、必ず期限内に障がい福祉課に提出してください。

夏休み期間中の

市立小中学校の学校閉庁

閉庁期間 8月9日(金)～15日(木)
※閉庁期間中の学校に関する緊急連絡は、学校教育課までお願いします。

問 学校教育課

☎ 22-7031

8月は人権啓発強調月間です

— 人権について考えてみませんか? —

申 問 人権推進課
☎ 22 - 7002 FAX 22 - 7061

夏休みなどで家族や友だちとのふれあいの機会が多い8月は、宮崎県の「人権啓発強調月間」です。

「人権」とは、全ての人が生まれながらに持っている、人間らしく幸せに生きるための権利です。

市では、各人権問題の有識者や公募委員などで構成される「延岡市人権教育・啓発推進

懇談会」を設置し意見を聴きながら、人権に関する条例制定や市民意識調査の実施（今年度実施予定）に向けた取り組みを進めています。



延岡市人権教育・啓発推進方針に基づき取り組みを進めている人権問題のテーマ

女性	障がい者	HIV感染者 ハンセン病患者など	性的少数者 (LGBTなど)
子ども	同和問題 (部落差別)	情報化による 人権侵害	その他の 人権問題 ・ハラスメント ・刑を終えて出所 した人 ・拉致被害者 など
高齢者	外国人 外国籍市民	犯罪被害者など	

いきいきふれあいリレー 啓発展

同和問題をはじめとした人権問題に関する、絵画や作文などの作品や啓発ポスターなどのパネル展示を行います。ぜひ、ご覧ください。

場所 市民ギャラリー（市役所2階）

期間 8月9日(金)～21日(水)（閉庁日を除く）

時間 8時30分～17時15分

人権に関する講演会やセミナーへの参加、企業や地域での出前講座の実施など、お気軽に人権推進課までお問い合わせください。

第13回あなたの大切な人に伝えたい こころのメッセージ作品募集

家族や友人、同僚や好きな人などあなたの大切な人への感謝や願い、共感などをメッセージ（40字程度）に託してみませんか。

応募資格 市内在住または市内へ通勤・通学している人（年齢は問いません）

応募方法 メッセージと住所・氏名・電話番号（小、中、高校生は学校名と学年）を記入し、ハガキまたはファクスで応募してください。

応募締切 9月16日(月)（当日消印有効）

応募先 人権推進課 FAX 22-7061

〒882-8686（住所記載不要）

※応募は1人1作品まで、自作の未発表作品に限ります。

※応募作品のうち100編は12月に開催する「こころのメッセージ展」で展示発表し、記念品を贈呈します。

なんでも総合相談センター

相談員・無償スペース活用団体募集

申 問 なんでも総合相談センター設置準備室
(健康長寿のまちづくり課内) ☎ 22 - 7072



「医療・介護・福祉」と「子育て・教育」の2つの分野を中心に市民の皆さんからの各種相談にワンストップで対応し、相談者に寄り添った、切れ目のない支援を行う「なんでも総合相談センター」を市役所内に設置します。

そこで、問題解決に向けて一緒に協力していただける相談員を募集します。また、様々な団体がそれぞれの分野の相談を受け付け、情報提供を行うことのできる無償スペースも設置します。このスペースの活用を希望される団体も募集します。

相談員の募集要項

勤務時期	令和元年10月頃から
勤務日時	毎日8時30分～17時15分のうち週5日間勤務（応募される人の状況に応じて柔軟な対応可）
勤務場所	なんでも総合相談センター（市役所内）
賃金	日額7,500円
対象	上記2つの分野で何らかの資格を有する人（詳しくはお問い合わせ下さい）
提出書類	申込書、市販の履歴書、免許・資格を証明する書類（コピー可）

無償スペース活用団体の募集要項

利用時期	令和元年10月頃から
利用日時	毎日9時～16時まで応募される団体の状況に応じて柔軟な対応可）
利用場所	なんでも総合相談センター（市役所内）
賃金	無償（ボランティア）
対象	市民団体（主に上記2つの分野で相談に応じることができる団体。詳しくはお問い合わせください）
提出書類	申込書、役員名簿、申請団体の概要、誓約書

申込方法 提出書類を直接持参されるか、または郵送（当日消印有効）

※申込書などは担当課窓口にあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。

受付期間 8月1日(木)～8月30日(金)

提出先 〒882-8686 健康長寿のまちづくり課 なんでも総合相談センター設置準備室（住所不要）

おもいやり駐車場の利用

— おもいやり駐車場へのご理解をお願いします —

問 障がい福祉課
☎ 22 - 7059

おもいやり駐車場制度

障がいのある人や高齢者、妊産婦などで歩行に支障がある人が、できるだけ建物に近い位置に駐車できる制度です。

当該制度の利用を希望する人は、障がい福祉課で「利用証」の交付を受ける必要があります。また、交付された「利用証」は車内のルームミラーにかけて、外側から見えやすいように提示してください。



◀駐車場の区画には「おもいやり駐車場」であることを示すステッカーを表示しています。

この制度の基本となるのは、一人ひとりのおもいよりの心です。ご理解とご協力をお願いします。

暮らしに関するお知らせ

クラウドファンディング プランコンテスト

☎ 企画課 〒882-8686
(住所記載不要) ☎ 22-7075



詳しくはこちら▶

市では、クラウドファンディングプランコンテストに参加する人を募集しています。
あなたの実現したいコトのプランを、コンテストで発表してみませんか。

グランプリ特典

最優秀者(グランプリ)には、「株式会社 CAMPFIRE」と一緒にクラウドファンディングを実施してもらいます。
また、クラウドファンディング実施後に支払う手数料(支援金の約17%)の補助が受けられます。(上限40万円)

- || 募集内容 内容は問いませんが、プラン名(タイトル)のどこかに「延岡」または「地域」という言葉が必須。
※街づくりや地域課題の解決につながる内容を優先的に選定します。
- || 応募資格 延岡市に居住または勤務、通学している人(そのほか、プラン内容が延岡市の地域活性化につながるものであれば、どなたでも応募できます)
※未成年者は保護者の同意が必要。
※個人・団体は問いません。
- || 申込方法 応募様式に、実現したいプランの目的、必要額、実現した際の展望などを記入し、企画課(市役所6階)に持参または郵送で提出。(参加費無料)
※応募様式は企画課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。
- || 申込締切 11月1日(金) 必着

コンテスト実施スケジュール

8~10月	11月1日(金)	11月8日(金)	11月24日(日)	令和2年1月頃~
セミナー・説明会の開催(※)	応募締切	書類選考	コンテスト	クラウドファンディングの実施

※セミナーの日程など詳しくは市ホームページをご覧ください。セミナーなどへの参加は必須ではありません。

まちなか循環バス プレゼントキャンペーン

☎ 延岡市バス利用促進協議会事務局
(交通政策課内) ☎ 22-7039

バスに乗って、ステキな景品を当てよう!

期間 8月1日(木) ▶ 31日(土)

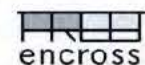
まちなか循環バスに乗って
乗車証明書を1枚ゲット!

乗車証明書を持ってエンクロス
のキッズカウンターで抽選!

抽選でステキな景品が
当たる!



1枚で1回抽選!



景品GET! /

- ・エンシティホテル延岡食事券
- ・スターバックスカード
- ・図書カード、物産品 など

さらに /

夏休みは小学生の
まちなか循環バス運賃が無料です

8月1日(木)~31日(土)は、通常、1乗車100円の小学生運賃が無料になります。何度でも乗車できます。

※幼児は通常運賃が無料です。



▲路線図や時刻表はこちら

Life Info Wide

暮らしのひろば ワイド

しっかり備えて熱中症を予防しましょう!

熱中症の予防

☎ 健康増進課 ☎ 22-7014

気温が高くなる時期を迎え、熱中症になるリスクが高まっています。

体調管理に気を付け、暑い夏を乗り切りましょう。

高齢者や小さな子どもは熱中症になりやすいため、特に注意しましょう。

熱中症に注意

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなった結果、目まいや頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。
※屋外だけでなく室内でも発症します。

熱中症予防のポイント

- 暑さを避ける
室内では
・扇風機やエアコンで温度を調節
・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 など
外出時には
・日傘や帽子の着用
・日陰の利用、小まめな休憩 など
- 小まめに水分補給をする
・室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても水分を補給する
・塩分も含んで水分補給する



熱中症が疑われるとき

- 涼しい場所へ移動
 - 衣服を緩め、身体を冷やす
 - 水分・塩分、経口補水液などを補給する
- ! 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!



令和2年 新成人代表者募集

☎ 社会教育課
☎ 22-7032

新成人の皆さん、
応募をお待ちしています!

成人式式典の、新成人代表者を募集します。

募集人数

次の役割で、合計7人程度 ※事前に説明会やリハーサルを行います。

司会進行



市民憲章朗読



成人証書受理



はたちのメッセージ発表



(800字程度で成人としての抱負を発表)

成人式式典

令和2年1月12日(日)

時間 13時開場 14時開始
場所 延岡総合文化センター
対象 平成11年4月2日~平成12年4月1日に生まれた人



2019さいき 神武の火まつり さいき 観 光 情 報

迫力満点！尺玉花火を含む約5,000発の花火が夏の夜空を彩ります。

と き 8月10日(土)

※荒天時順延

17時～20時30分 (花火：19時40分～)

と ころ 大分県漁協奥埠頭 (佐伯市葛港)

駐 車 場 佐伯市役所 (130台)、鶴谷埠頭臨時駐車場 (100台)、濃霞グラウンド外周駐車場 (100台)、女島臨時駐車場 (180台※旧佐伯大同青果)
※市役所と女島臨時駐車場からシャトルバスを運行します。会場周辺は混雑が予想されるほか、時間帯により車両などの交通規制があります。

《問い合わせ》

佐伯商工会議所 ☎0972-22-1550

※当日の開催情報は佐伯商工会議所の

ホームページをご確認ください。 [コチラ→](#)



海上に輝く
大輪の花火は必見！

※「市報さいき」8月号では、きたうら納涼花火大会と北川ふるさと夏祭りを紹介しています。

延岡市スポーツ教室

☎ 7882-0813 延岡市東本小路131-5
(一社)延岡市体育協会 ☎ 34-1885 FAX 29-3336
✉ taikyo.nobeokacity@orion.ocn.ne.jp

|| 申込方法 ハガキまたはファクス、電話、メールで申し込み

※希望教室名(種目)、住所、氏名、性別、年齢、電話番号(昼間の連絡先)を連絡

|| 申込締切 原則として、開講日の10日前 ※定員になり次第締め切り

スポーツ保険

小・中学生 800円
高校生～65歳未満 1,850円
65歳以上 1,200円

教室名 会場	開設日時	対象者 (定員)	負担金	スポーツ保険
初心者テニス中期 市民体育館(本館) 西階庭球場	8月26日(月)～12月2日(月) 毎週月曜日 19:30～21:00	中学生以上の 初心者、初級者 (20人)	10回分 6,000円	別途負担
卓球 市民体育館(本館)	9月3日(火)～11月26日(火) 毎週火曜日 19:00～21:00	制限なし (50人)	全期間 5,000円	負担金に含む
キッズテニス中期 市民体育館(本館)	9月13日(金)～11月8日(金) 原則毎週金曜日 17:30～19:00	小学生の初心者 (20人)	8回分 6,000円	別途負担
初心者アーチェリー アーチェリー協会 ハートフル射場	9月29日(日)～10月27日(日) 毎週土・日曜日 10:00～12:00	小学4年生以上 (10人)	なし	別途負担

郷土芸能大会

☎ 文化課 ☎ 22-7047

伊形花笠踊り、神楽、行勝白太鼓踊り、ばんば踊りをはじめとする、市内の郷土芸能を伝承する団体が一堂に会し、日ごろの成果を発表します。

今回は日向市の橘ひょっとこ踊り保存会と美郷町の若宮神楽保存会を招待しており、市外の芸能も鑑賞できます。

|| 日時 8月18日(日)
12時～16時
(開場 11時30分)

|| 場所 延岡総合文化センター

入場無料
出入り自由



8・9月の
主な対象イベント

県民健康講座

|| テーマ 医薬品とドラッグ
|| 講師 小波津良太氏(県立延岡病院薬剤部主任)
|| 日時 8月21日(水) 18時～19時
|| 場所 県立延岡病院 講堂(2階)
|| 申込 不要
☎ 県立延岡病院医療連携科 ☎ 32-6202

笑いヨガ

笑いの運動とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法を実践する教室です。
|| 講師 村田万里子氏(笑いヨガティーチャー)
|| 日時 9月6日(金) 10時～11時30分
|| 場所 南方東コミュニティセンター
|| 費用 1人300円(夫婦で参加する場合は500円)
|| 定員 20人 || 申込 電話で申し込み
☎ 080-1704-7370 (村田)

インバウンドおもてなし講演会

☎ 観光戦略課 ☎ 34-7833 FAX 22-7080
✉ kankou@city.nobeoka.miyazaki.jp

ホテルや飲食店などを対象に、外国語表記メニュー表の作成など、外国人観光客の受け入れに関する取り組み事例の紹介を行う講演会です。



|| 日時 8月27日(火)
第1部 15時～16時30分
第2部 19時～20時30分
※第1部、第2部とも同じ内容です
|| 場所 中小企業振興センター 4階研修室

申込方法 ※各部定員50人(申込順)
電話、メールまたはファクスで申し込み
※参加者の住所、氏名、電話番号、希望する部名(1部または2部)を連絡

市民体カテスト

☎ 保健体育課 ☎ 882-8686(住所記載不要)
☎ 22-7033 FAX 22-1067

体カテストの結果を年齢別に評価します。
今後の健康管理や体力づくりのために、ぜひ参加してみませんか。



|| 日時 9月1日(日) 受付 8時30分～8時55分
体カテスト 9時～12時
|| 場所 延岡勤労者体育センター(東浜砂町)
|| 対象 20歳以上の人
|| 種目 握力、上体起こし、長座体前屈など
※年齢に応じて種目が異なります

申込方法 ※締切 8月21日(水)必着
ハガキ、ファクスまたは電話で申し込み
※郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢(今年4月1日現在の年齢)、電話番号を連絡

道路・河川の危険箇所の
情報提供のお願い

市では、道路や河川の安全確保のため、定期的なパトロールや点検のほか、市民の皆様からの情報提供により、危険・破損箇所の早期発見、補修を行っています。路面に陥没がある場合や危険を及ぼすような道路の斜面、河川の護岸などの異常を見かけた場合は、情報提供をお願いします。

☎ 土木課 ☎ 22-7021

☎ 各総合支所産業建設課
(北方) ☎ 47-13609
(北浦) ☎ 45-14236
(北川) ☎ 46-15015

ごみの排出時のお願い

マッチや花火などの発火の可能性が高いものは、使用していない場合でも、水に浸けるなどして十分に湿らせてから、延岡市指定の燃やすごみ袋に入れて出してください。

☎ 資源対策課 ☎ 34-12626

公園・緑地での
ボール遊び

公園や緑地では、ボール遊びが原因でフェンスが変形したり、近隣住宅にボールが入ったりするなどの理由で、ボール遊びを禁止にしている場合があります。(入口などに注意や禁止看板などを設置しています)

ただし、ほかの利用者の迷惑にならず、柔らかいボールを使用するなど、危険が生じないようなボール遊び(少数でのキャッチボールなど)であれば、利用することができます。

☎ 都市計画課 ☎ 22-7046

国民年金基金制度

国民年金基金は、老齢基礎年金(国民年金)の上乗せ年金として加入できる公的な個人年金制度です。

加入できる人
○20歳～60歳未満の国民年金の第1号被保険者
○国内に住む60歳～65歳未満の人や海外在住の人で国民年金に任意加入している人
※国民年金保険料を免除される

している人や農業者年金に加入している人、基礎年金を受給している人は加入できません。

掛金 加入時の年齢、性別、選択する給付の型と口数で決まります。(加入後でも口数の増減ができます。)

※支払った掛金は、社会保険料控除の対象となります。受給開始年齢 65歳から(2口目以降は60歳から受給できるタイプもあります。)

☎ 全国国民年金基金

(0120) 65-4192

☎ <https://www.zenkoku-ikinor.jp/>

地域の緑化・森林環境整備

緑の募金を活用して、公共性の高い場所での地域の緑化や森林環境整備(下刈り、遊歩道整備など)を支援します。

助成額 上限10万円

また、植樹活動に必要な苗木を提供する事業もあります。詳しくは、ご相談ください。

☎ 林務課 ☎ 22-7019

農地などの利用状況調査

農業委員と農地利用最適化推進委員が、遊休農地や農地上の違反転用などの実態を

把握するための調査を、8月～10月末まで実施します。調査の結果、遊休農地や違反転用などがある場合は、農地の所有者に対し、指導や意向確認などを行います。

☎ 農業委員会事務局 ☎ 22-7028

除草剤などの適正使用

除草剤を含む農薬などは、適正に使用されない場合、人や家畜、ペットなどのほか、生活環境に悪影響を及ぼすおそれがあります。使用基準を必ず守りましょう。

○ラベルに記載された内容に従い使用する

○使用する場合は、周りの人に事前に周知する

☎ 生活環境課 ☎ 22-7001

中型車以上の
ETC車載器設置補助

宮崎県北部広域行政事務組合では、4月1日から令和2年3月23日までの間に、中型車以上へETC車載器を設置する場合の経費の一部補助します。

補助の条件については、ひむか共和国ホームページを

各種統計調査の実施にご協力をお願いします。

☎ 企画課 ☎ 22-7003

全国家計構造調査

家計における消費や所得、資産、負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造などを全国的、地域別に明らかにすることを目的とする調査です。

▶調査期間 10月～11月

▶調査対象 市内14調査地域で実施。調査する世帯は無作為に選ばれます。

▶調査方法

①調査員が8月から調査地域を訪問し、世帯主(代表者)の氏名や住所などを聞き取ります。

②調査をお願いする世帯には、後日調査員が訪問し、調査書類を配布します。

▶回答方法 調査員が訪問し調査書類を回収します。※インターネット回答ができます。

経済センサス基礎調査

事業所の活動状態などの基本的構造を全国、地域別に明らかにするとともに、各種統計調査の基礎的情報の整備を目的とする調査です。

▶調査期間 6月～令和2年3月まで、5期に分けて市内を順次調査します。

※8月から2期調査を開始します。

▶調査対象 市内すべての事業所や企業など

▶調査方法

調査員が事業所などの活動状態を現地で確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。

▶回答方法 同封した返信用封筒で郵送回答。

※インターネット回答ができます。

覧になるか高速道対策課へお問い合わせください。

☎ 高速道対策課 ☎ 22-7045

☎ <http://www.kitahimuka.jp/>

中退共の退職金制度

中退共(中小企業退職金共済制度)は、中小企業のための国の退職金制度です。

中退共の退職金制度は、掛金が全額非課税で国の掛金助成などが受けられます。

詳しくは、中退共のホームページをご覧ください。

☎ (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

☎ (03) 6907-11234

☎ <http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/>

建築物防災週間

8月30日(金)～9月5日(木)は、建築物防災週間です。

火災、地震、がけ崩れなどによる建築物の被害を防止し、安心して生活できるように、防災知識や防災関連法令・制度への理解を深め、建築物などの定期調査・検査や防災対策を行いましょ。

※建築基準法では、特定建築

物(ホテルや病院など)の定期報告制度の対象となる建築物の所有者などは、建築物をいつも適法な状態に維持するよう努めなければならぬと定めています。詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。

☎ 建築指導課 ☎ 22-7034

指定管理者の決定

市の公共施設の管理運営を行う指定管理者が、令和元年6月議会で議決されました。

施設名 延岡市富美山地区コミュニティセンター

指定管理者名 延岡市富美山地区コミュニティセンター管理運営委員会

指定期間 施設の開設日～令和6年3月31日

☎ 経営政策課 ☎ 22-7079

黙とうをささげましょう

○広島原爆の日

8月6日(火) 8時15分

○長崎原爆の日

8月9日(金) 11時2分

○戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日(木) 12時

☎ 総務課 ☎ 22-7006



プレミアム付商品券の取扱店募集

10月から利用が始まるプレミアム付商品券の取扱店を募集します。

対象 市内に事業所を有する個人または法人
商品券が使用できない商品、たばこ、宝くじ、金融商品、不動産、家賃、商品券など換金性の高いもの など

申込締切 8月23日(金)
※その後も随時受け付けますが、8月23日(金)までに申し込みがあった事業者のみ、初回に作成するチラシなどに店舗名などを掲載できます。

申込方法 延岡市消費喚起促進協議会へお問い合わせください。
☑ 延岡市消費喚起促進協議会(延岡商工会議所内) ☎ 33-6666

明るい選挙啓発作品募集

明るい選挙を呼びかけるポスターや選挙の大切さを訴える書道の作品を募集します。

対象 市内の小学生、高校生
申込方法 学校を通じて、作品を提出
申込締切 9月2日(月)
☑ ポスターの部
大きさ B版4つ切、8つ切
※作品の裏(右下)に、学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入

○書道作品(学年ごとに指定) 小学校 1年「ひと」、2年「せきにん」、3年「生活」、4年「投票」、5年「清き一票」、6年「投票参加」
中学校 1年「明るい選挙」、2年「身近な政治」、3年「日本国憲法」
高校 1年「主権者教育」、2年「期日前投票」、3年「公職選挙法」

字体 小学生と中学1年生は楷書、中学2、3年生と高校生は行書
紙の種類 書道用半紙
※左端に学校名、学年、氏名を記入
☑ 選挙管理委員会事務局 ☎ 22-7026

順正テリシヤスフード キッズクラブ申し込み

学校法人順正学園では、生

日程 8月7日(水)
①ドイツ語講座 11時～12時
②ランチと国際交流フリートーク 12時～13時
※①または②のどちらかのみ

の参加も可、フリートークは弁当を持参してください
場所 社会教育センター
料金 無料
申込 不要
☑ 国際交流推進室(総務課内) ☎ 22-7006

移動献血

場所 イオン延岡店
日時 8月11日(日)、25日(日) 10時～12時、13時30分～16時
☑ こども家庭課 ☎ 22-7017

シニア向けスマホ教室

対象 市内に住む50～70歳くらいまでの人で、これからスマートフォンを購入する予定の人
内容 スマートフォンの基本的な操作やインターネットの活用方法など
日時 9月2日(月) 9時30分～11時30分
▼午後の部 13時～15時
場所 社会教育センター

活が困窮している家庭に、月1回、原則1年間に限り、食料品を支援しています。今回は10月支援開始分の受け付けを行います。
※現在、支援を受けている人の、延長・再申請は原則受け付けできません。

対象 15歳以下の子どもを養育しており、生活が困窮している人(ただし、生活保護受給者は対象外)
申込方法 こども家庭課で事前相談の後、食料品配送申請書を提出
申込期間 8月1日(木)～9月30日(月)
受付場所 こども家庭課
☑ こども家庭課 ☎ 22-7017

社会教育功労表彰 候補者推薦

生涯学習の視点に立ち、市の社会教育の充実発展に寄与した個人や団体、自治公民館を、社会教育功労表彰として表彰します。
部門 社会教育功労者、社会教育優良団体、優良自治公民館
推薦方法 社会教育課、北方・北浦・北川の各教育委員会分

料金 無料(研修で使用するスマートフォンは貸与します)
定員 午前、午後の部それぞれ20人(8人以上で開催)
申込 電話で申し込み(定員になり次第締切)
申込期間 8月5日(月)～19日(月)
☑ 社会教育課 ☎ 22-7032

介護教室参加者募集

日時 9月12日、26日、10月10日、17日、11月14日、21日(全6回、木曜日) 13時30分～
場所 社会教育センター
対象 介護をしている人や介護に興味のある人
定員 35人
料金 無料
申込 電話で申し込み
申込締切 8月30日(金)(ただし、定員に達し次第締め切り)
☑ 延岡市高齢者福祉協会 ☎ 21-6675

行政相談所の開設

○市民協働まちづくりセンター
日時 8月7日(水)10時～15時
○北方ふれあい交流センター
日時 8月21日(水)10時～15時

室に備え付けの推薦書を提出
※個人での推薦はできません。
締切 9月6日(金)必着
☑ 社会教育課 ☎ 22-7032

放送大学10月生募集

放送大学はテレビ、ラジオ、インターネットなどを通して学ぶ通信制の大学です。心理学、福祉、歴史、自然科学など、幅広い分野を学べます。
出願期間
第1回 8月31日(土)まで
第2回 9月20日(金)まで
資料請求 ホームページや電話で受け付け
☑ 放送大学宮崎学習センター ☎ (0982) 53-11893
<http://www.ouj.ac.jp/>

日赤救急法講習

○日赤救急法基礎講習
学科と実技検定の合格者に「ベシックライフサポート認定証」を交付します。
対象 15歳以上の人
内容 心肺蘇生法やAED操作法などの講習
日時 8月25日(日) 10時～16時

北浦公民館

日時 8月14日(水)10時～13時
○北川老人福祉館
日時 8月21日(水)9時～12時

ひきこもり家族のつどい

ひきこもりの問題で悩む家族同士が、情報交換や思いを共有するための場です。
日時 8月27日(火)、10月29日(火)、12月24日(火)、令和2年2月25日(火) 13時30分～15時
場所 延岡保健所
申込 不要
☑ 延岡保健所 ☎ 33-5373

善意の輪

日本赤十字社(敬称略)
平沼京子(塩浜町)、竹森毅(二須町)、金子秀輝(稲葉崎町)、佐藤良春(北方町)、中田忠俊(北浦町)
延岡市交通遺児育成会(敬称略)
梅若照(交通安全・歌と踊りの祭典)



国際交流講座

ドイツ語講座&ランチと国際交流フリートーク
国際交流員と、ドイツ語を学び、ご飯を食べながら楽しく日本語で会話しませんか?

内 内科 外 外科 小 小児科 歯 歯科

※急病でない場合は、平日昼間にかかりつけ医を受診しましょう。

夜間の初期救急医療体制

曜日	時間	医療機関名
月・火	19時30分～23時	夜間急病センター (出北 医師会病院隣) ☎21-9999
水・木	19時30分～23時	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	夜間急病センター ☎21-9999
金	19時30分～23時	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	夜間急病センター ☎21-9999
土	14時～18時	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～23時	夜間急病センター ☎21-9999 谷村病院(北小路) ☎33-3024
	19時30分～翌朝7時	夜間急病センター ☎21-9999
日	19時30分～23時	夜間急病センター ☎21-9999

○日曜日の外科診療は、7月に黒木病院から夜間急病センターへ変更されています。

8月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
8月4日(日)	フローラ薬局(中央通)	☎26-1633
8月11日(日)	友愛薬局(南町)	☎20-0088
	ハロー薬局 大貫店(大貫町)	☎26-5380
8月18日(日)	敬愛薬局(日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
	ハラダ調剤薬局 野田店(野田町)	☎29-3805
8月25日(日)	カイ薬局 一ヶ岡店(旭ヶ丘)	☎23-8550
	きりん薬局(博労町)	☎21-5768
	丘の上薬局 古城店(古城町)	☎31-6039
8月31日(日)	にじいろ薬局(昭和町)	☎29-2436
	しおはま調剤薬局(塩浜町)	☎26-7110
	おざき調剤薬局(長浜町)	☎29-2516
9月7日(日)	宇野薬局(幸町)	☎32-2886
	おおさきYOU薬局(夏田町)	☎28-2213
9月14日(日)	なないろ薬局 大瀬橋店(本町)	☎26-2887

県北救急医療ダイヤル

不意の発熱やケガなどの場合に医師や看護師が、医療機関受診の有無や家庭で実施可能な応急的な対応方法などをアドバイスします。

※明らかに緊急を要する場合、すぐに119番にご連絡ください。

ハローゴゴゴジ
専用ダイヤル(通話料無料) **0120-865-554**

対応時間 平日(月曜～土曜) 午後5時から翌朝8時
日曜/祝日/年末年始 24時間対応

8月の日曜・祝日在宅当番医 ※印は乳幼児診療不可

期日	医療機関名	電話番号
8月4日(日)	小 ほうしやま子どもクリニック(船倉町)	☎21-6551
	内小※ 木谷医院(南町)	☎21-5905
	外 高見整形外科クリニック(大貫町)	☎28-2828
	歯 岩木歯科医院(山下町)	☎32-6480
8月11日(日)	小 松崎医院(昭和町)	☎21-0001
	内 板野内科胃腸科医院(野田町)	☎32-3377
	外 宮本整形外科(旭ヶ丘)	☎37-0671
	歯 赤坂歯科医院(平原町)	☎21-0272
8月12日(月)	小 丸山クリニック(博労町)	☎21-6028
	内 堺胃腸内科クリニック(古城町)	☎22-0875
	外 ひので整形外科リウマチ科(日の出町)	☎23-9191
	歯 太田歯科医院(出北)	☎32-3678
8月18日(日)	小 大王谷子どもクリニック(日向市)	☎(0982)50-2000
	内 理恵内科クリニック(塩浜町)	☎26-5558
	外 延岡リハビリテーション病院(長浜町)	☎21-6211
8月25日(日)	歯 津野田歯科医院(伊達町)	☎32-1181
	内小 桜ヶ丘ファミリークリニック(夏田町)	☎28-2280
	内 戸島クリニック(本町)	☎22-1211
	外 延岡整形外科医院(北小路)	☎23-1304
産婦人科は24時間365日です	歯 吉田歯科医院(昭和町)	☎35-4710
	井上病院(平原町)	☎21-5110
	大重産婦人科医院(春日町)	☎21-2306
	中元寺産婦人科医院(永池町)	☎34-5141
山中産婦人科医院(船倉町)	☎33-3610	

○診療時間 9時～18時(歯科は9時～12時)
○当番の医療機関に連絡がつかない場合は、消防署(☎33-3327)にお問い合わせください。
○変更になる場合がありますので電話でご確認ください。



移動図書館ふくろう号8月運行予定

日程	ステーション名	時間
8月6・20日(火)	西階幼稚園	※夏休みのため運休
	西階陸上競技場	10:10～10:40
	方財小学校 塩浜公民館	13:00～13:40 14:05～14:35
7月21日(水)	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
	マルイチ大門口	13:55～14:30
1月15日(木)	一ヶ岡A団地第一集会所前	10:00～10:40
	黒岩小中学校 ※15日は夏休みのため運休	13:00～13:40
2月16日(金)	桜ヶ丘B地区集会所	14:00～14:40
	上南方小中学校	※夏休みのため運休
8月22日(土)	JA東延岡支店	14:10～14:40
	一ヶ岡中央公園	10:00～10:40
8月27日(火)	延岡しろやま支援学校 ※13日は夏休みのため運休	13:00～13:50
	ひかり工房	14:00～14:25
	桜園集会所前	14:35～15:00
8月28日(水)	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:10～13:40
	延岡市職業訓練支援センター	13:55～14:30
8月29日(木)	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:00～13:40
9月9日(金)	浦城小学校	13:05～13:30
9月23日(金)	熊野江小学校	13:10～13:40
9月23日(金)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40

◆運行は都合により変更になる場合があります。
◆図書館休館日 8月2日(金)、5日(月)、19日(月)、26日(月)
ふくろう映画会(上映作品:日本の昔ばなしなど)

日程	時間	場所
8月6日(火)	15時～16時	カルチャープラザのべおか2階 セミナー室2
13日(火)	14時～15時30分	
20日(火)	15時～16時	
27日(火)	14時～16時10分	

☎ 図書館 ☎ 32-3058

Life Info 暮らしのひろば

月に一度は「家庭の日」
家族みんなで楽しく一日を過ごしましょう

創業・金融・経営などの相談窓口
延岡商工会議所では、土日・祝日を除き、中小企業者などを対象に「創業・金融・経営などの相談窓口」を開設しています。創業に関する相談の受付、事業経営に最適な融資制度の紹介などを行っていますので、お気軽にご相談ください。
☎ 延岡商工会議所 ☎ 33-6666

延岡植物園園芸教室
庭木・造園 8月3日(土) 9時30分～11時30分
菊づくり 9月7日(土) 9時30分～11時30分
竹細工 9月14日(土) 9時30分～11時30分
ハーブ入門 9月14日(土) 13時30分～15時30分
多肉とお花の教室 9月21日(土) 9時30分～11時30分
寄せ植えを楽しむ会 9月30日(月) 9時30分～11時30分
☎ みどりの相談所 ☎ 39-0977(水・土・日曜10時～15時)

延岡市の人口と世帯数

令和元年7月1日現在

人口	119,458人	(男)56,512人
	(前月比 63人減)	(女)62,946人

(6月1日～30日)
出生63人、死亡125人、転入204人、転出205人
世帯数 52,000世帯

編集後記
「延岡に移住した皆さんは、延岡に住んでいる人にとって当たり前の中にも、たくさんの魅力を感じているのかもしれない——」灯台下暗し。当たり前が当たり前じゃないことは、実はたくさんあるような気がします。例えば、健康。先月、人生初の人間ドックを受診し、先日その結果が届きました。結果は…。身近で大切なものほど、気づきにくいです。(清)

市政情報発信中!

☎ 経営政策課 ☎ 22-7042

ケーブルメディアワイワイ <112ch>

のべおか市政だより(3分間)

市からのお知らせやイベント情報などを発信

放送時間	
月～金曜日	18:27～21:00
土、日曜日	17:30～20:57

のべおか市政タイム(10分間)

市の取り組みなどを分かりやすく伝えます。

放送時間	
火曜日	16:15～
水～金曜日	17:30～
土曜日	14:00～
日曜日	10:00～12:00

FMのべおか <88.6MHz>

のべおか伝言板(5分間)

イベント情報などをお知らせします。

放送時間	
木曜日	7:50～18:10
金曜日	7:50～12:10 18:10～19:10

PickUpのべおか(10分間)

注目の話題を現地からお届けします。

放送時間	
月曜日	18:10～
火曜日	12:10～
水曜日	7:30～
木曜日	11:10～
金曜日	8:10～
土曜日	14:30～
日曜日	12:30～

※放送時間は変更となる場合があります。



うちdeタパス 10皿目

今回の食材 ひむか本サバ



県内でも珍しい養殖のサバ。無投薬で育てるなど安心・安全を心がけて養殖され、EPAやDHA（必須脂肪酸）を豊富に含んでいます。

延岡の料理人と生産者が連携して、家庭で作れる本格タパス料理を教えます。

タパスとは、おつまみのように気軽に食べられる小皿料理です。

愛情を込めて育てたサバは、神経締め後すぐに直接出荷するため鮮度がよく、おいしくいただけます。特に旬の秋～春は、脂が乗ってとろけるような甘みがあり絶品です。



生産者

北浦養殖マサバ協業体(北浦町)

中西 茂広さん (写真左)

中西 彬裕さん (写真右)



ひむか本サバ 北浦押し寿司

調理時間 約 220分

材料 (4人分)

ひむか本サバ…片身1枚 塩…100g
[A] 酢…400cc 濃口しょうゆ…少々
 砂糖…少々 うま味調味料…少々
 へべす…1個 (ほかのかんきつ類でも代用可)

〇酢飯

ごはん…1合
[B] 酢…15cc 砂糖…15g 塩…4g
 酒…少々 うま味調味料…少々
 梅干し…1個 大葉…1枚 ごま…お好み

Point!

- ▶ 酢に漬ける時間の長さでサバのメ加減が変わりますので、お好みで調節してください。
- ▶ 寿司を切るときは包丁を前後に動かすように切ります。1回切ることによって包丁の表面を拭き、刃先が綺麗な状態で切ると切りやすくなります。

作り方

- 1 水気を拭き取ったサバ(片身1枚)をバットなどに載せ、塩100gをまぶし、常温で2時間程置く。
- 2 炊いたご飯に**[B]**を混ぜ、うちわであおぎ粗熱を取る。
- 3 梅干しの種を取り、包丁でたたいて梅肉を作る。**2**に梅肉、ごまを入れ、さっくり混ぜる。酢飯が完全に冷めたら、みじん切りにした大葉を加えてさらに混ぜる。
- 4 **1**の塩を洗い流し、水気を拭き取ったサバを**[A]**に漬け、常温で90～120分程置く。
- 5 **4**で漬けたサバを取り出し、身に残っている腹骨を包丁を斜めにして削ぎ取り、中骨をピンセットで抜く。
- 6 サバを1cm幅に切る。押し寿司の型にラップを敷き、ラップの上に切ったサバを少し重なるように敷く。サバの上に酢飯(約200g)を入れ、軽く押し、10～20分程置く。
- 7 型を逆さにして4等分に切り、器に盛り付けたらできあがり。



漁師さんが命がけで獲った魚を、たくさんの人においしく食べていただきたいです。

今回の講師

民宿・食事処 臨港(北浦町)

鍋田 荘一郎さん



本格タパス料理教室
「うちdeタパス」
参加者募集!

場所 エンクロス1階キッチンスペース 人数 8人程度 参加費 無料
 9月の予定 9月12日(木)10時30分～ 講師 「restaurante rico tacna」久我大輔さん
 詳しくは、エンクロスのホームページまたは東九州バスク化構想のホームページ
 をご覧ください。 問い合わせ 企画課 ☎22-7003

