

市民力・地域力・都市力が躍動するまち

広報

のおか

9

2018
No.914





7月 25 July

琴恵光関 帰延

延岡市出身力士として、51年ぶりに新入幕を果たした琴恵光関が、名古屋場所を終え、7月25日に延岡に帰ってきました。

駅では約200人の市民が出迎え、琴恵光関がホームに降り立つと、大きな歓声が上がりました。

また、7月27日には幕内昇進祝賀会がエンシティホテル延岡で開催され、関係者約300人が琴恵光関の幕内昇進を祝い、今後の活躍に期待を寄せました。



8月 6 August

名誉市民墓参会

岡富公園墓地に祭られる名誉市民を顕彰する名誉市民墓参会が行われ、遺族や関係者など約30人が参列しました。

黙とうが捧げられた後、読谷山市長が市政の現状などを報告。「受け継がれてきた貴重な財産を活かし、更なる市政発展のため全力を尽くします」と誓いの言葉を述べ、最後に参列者全員で献花を行いました。

まちの話題をお届けします
snapshot



7月 8月 31 ▶ 4 July August

柔道男子日本代表強化合宿



8月 16 ▶ 30 August

ドイツ柔道連盟 18歳以下代表選手強化合宿

アジア大会と世界選手権に出場する柔道男子日本代表選手団が、市民体育館で強化合宿を行いました。国際大会直前の重要な合宿とあって、気合の入った実践さながらの激しい稽古が行われていました。

また、ドイツ柔道連盟の18歳以下の代表選手団も合宿を行いました。ドイツ選手団の延岡合宿は昨年に続き2回目で、今回は男女合わせて約50人が稽古に励みました。このほか、市内の中学校や高校で日本文化の体験などを通じ、生徒との交流を深めました。

延岡で力を付けた選手たちが世界の舞台で活躍する姿を応援しましょう！



8月 2 August

夏休み子どもごみ体験ツアー

夏休み子どもごみ体験ツアーが開催され、市内の児童47人が参加しました。クリーンセンターでごみの分別などを学習した後、分別作業や施設などを見学。参加児童は、楽しみながらごみの減量とリサイクルについて学びました。



もっと知って、世界に誇ろう！
シリーズ 7 鬼の目杉・鬼の目山の天然杉林 (北方町)

経営政策課 ☎ 22-7074

■九州でここにしかない天然杉
鬼の目杉は、大崩山の南に位置する鬼の目山にあり、九州本土の中でここにだけ残る天然杉です。
樹の高さは約20メートル、幹周りの長さは約5メートルと巨大な姿を有し、次世代へ残していくべき財産として、林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれています。

■鬼の目山の天然杉林は、標高950メートルから1300メートルの急崖地などを中心に分布しています。また、この天然杉林は、過去の分析

■天然杉林の保全活動
鬼の目山の天然杉林は、林野庁の林木遺産資源保存林にも設定されており、被害木の除去、災害防止、学術研究のための森林施業以外は認められていません。
しかし、近年急増しているニホンジカの食害により、その生態が脅かされるようになっています。さらに、その他の植物への食害により森林内が乾燥し、土壌流出が起こっていることから、地元で活動されている市民団体「フォレストマントル上鹿川」などにより、防獣ネットを設置し、ニホンジカから植生を守る取り組みが行われています。

CONTENTS (もくじ)

- P 2 もっと知って、世界に誇ろう
祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク シリーズ7
- P 3 まちの話題をお届けします snapshot
- P 4 <特集> 風水害時の避難行動
- P 6 市からのお知らせ
(農耕作業用車の申告、下水道の正しい使い方など)
- P 8 新任ALTの紹介
- P 9 延岡学園弓道部男子 日本一おめでとう！
- P 10 暮らしのひろばワイド
- P 13 佐伯市からのお知らせ など
- P 14 暮らしのひろば
- P 18 ふくろう号9月運行予定、日曜祝日当番医・薬局など
- P 20 <写真特集> 第42回まつりのべおか

◎今月の表紙

8月5日
かわあそび in 五ヶ瀬川
これまで行っていた「リバーフェスタのべおか」と「お父さんお母さんのための川遊び村」の合同開催となったイベント。
参加した子ども達は、生き物を探したり川に浮かんだりと、清流五ヶ瀬川を満喫していました。





風水害時の避難行動

危機管理室
22-7077

「避難行動」

自分の命を守る



自然災害に対しては、自らの判断で行動をとることが原則です。

市では、各種災害が発生する危険性が高まった場合に、避難情報などを発信します。

これらの情報は、住民の安全を最優先に、災害発生の可能性が少しでもある場合には、発令する可能性があります。

実際には災害が発生しない場合であっても、避難した結果、何も起きなければ「幸運だった」と思う心構えが重要です。

また、自分の住む区域に避難情報が出ていなくても、想定を上回る事が起きることを考慮し、速やかに行動することが大切です。

避難をするか迷う時



避難は「自分の命を守るため」の行動です。さらに、あなたが避難することが分かっているならば、家族や友人などは、ためらわずその場から避難することができません。あなたの大切な人を守ることもつながるのです。



平成29年11月 イオン延岡店での津波避難訓練



平成28年9月 台風16号による水害(北川町)

正常性バイアス



正常性バイアスとは、異常事態が起きても「自分は大丈夫」「今回は大したことない」と避難行動に移さないなど、危険を告げる情報を無視してしまう心理的な働きです。目の前に危険が迫ってからは十分な避難行動がとれなくなりやすい。情報に注意し、早めの避難行動を心がけましょう。

災害時の時系列(例)

気象警報・注意報

大雨の数日～1日前

大雨の半日～数時間前

雨が強くなる

(警報発令の可能性)

注意報

(警報に替わる可能性が高くなる)

指定河川洪水予報(※)

※河川の増水や氾濫による住民の避難行動などの参考になるように、指定した河川(延岡市内では五ヶ瀬川と大瀬川)について、区間を決めて水位または流量を示した洪水の予報

その他の情報

! ここには、災害時に発表される情報の目安を示しています。周囲の様子が明らかに違う場合(川の増水、山から地鳴りが聞こえるなど)や身の危険を感じた場合、各情報の発令に関わらず、すぐに避難しましょう。

市が発信する避難情報

深刻度大

避難指示(緊急)

避難勧告

避難準備・高齢者等避難開始

人的被害の発生する危険性が非常に高まっている状態

直ちにその場から避難してください。外が危険な場合は、屋内のより安全な場所へ避難してください。

災害による人的被害が予想される状態

避難行動を開始してください。

災害が発生する恐れが高まっている状態

気象情報に注意し、危険を感じたら早めに避難してください。高齢者など避難に時間のかかる人は、避難行動を開始してください。



CHECK! 避難の事前準備できていますか?

- 避難の場所
→ホテルや知人宅、指定緊急避難場所など、複数の場所を選んでおきましょう
- 避難の方法
→移動手段やルートを複数選んでおきましょう
- 非常持出品の準備
→懐中電灯、ラジオ、3日分の非常食と水、薬、おむつなど、家族構成にあわせて準備し、避難する時に持ち出せるようにしておきましょう

災害ごとの基本的な対応

風水害

■上階への垂直避難

激しい雨などで、指定緊急避難場所への避難がかえって危険な場合は、あわてず、各自の判断で、近くのより安全な場所や建物に避難しましょう。

それも危険だと判断した場合は、上階への垂直避難により身の安全を確保しましょう。



土砂災害

■土砂災害のサインを見逃さない

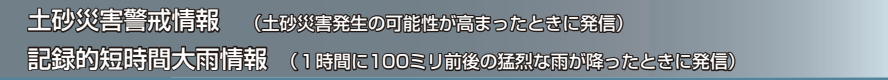
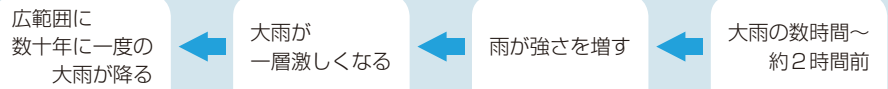
山で落石、湧水の濁り、地鳴り、山鳴りなどが起こった場合、土砂災害が発生する前兆現象と言われています。

いつもと違うと感じたら、迷わず、速やかに逃げましょう。



他にもこんな現象があったら注意!

- ▶かけから小石がパラパラと落ちる
- ▶樹木が傾く
- ▶地面にひび割れが出る
- ▶山の斜面から水が噴き出す
- ▶雨が続けているのに川の水位が下がる
- ▶土の腐ったにおいがする



■ 下水道が詰まらないように気をつけましょう

風呂



髪の毛は分解されにくく、汚れが絡みやすいため、下水道管が詰まる原因になります。排水口の髪の毛はこまめに取り除きましょう。

台所



油類は下水道管が詰まる最大の原因です。フライパンなどに付いた油は紙で拭き、燃やすごみに出しましょう。

トイレ



紙おむつや生理用品、タバコの吸い殻など、水に溶けない紙や異物は流してはいけません。マンホール内にあるポンプの故障原因になります。

■ お願い

下水道が使える区域で、下水道に未接続の場合は、すみやかに接続をお願いします。

9月10日は「下水道の日」です。下水道は生活環境の改善や、自然環境の保全に重要な役割を果たしています。改めて下水道の大切さについて考えてみましょう。

下水道を正しく使いましょう

問 下水道課 ☎ 22-70024

「下水道の日」にあわせてイベントを開催！

日時

9月8日(土)～9日(日) 9時～16時
9月10日(月)～13日(木)
8時30分～17時15分

場所 市民スペース（市役所1階）

内容

▶下水道の日ポスター展
（小学生が描いたポスターを展示）
▶啓発パネルの展示
▶チラシの配布 など

企業立地ニュース



市は、企業立地促進条例に基づき、新設または増設した工場などを指定し、8月9日に指定書の交付式を行いました。

■ 今回指定を受けた企業 ※（ ）内は本社所在地

- ▶株式会社修電舎（延岡市）
 - ▶株式会社新海屋（延岡市）
 - ▶山崎株式会社（宮崎市）
 - ▶センコービジネスサポート株式会社（延岡市）
- 今回の指定により、企業立地促進条例に基づく指定工場などは、延べ157社となります。

のべおか 天下一薪能



日時 10月6日(土)
15時開場 17時30分開演

会場 延岡城址二の丸広場
※雨天時は延岡総合文化センター

演目 能「羽衣」
能「恋重荷」
狂言「太刀壽」

座席と料金 特席 1万円 SS席 8千円
S席 6千円 A席 4千円

チケットの購入 延岡総合文化センター
メディキット県民文化センター（宮崎市）

問い合わせ

☎ NPO 法人のべおか天下一市民交流機構
☎ 33 - 0248 ✉ tengaichi@dolphin.ocn.ne.jp

■ 農耕作業用車の申告

申告に必要なもの	▶販売証明書または譲渡証明書（証明書がない場合はご相談ください） ▶車名、型式、車台番号のわかるもの ▶所有者の印鑑 など
申告窓口	市民税課（市役所2階）、各総合支所市民サービス課

■ 軽自動車税（小型特殊自動車：農耕用）

車両の条件	トラクター、コンバイン、田植え機などで乗用装置があり、最高速度が時速35キロ未満のもの
税額	2,400円（4月1日現在の所有者に課税されます）

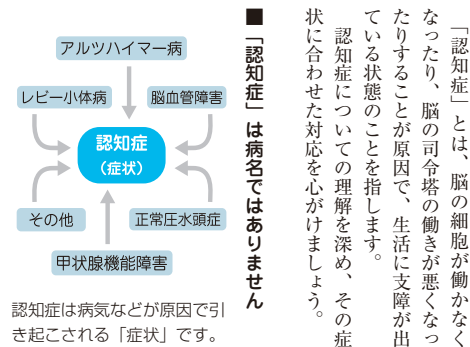
乗用装置のあるトラクターやコンバイン、田植え機などの農耕作業用車には軽自動車税が課税されます。農耕作業用車は、土地や建物と同じ財産の一部であるため、所有していれば、道路走行の有無に関わらず、申告と納税をする義務があります。

未申告の農耕作業用車はありませんか？
問 市民税課 ☎ 22-70065

認知症への理解を深めましょう

9月は世界アルツハイマー月間です

健康長寿のまちづくり課 ☎ 22-7072



■ 認知症を予防するには？

○生活習慣に気を配る
食事も運動習慣などに気を配り、健康的な生活を送りましょう

○運動で脳の神経を活性化させる
脳の活性化や寝たきりなどの予防のため適度な運動を心がけましょう

○積極的な社会参加
地域活動や趣味の会に参加し、活動的な生活を送りましょう

世界アルツハイマー月間啓発イベント

軽度認知症のコツコツ予防とラクラク早期発見

日時 9月22日(土) 10時～16時
場所 エンクロス
内容
▶特別講演
▶簡単！物忘れチェック！（健康診断の結果を持参してください）
▶ドライブシミュレータ体験
▶料理教室 ほか

CHECK! 認知症についての理解を深めるため、認知症サポーター養成講座を地域や学校、職場などで開催しています。詳しくは近くの地域包括支援センターや健康長寿のまちづくり課へお問い合わせください。

具体的な対応 7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手の目線に合わせてやさしい口調で
- ⑥おだやかにはっきりとした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

■ 身近に認知症の人がいたら

A L T Assistant Language Teacher が新たに就任しました！

A L T (Assistant Language Teacher) とは「外国語指導助手」のことです。

本市では、これまで4人のALTが各学校を訪問してきましたが、今回3人が退任し、4人が新しく就任しました。

2学期からは、5人のALTが、小学校の外国語教育および中学校の英語の授業で、子どもたちと触れ合っています。

— 新任ALTの皆さん —



Miki Konishi
ミキ・コニシ さん
アメリカ合衆国 バージニア州

初めまして、小西実樹と申します。小さい頃から神奈川県に住んでいる祖母の家に行っていました。延岡には初めて来ました。皆さんの好きなチキン南蛮や宮崎牛をいただくのを楽しみにしています。延岡の人と一緒に日常生活を過ごすのも楽しみにしています。よろしくお願いします。



Lian Simmer
リアン・シマー さん
アメリカ合衆国 ミネソタ州

初めまして。私はアメリカのミネソタから来ました。母は私と同じ22歳の時、文部省英語教育プログラムに参加しました。これはJETプログラムの前に存在した教育プログラムです。私は同じような経験がなかったので、延岡に来ました。よろしくお願いします。



Joseph Benbella
ジョセフ・ベンベラさん
アメリカ合衆国 オハイオ州

初めまして、ジョセフと申します。3年前に名古屋市にある南山大学という大学に留学しました。延岡の文化や歴史を発見するのを楽しみにしています。今まで会った延岡の人はとても優しく、ここで良い生活ができると思います。



Jesse Ross
ジェシー・ロス さん
アメリカ合衆国 バージニア州

初めまして、ジェシーと申します。8月にJETプログラムで延岡市に来ました。以前は韓国とアメリカでも英語を教えたことがあります。2015年に東京と仙台に行ったことがありますが、延岡には初めて来ました。延岡の歴史と文化について学び、皆さんと仲良くなると思います。よろしくお願いします。

Erin Cushing エリン・クシング さん



引き続き本市のALTとして、各学校を訪問します。

— 退任したALTからのメッセージ —

延岡に住んでいた4年間は、素晴らしかったです。たくさん友達ができ、いろいろな経験をすることができました。みなさんのことも延岡のことも忘れません。ありがとうございました。

本当に素晴らしい2年間でした。延岡のきれいな場所やおいしい食べ物、素敵な人々を絶対忘れません。私はいつまでも延岡が大好きです。みなさん、ありがとうございました。



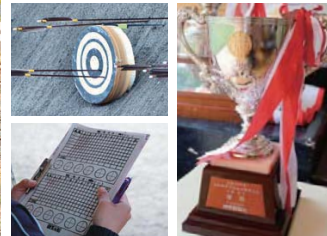
英語の仕事でたくさんの方と仲良くできてすごく嬉しいです。みなさんのおかげで楽しく3年間を過ごせました。延岡から出るのは寂しいですが、また遊びに来たいと思っています。3年間ありがとうございました。

キャサリン・カニングハム Kathryn Cunningham ブレア・ニルソン Blair Nilson アンドリュー・ギブス Andrew Gibbs

延岡学園弓道部男子

おめでとう！

インターハイ 初優勝



男子団体優勝は県内初の快挙！

静岡県で開催された平成30年度全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の弓道競技男子団体で、延岡学園高校弓道部男子が初優勝を飾りました。弓道男子のインターハイ優勝は、県内初となる快挙でした。

強い気持ちで臨んだ決勝戦

5人一組の団体戦は、1射ずつ交代で4回射ち、的に当たった数の合計で競われます。8月4日の決勝トーナメント1、2回戦を主将の郡さんは「ぎりぎりの差で、厳しい試合が続いた」と振り返りました。

翌日の準々決勝、準決勝を勝ち上がり「絶対に負けたくない、勝ちたい、という強い気持ちで、チーム皆が一致団結していました」と臨んだ決勝戦。

秀岳館高校（熊本）との対戦に15対13で勝利し、見事、高校弓道男子団体の頂点に立ちました。

どこにも負けない練習

インターハイで優勝したメンバー5人のうち3年生は1人だけ、残る4人が2年生。さらに、5人のうち

日本一を目指したチーム

奥村監督は「部員たちは日本一にならないかと声をかけて集まってくれた子たちで、半分は弓道初心者です。部員たちは日本一という目標を目指し、皆がひたむきに努力とチャレンジしてきました。この成果が日本一という結果で表れたと思います。これからも、感謝の気持ちを持って、部員たちと一緒にまい進していきたいです」と語っていました。

次の目標は3冠達成

延岡学園高校弓道部男子の次の目標は、福井で開催される国民体育大会、さらに現在の2年生が主体となって行われる、全国高等学校弓道選抜大会優勝の3冠です。延岡学園弓道部の全国での活躍を応援しましょう！

暮らしに関するお知らせ

国際交流講座

申 岡 国際交流推進室（総務課内） ☎ 22-7006

申し込み不要です

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てみませんか？

- 日時 9月5日(水)、26日(木)
 - ①ドイツ語講座 11時～12時
 - ②国際交流フリートーク 12時～13時
- ※②には弁当を持参してください
- 場所 社会教育センター

ドイツ語で話してみよう～ドイツ語フリートーク～

国際交流員とドイツ語での会話を楽しみませんか？

- 日時 9月12日(水) 18時～19時
- 場所 社会教育センター
- 対象 ドイツ語で（簡単な）会話ができる人、ドイツ語での会話に興味がある人

どちらかの参加でもOK

申し込みが必要です

楽しい国際料理教室

国際交流員や外国青年たちと楽しく会話をしながら、世界各国の料理と一緒に作ってみませんか？

今回は、お弁当のおかずに見える簡単なレシピを予定しています。

- 日時 9月16日(日) 10時～13時30分
- 場所 社会教育センター
- 対象 中学生以上（定員16人）
- 料金 1,000円
- 持ち物 飲み物、エプロン、三角巾

9月13日(木)までに
国際交流推進室に電話で申し込み

北川湿原観察会

申 岡 生活環境課 ☎ 22-7001



北川湿原は、北川町にある家田湿原と川坂湿原という2つの湿原の総称です。絶滅危惧種の動植物も多数生息しており、学術的にも極めて価値の高い湿地です。また、祖母・傾・大崩ユネスコエコパークの移行地域に含まれています。

皆さんも身近に残る湿原で貴重な動植物を観察しませんか。

開催日 10月14日(日)

散策場所 家田湿原

※雨天時は10月27日(土)に延期予定です。

(前日15時までに判断)

※延期の場合は、集合場所などが変更になる可能性があります。変更があった場合は参加者に連絡します。

※延期日が雨天の場合は中止します。

当日の流れ

- 9時 集合（市役所6階607会議室）
- 9時30分 出発（バスで移動）
- 10時 現地到着・散策開始
- 11時30分 散策終了（バスで移動）
- 12時 市役所 到着・解散

申込方法

9月28日(金)までに
生活環境課へ電話で申し込み

注意

- ▶動植物の採集はできません
- ▶散策しやすい服装・長靴を着用してください
- ▶小学生以下の参加は、保護者同伴となります
- ▶参加者は、申し込みの先着順で決定します

住宅・土地統計調査

岡 企画課 ☎ 22-7075

総務省と宮崎県、延岡市は、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯が対象となる大規模な調査です。

調査対象となる世帯

総務大臣が指定した調査区の中から無作為に選ばれます

！ 政府の統計調査を装う「かたり調査」に注意

不審に思った場合には、調査員が携帯している「調査員証」の提示を求め、市またはコールセンターまでお問い合わせください。



住宅・土地統計調査コールセンター

☎ 0570-78-3939

期間：9月1日(日)～10月26日(金)（受付：8時～21時）

調査の流れ

- ①9月中旬ごろ、調査対象世帯にインターネット回答用の調査書類を配布します
▶インターネット回答期間
9月15日(土)～10月8日(月)

- ②9月下旬ごろ、調査対象世帯に調査員が訪問し、同居世帯の有無を伺います
紙の調査票での回答を希望する世帯に紙の調査票を配布します

- ③調査書類は、10月8日(月)までに調査員による回収または郵送での提出をお願いします

調査へのご協力
よろしくお願ひします

「西郷どん」放映記念講演会・ゆかりの地バスツアー

申 岡
下記をご覧ください

放映記念講演会

「西南戦争最後の決戦地 延岡」

日時 10月2日(火) 18時30分～20時（開場18時）

場所 エンシティホテル延岡 3階 ハウストンホール

講師

- 西郷隆夫氏
(株式会社ナンシユウ 代表取締役、西郷隆盛のひ孫)
- 東川隆太郎氏
(NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会)

定員

480人（申し込み先着順で参加者を決定）

いずれも申込が必要です（参加無料）

申込期間 9月3日(月)～25日(火)

西郷隆夫氏・東川隆太郎氏と巡る ゆかりの地バスツアー

日時 10月3日(水) 9時～12時

行程 市役所→和田越→西郷隆盛宿陣跡資料館→北川陵墓参考地→市役所

定員

40人（申し込み先着順で参加者を決定）

申込方法

観光戦略課へ電話、ファクス、メールのいずれかで、氏名、住所、電話番号、参加人数を連絡
申 岡 観光戦略課 ☎ 34-7833 ☎ 22-7080
✉ kankou@city.nobeoka.miyazaki.jp

さいき殿伝 佐伯ブランドをご紹介 佐伯を代表する商品をご堪能あれ!

さいき殿伝金賞コレクション

しらすがし



ふわりとおいしいしらすがしは、鮮度の良い素材と熟練の技があつてこそ、やや太めな大分のしらすがしを食べるたびに豊かな旨みが口いっぱいに広がります。

いりこ (佐伯産)



水揚げされたばかりのカタクチイワシをすぐに茹であげることです。新鮮ないりこのまま食べてもおいしく、ダシとしても最適です。

天日干しちりめん



半透明の小さなちりめんは、幅広い料理に使える、新鮮な素材です。新しい料理にぜひ使ってみてください。甘塩で仕上げたお米も豊富です。

商品に関する問い合わせ：(有)中宮商店 (佐伯市米水津大字色利浦1281-1、☎0972-36-7249)

【問い合わせ】佐伯市ブランド流通促進協議会 (佐伯市役所ブランド推進課内、☎0972-22-4673) [HP http://saiki-tokusan.com/](http://saiki-tokusan.com/)

※「市報さいき」9月号では、のべおか天下—新能を紹介しています。

九州保健福祉大学に 進学する人への助成制度

☎ 大学推進室 22-7003

市では、若者の定住を促進するために、市内の大学に入学する市民を対象に、入学金に相当する費用の助成などを行っています。詳しくは大学推進室へお問い合わせください。

■ 延岡市大学入学奨励金

対象 市内の大学入学者で、入学日に市内に住所があり、かつ、その保護者（学費を支払う人）が、入学日の属する年の前年の1月1日以前から引き続き市内に住民票があり、市税の滞納がない人
※大学院や通信制への入学者、編入者は対象外

金額 一人30万円

手続 入学時に大学を通じて、説明資料や申請書などを配布します。

■ 入学記念品として商品券支給

対象 新入生（通信制学部の新入生を除く）

金額 5,000円相当の商品券

支給時期 5月初旬

国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭の実行委員募集

2020年に開催される宮崎大会の延岡市実行委員会の委員を募集します。
国民文化祭と障害者芸術文化祭の企画、準備、運営、実施などを行います。

任期 平成30年（2018年）10月～平成33年（2021年）3月（予定）
※報酬はありません

対象者 18歳以上の市民

定員 2人

応募方法 国文祭、芸文祭の実行委員としての抱負などを400字程度にまとめて、郵送または持参（様式任意、住所、氏名、年齢、連絡先を明記）
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

応募締切 9月28日（金） 17時15分必着

☎ 文化課 〒882-0822 南町2丁目1-8
☎ 22-7047

9月は「がん征圧月間」です

☎ 健康増進課 ☎ 22-7014

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなると言われています。

がんは予防でき、早期発見・早期治療で多くが治る時代です。

Point 1 がんを防ぐ5つの健康習慣

- 禁煙**
たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける
- 節酒**
ビールは大ビン（633ml）1本まで
焼酎は原液で1合の2/3まで
- 食生活**
・減塩する
（男性1日8g未満、女性1日7g未満）
・野菜と果物をとる
（1日野菜小鉢で5皿+果物1皿）
・熱いものは冷ましてから
- 身体活動**
18歳～64歳
歩行またはそれと同様以上の強度の身体活動を毎日60分間行う
65歳以上
強度を問わず、身体活動を毎日40分間行う
- 適正体重の維持**
男性：BMI 21～27 女性：BMI 21～25

▶ BMIを計算してみよう

体重	身長	身長	BMI
(kg)	÷ (m)	÷ (m)	= ()

Point 2 検診での早期発見・早期治療も重要です！

子宮がんは20歳代から、肺がん・乳がんは40歳代から、胃がん・大腸がんは50歳代から増加し始めます。

自分自身のために家族のために…
ぜひ受診を！

▶ 新たにかんと診断された人が多い部位

男性	1位 胃 2位 肺 3位 大腸 4位 前立腺 5位 肝臓	女性	1位 乳房 2位 大腸 3位 胃 4位 肺 5位 子宮
----	--	----	---

検診 9月～10月のがん検診

がん検診は予約が必要です
申込専用電話 ☎ 29-2217

■ 大腸がん検診

料金 600円
対象 40歳以上の人

検診日	受付時間	検診会場
9月14日（金）	8時30分	東海コミュニティセンター
9月15日（土）	～10時	市役所正面（南）玄関前

■ 子宮頸がん検診

料金 1,200円
対象 20歳以上で、昨年度受診していない人

検診日	受付時間	検診会場
9月14日（金）	9時～11時	卸商業センター
9月14日（金）	13時30分～15時30分	一ヶ岡コミュニティセンター
9月26日（水）	9時～15時30分	東海コミュニティセンター
10月21日（日）	9時～15時30分	市役所正面（南）玄関前

■ 乳がん検診

料金 2,500円
対象 40歳以上で、昨年度受診していない人

検診日	受付時間	検診会場
10月8日（月）	9時～16時30分	市役所正面（南）玄関前
10月9日（火）		市役所第2駐車場
10月10日（水）	9時～15時30分	職業訓練支援センター

■ 胃がん検診

料金 1,300円
対象 50歳以上で、昨年度受診していない人

検診日	受付時間	検診会場
9月14日（金）	8時30分～10時	東海コミュニティセンター
9月15日（土）		市役所正面（南）玄関前
9月19日（水）	8時30分	下曾木公民館
9月21日（金）	～9時30分	北浦保健福祉センター

お知らせ

農業用廃プラスチック回収

回収日 9月28日(金)

時間 9時30分～15時30分

場所 (株)黒田工業(大武町)

処理手数料 (1キログラム当たり・税込)

○ホリ 27円

○ビニール 6・7・3・9・2円

延岡市農業用廃プラスチック適正処理推進対策協議会事務局(農業畜産課内)

☎ 22-7018

都市計画変更(案)の縦覧

日時 9月11日(火)～25日(火)

場所 都市計画課(市役所4階)

内容 日向延岡新産業都市計画下水道の変更、日向延岡新産業都市計画汚物処理場の変更

☎ 都市計画課

☎ 22-7022

農地などの利用状況調査

遊休農地や農地法上の違反転用などの実態を把握するための調査を実施しています。

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

荒天時のごみの排出

台風などの荒天時は、強風によるごみ・資源物の散乱などの防止のため、ごみ・資源物の排出は控え、天候が回復した次の収集日に出してください。特にペットボトル・プラスチック製容器包装は飛散しやすいので、注意してください。

台風接近時などごみ・資源物の収集を変更する場合は、当日の7時以降に市のホームページなどでお知らせします。

※不明な場合は、資源対策課へお問い合わせください。

☎ 資源対策課

☎ 34-2626

「簡単に稼げる」とつたう情報商材に注意!

インターネット上で販売されるお金儲けの方法などに関する情報を「情報商材」と呼びます。

「簡単に稼げる」という言

葉を信じ、高額な支払いをしたのに思うように収入が得られないので、解約や返金を求めたが応じてくれないなどの相談が多く寄せられています。

簡単に、短時間で大金を稼げるおいしい話は、まず疑い、契約をする前に冷静に考えましょう。

取引に不審な点があった場合は、消費生活センターに相談してください。

☎ 延岡市消費生活センター(男女共同参画センター内)

☎ 22-7056

便利で簡単ねんきんネット

パソコンやスマートフォンで、ねんきんネットを利用してみませんか。

○24時間いつでもどこでも、最新の年金記録の確認ができます。

○将来受け取る年金の見込額を試算できます。

○ねんきん定期、便や年金の受給額に関する通知書や、パソコンからダウンロードできます。

※利用するには、ユーザーIDの取得が必要です。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

受付期間 10月16日(火)～18日(木)

受付場所 市営・県営住宅地区管理会社12社および延岡日向宅建協同組合(詳しくは説明会でお知らせします)

抽選日 10月27日(土)

抽選場所 カルチャープラザのべおか、ハーモニホール

入居可能日 12月1日(土)

☎ 延岡日向宅建協同組合

☎ 29-2032

のべおか郷土塾受講生募集

延岡に初めて来た人、久しぶりに帰ってきた人、あらためて延岡を学びたい人のために、歴史・文化・産業・自然などを、現地に行つて、広く紹介します。

期間 10月6日～27日(毎週土曜日、計4回)

内容

○史跡巡りと「そばがき」メニューで西南戦争を偲ぶ

○北浦町の株式会社新海屋見学

○五ヶ瀬川水系の防災を学ぶ

○北方、北浦、北川の歴史、自然、文化を訪ねる。

○岩熊井堰の歴史を見聞し、8賢人を偲ぶ

○水道水を水源から家庭に送水するまでの施設見学

○延岡城築城からの歴史と城

☎ 延岡年金事務所

☎ 21-5424

☎ <http://www.nanking.jp/n.net/>

☎ 市民課国民年金係

☎ 22-7036

住まいの無料相談日

延岡市住まいづくり協議会では、毎月第1・3木曜日を「住まいの無料相談日」とし、住まいに関する相談などを電話で受け付けています。

※窓口での相談を希望する場合は、電話で申込が必要

場所 市民協働まちづくりセンター2階

☎ 延岡市住まいづくり協議会

☎ 33-8353

指名競争入札参加資格審査申請 追加受付

指名競争入札参加資格審査申請(建設工事、建設コンサルタント等、清掃等業務)の追加受付を行います。入札に参加を希望する人は、申請してください。

※現在登録している人は、申請の必要はありません。

受付期間 10月1日(月)～31日(土)(土日祝日を除く)

受付時間 9時～16時(12時～13時を除く)

山公園の自然、文化を学ぶ料金(保険料(50円)/人・回)、昼食代、資料館観覧料

対象 20歳以上の市民

定員 25人(先着順、ただし、初めての受講生を優先)

申込方法 電話で申込

申込期間 9月13日(木)～20日(土)(土日祝日を除く8時30分～17時15分)

☎ 社会教育課

☎ 22-7032

経営管理者養成ゼミ

中小企業大学校で実施している経営管理者養成コースの内容を取り入れた研修を開催します。中小企業の経営管理者などに必要な知識や実践的な能力を身に付けます。

日程 9月28日(金)、29日(土)、10月13日(土)、27日(土)(計4回)

時間 10時～17時

場所 中小企業振興センター

受講料 3万5000円

定員 15人

申込方法 中小企業大学校人吉校宛に申込書をファクスまたはホームページから申込(人吉校)で検索)

☎ 中小企業大学校人吉校

☎ (0966) 23-6800

☎ (0966) 22-1456



市営・県営住宅入居者募集

入居説明会・申込書配布

日時 10月13日(土)

10時～13時30分

場所 カルチャープラザのべおか、ハーモニホール

受付場所 契約管理課(市役所6階)

登録有効期間 平成31年4月1日～平成32年(2020年)3月31日

要領・申請書の入手方法 市のホームページからダウンロード(9月上旬掲載予定、または契約管理窓口で配布(実費負担が必要))

☎ 契約管理課

☎ 22-7048

危険物取扱者試験(後期)

試験の種類 甲・乙・丙

試験日 11月18日(日)

場所 延岡工業高校

願書配布 消防本部予防課

願書受付期間 9月6日(木)～21日(金)

受験手数料

甲種 6500円

乙種 4500円

丙種 3600円

※5月から受験手数料が改正されています。

申込方法 郵送または持参 ※試験準備講習会も予定しています。

☎ 880-0805

宮崎市橘通東2丁目7-18

宮崎県住宅供給公社ビル4階

(一財)消防試験研究センター

わけものの主張 東臼杵支会大会

意見発表者募集

日時 平成31年1月20日(日) 14時～
場所 議場(市役所7階)
応募資格 平成元年4月2日～平成15年4月1日までに生まれた人(高校1年生～29歳)
発表内容 有権者や未来の有権者として、政治や選挙について考えていること、感じていること、求めていること(5分以内)
応募方法 発表内容にあったタイトルをつけ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、発表原稿を添えて郵送またはメールで申込
応募締切 10月12日(金)
※応募者多数の場合、作文審査で延岡市代表の発表者を選考します。

※支会大会上位2人は、平成31年2月2日(土)に開催される県大会に出場します。
☎ 選挙管理委員会事務局
☎ 22-77026

延岡青朋高校

科目履修生募集

生涯学習として、自分の興味関心がある科目を選んで、在校生と一緒に高等学校の授業を受けることができます。(単位認定はできません。)

日時 9月27日(木) 19時～20時30分
場所 北浦公民館
申込 不要
☎ 経営政策課
☎ 22-77042

移動献血

イオン延岡店
日時 9月2日(日)、16日(日) 10時～12時、13時30分～16時

☎ こども家庭課
☎ 22-77017



日本赤十字社(敬称略)
佐藤直久(日の出町)、楠見トシ(萩町)、十亀勝義(野田町)



救急フェア2018

○ 展示啓発活動
日時 9月9日(日) 10時～11時
場所 イオン延岡店
内容 一日救急隊長による啓発活動や救急車の展示、心肺蘇生法の体験
○ 救命入門コース

味関心がある科目を選んで、在校生と一緒に高等学校の授業を受けることができます。(単位認定はできません。)
受講資格 18歳以上(高等学校在籍者を除く)
※入学試験はありません。
募集期間 10月3日(水)～4日(木)
定員 各科目とも若干名
内容 定時制で行われる教科・科目(申込は3科目まで)
費用 授業料3570円(1単位あたり)、教材費
募集要項 9月下旬に延岡青朋高等学校で配布
☎ 延岡青朋高等学校定時制課程教務部 ☎ 33-49880

ー 農地を貸したい・借りたい人へ ー 農地中間管理事業を活用しませんか?

- ☑ 農地を貸す相手がみつからない。
- ☑ 農業経営からリタイアしたい。
- ☑ 経営規模を拡大したい。
- ☑ 農地を集約したい。



- ▶ 農地中間管理機構が皆さんの大切な農地を預かり、農地を必要としている担い手にお貸しします!
- ▶ 賃借の手続きや賃料の支払い・請求も一括して機構が行います!



※農地中間管理機構は、県知事から指定された公的な機関です

事業の活用には要件などがあります。詳細は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

- ▶ 総合農政課 ☎ 22-7073
- ▶ 農地委員会事務局 ☎ 22-7028
- ▶ J A 延岡営農総合対策課 ☎ 23-1901
- ▶ 宮崎県農業振興公社 農地第一課
- ☎ (0985) 78-0210

平成30年度 スポーツ教室

☎ ☎ 〒882-0813 東本小路131-5 延岡市民協働まちづくりセンター2階 (一社) 延岡市体育協会
☎ 34-1885 ☎ 29-3336

教室名	キッズテニス後期	初心者アーチェリー	ミニテニス
対象者	テニス初心者の小学生(定員20人)	小学4年生以上(定員10人)	16歳以上(定員20人)
期間・開講日時	10月19日～12月14日の毎週金曜日(全8回) 17時30分～19時	10月7日～11月25日の毎週土・日曜日 10時～12時	10月4日～12月27日の毎週木曜日 19時～22時
場所	延岡市民体育館 ※西階庭球場に変更の場合あり	アーチェリー協会 ハートフル射場	勤労者体育センター
参加費	6,000円(全8回) スポーツ保険 800円	スポーツ保険 800円 ・中学生以下 1,850円 ・高校生以上 1,200円	200円/回 スポーツ保険 264円

申込方法

ハガキ、ファクスで受け付け
住所、氏名、年齢、性別、電話番号(昼間の連絡先)を明記してください

申込期限

各教室開講日の10日前まで

修了者は健康長寿ポイント100ポイントがゲットできます!

行政相談所の開設

○ 開設日 9月12日(水)
▼ 市民協働まちづくりセンター
○ 開設日 9月19日(水)
▼ 北川老人福祉館
※いずれの場所も、開設時間 10時～15時

☎ 延岡消防本部警防課 ☎ 22-7105

※応募多数の場合は先着順で打ち切ります。
※中学生以上が対象ですが、子供連れでも参加できます。

☎ 延岡保健所健康づくり課 ☎ 33-53373

公正証書作成の無料相談

10月1日(月)～7日(日)は公正証書作成相談の時間延長や特設相談を実施します。

○ 開設日 9月19日(水)
▼ 北川老人福祉館
※いずれの場所も、開設時間 10時～15時

☎ 延岡公証役場 ☎ 21-13339

がん治療や緩和ケアを学ぶ講演会

「元氣なときこそ知っておこう、がんの治療と痛みの緩和」をテーマに、県立延岡病院の医師による講演会やシンポジウムを開催します。

日時 10月21日(日) 13時30分～16時
場所 カルチャープラザのベオカ 多目的ホール
料金 無料
申込 電話またはファクス 定員 約200人(先着順)
☎ 延岡保健所健康づくり課 ☎ 33-53373

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	診療科	医療機関名
月・火	19時30分～23時	内 外 小	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	外 小	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	内	
金	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～翌朝7時	内 外	
土	14時～18時	内 外	夜間急病センター ☎21-9999
	19時30分～23時	小	夜間急病センター ☎21-9999
		外	谷村病院 (北小路) ☎33-3024
日	19時30分～23時	内 小	夜間急病センター ☎21-9999
		外	黒木病院 (北小路) ☎21-6381

9月の日曜・祝日当番薬局

期日	薬局名	電話番号
9月2日(日)	敬愛薬局 (日の出町)	☎33-1585
	にじいろ薬局 (昭和町)	☎29-2436
9日(日)	ひむか薬局 じおほま店 (塩浜町)	☎29-2820
16日(日)	宇野薬局 (幸町)	☎32-2886
	なないろ薬局 大瀬橋店 (本町)	☎26-2887
17日(月)	メディカル薬局 大門店 (大門町)	☎26-8330
	ハラ夕調剤薬局 平原店 (平原町)	☎20-2221
23日(日)	ひまわり薬局 はまご店 (浜砂)	☎20-7117
	おざき調剤薬局 (長浜町)	☎29-2516
24日(月)	西高通り調剤薬局 (大貫町)	☎34-3222
	延岡すずらん薬局 (大貫町)	☎26-9130
30日(日)	たかし薬局 (大貫町)	☎29-2667
	佐藤調剤薬局 (中川原町)	☎21-1156
3日(月)	ファン薬局 中川原店 (中川原町)	☎29-2375
	調剤薬局 同仁堂 (愛宕町)	☎32-6883
10日(日)	ハロー薬局 大貫店 (大貫町)	☎26-5380
	フロー薬局 (中央通)	☎26-1633
17日(日)	友愛薬局 (南町)	☎20-0088
	丘の上薬局 瀬の口店 (瀬の口町)	☎20-5123

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。



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

9月の日曜・祝日在宅当番医 ※印は乳幼児診療不可

期日	診療科	医療機関名	電話番号
9月2日(日)	小	松崎医院 (昭和町)	☎21-0001
	内	いまだ内科・消化器科 (塩浜町)	☎29-2714
	外	延岡整形外科医院 (北小路)	☎23-1304
9日(日)	歯	かい歯科クリニック (大貫町)	☎26-2283
	小	大王谷こどもクリニック (日向市)	☎(0982) 50-2000
	内 小 ※	野村クリニック (古城町)	☎34-5515
16日(日)	内 小 ※	佐井整形外科 (永池町)	☎21-6275
	歯	まつだ歯科 (川島町)	☎30-1688
	小	田原病院 (伊達町)	☎32-4987
17日(月)	内	戸島クリニック (本町)	☎22-1211
	外	大崎整形外科 (大門町)	☎32-3331
	歯	あいこう歯科 (緑ヶ丘)	☎21-8632
23日(日)	小	井上病院 (平原町)	☎23-7402
	内	生協クリニックのべおか (浜砂)	☎26-7100
	外	延岡リハビリテーション病院 (長浜町)	☎21-6211
24日(月)	歯	まさこの歯科クリニック (出北)	☎33-8720
	小	おきしま小児科 (大貫町)	☎33-0222
	内	野野消化器科 (大貫町)	☎26-7070
30日(日)	外	大貫診療所 (大貫町)	☎33-1855
	歯	さかもと歯科・歯科口腔外科医院 (浜町)	☎28-2838
	小	共立病院 (中川原町)	☎33-3268
9月3日(月)	内 小 ※	萩原眼科・中尾内科 (愛宕町) <眼科は休診>	☎32-5114
	外	高見整形外科クリニック (大貫町)	☎28-2828
	歯	たさき歯科医院 (松山町)	☎32-1880
9月10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	甲斐整形外科医院 (瀬の口町)	☎21-2110
9月17日(日)	歯	アイル歯科医院 (稲葉崎町)	☎34-9814
	産婦人科は24時間365日です。いずれかの医療機関が対応します(緊急時のみ)	井上病院 (平原町)	☎21-5110
	大重産婦人科医院 (春日町)	☎21-2306	
9月24日(日)	中元産婦人科医院 (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9月運行予定

日程	ステーション名	時間
4・18日(火)	西階幼稚園	9:20～10:00
	西階陸上競技場	10:10～10:40
	方財小学校	13:00～13:40
5・19日(水)	塩浜公民館	14:05～14:35
	マルミヤ愛宕店	10:00～10:40
	港小学校	13:00～13:40
6・20日(木)	マルイチ大前店	13:55～14:30
	一ヶ岡A団地第一集会所前	10:00～10:40
	黒岩小中学校	13:00～13:40
7・21日(金)	桜ヶ丘B地区集会所	14:00～14:40
	上南方小中学校	13:10～13:45
	JA東延岡支店	14:10～14:40
11・25日(火)	一ヶ岡中央公園	10:00～10:40
	延岡しるやま支援学校	13:00～13:50
	ひかり工房	14:00～14:25
12・26日(水)	桜園集会所前	14:35～15:00
	緑ヶ丘児童館	10:00～10:40
	名水小学校	13:10～13:40
13・27日(木)	延岡市職業訓練支援センター	13:55～14:30
	南老人福祉センター	10:00～10:40
	川島小学校	13:00～13:40
14日(金)	昭和町第2市営住宅	14:00～14:30
	浦城小学校	13:05～13:30
	28日(日)	熊野江小学校
3日(月)	大武町清高島公民館前	14:10～14:40
	北方町つのだ保育園	10:00～10:40
	北方町上崎公民館前	13:10～13:30
10日(日)	北方町よちみり屋	13:40～14:00
	北方町曾木(曾木神社前)	14:20～14:40
	島野浦小学校	9:50～10:50
17日(日)	島浦漁協広場	12:00～12:50
	島野浦中学校	13:00～13:40

◆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 9月3日(月)、7日(金)、10日(月)

ふくろう映画会

日時 9月4日(火)、18日(火) 15時～16時10分
場所 カルチャープラザのべおか2階 セミナー室2
☎ 図書館 ☎32-3058

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 7:50～18:10
土曜日 7:50～18:10
日曜日 7:50～18:10

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～

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

ハーブ入門	9月8日(土) 13時30分～15時30分
多肉とお花の教室	9月15日(土) 9時30分～11時30分
菊づくり	9月15日(土) 13時30分～15時30分
はじめてのガーデニング	10月20日(土) 9時30分～11時30分
竹細工	9月16日(日) 9時30分～11時30分
フラワーアレンジメント	10月14日(日) 9時30分～11時30分
盆栽	9月22日(土) 13時30分～15時30分
みどりの相談所	10月13日(土) 13時30分～15時30分
	10月20日(土) 13時30分～15時30分

延岡市の人口と世帯数

平成30年8月1日現在		
人口	120,809人(△65)	(男)57,108人 (女)63,701人
(7月1日～31日)		
出生83人、死亡121人、転入213人、転出240人		
世帯数	51,867世帯	

編集後記

インスタグラムにまつりのべおか花火大会の写真がたくさん投稿されたので、今月号で紹介することになりました。今回はこちらで写真を選びましたが、素敵な写真ばかりで選ぶのが大変でした(でも楽しかった)。写真の投稿これからもよろしく願います。もちろん、見るだけでもOKです!ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。(大)

※放送時間は変更となる場合があります。



第42回まつりのべおか

出合い神輿・ばんば総踊り 太鼓競演会

7月21日(土)

第42回まつりのべおか 花火大会

7月28日(土)



@isamu_55 さん



@lahaina1969 さん



@masaru_1976 さん

インスタグラムで
ハッシュタグ「#enjoy_nobeoka」を付けて
投稿された写真の中から5枚を紹介します



@sun_erihei_sea さん



@naoki_photo.graphy さん



@nobeoka_city
#enjoy_nobeoka