



日田市役所 Tel.☎3 1 1 1 天瀬振興局 Tel.☎7 8 2 0 1
 大山振興局 Tel.☎2 3 1 0 1 前津江振興局 Tel.☎3 2 1 1 1
 中津江振興局 Tel.☎4 3 1 1 1 上津江振興局 Tel.☎5 2 0 1 1

●もくじ

- P 2～3 市政情報ピックアップ
- P 4～5 暮らしの情報
- P 6～7 健康いちばん
- P 8 4月の無料相談



今月は、国民健康保険税第12期の納付月です。納期内の納付をお願いします。

臨時窓口を開設します

3月29・30日の2日間市役所で

春は就職や転勤、入学など、異動の季節。引っ越しをする人も多いと思います。そこで忘れてはならないのが、住所変更などの「届出」です。市では、住民異動が特に多い3月下旬の閉庁日に臨時窓口を開設します。是非ご利用ください。

3月29日(土)・30日(日) 午前8時30分～午後5時

◎臨時窓口の取扱業務

- ①住所変更の届出、住民票の写しの交付、印鑑登録の受付、印鑑登録証明書の交付
- ②住所変更に伴う国民健康保険・後期高齢者医療の手続
- ③介護保険の手続
- ④住所変更に伴う乳幼児医療・子ども医療の手続、児童手当・児童扶養手当（父子家庭を含む）の手続、ひとり親家庭医療費等助成の手続
- ⑤住所変更に伴う上下水道の使用開始・停止の手続、水道料金精算納付の手続
- ⑥住所変更に伴う市営住宅の入居・退去の手続



3・4月の月・金曜日、昼休みは窓口が大変混み合います。届出の際は、これらの時間帯を避けるか時間に余裕をもって来庁してください。

【問合せ】

- | | |
|--------------|----------------------|
| ①市民課窓口サービス係 | ☎☎22 8 2 0 4 (市役所1階) |
| ②健康保険課国保・年金係 | ☎☎22 8 2 7 1 (市役所1階) |
| ③長寿福祉課介護保険係 | ☎☎22 8 2 6 4 (市役所1階) |
| ④子ども未来室家庭支援係 | ☎☎22 8 2 9 2 (市役所1階) |
| ⑤水道課管理係 | ☎☎22 8 2 2 0 (市役所5階) |
| ⑥建築住宅課住宅係 | ☎☎22 8 2 1 8 (市役所5階) |

※印鑑と本人確認ができるものをお持ちください。
 ※住基ネットを使ったサービスは利用できません。
 ※他市区町村や関係機関への照会や確認が必要となる場合は、即日対応できない場合があります。

ごみの持込みができます

清掃センター年度末特別開設日

- ▶とき 3月30日(日)
午前8時30分～正午、午後1時～4時
- ▶ところ 清掃センター（緑町1丁目）
- ▶対象 家庭ごみ及び事業系ごみ（許可業者搬入可）

※当日は、場内での混雑が予想されますので、搬入する際はごみを分別してお持ちください。（分別方法は、ごみ分別辞典及びごみ収集日程表をご覧ください）

※3月30日は最終処分場の開設はしませんので、埋立てごみがあるときは、下記にお問い合わせください

※ごみの持込みには料金が掛かります。

【問合せ】 清掃センター ☎☎30 1 1 1



募集

日田ジュニア陸上クラブ生徒募集

【問合せ】社会教育課スポーツ振興係 ☎ 26868

- ▶練習日時
 - ・小学校1～3年生
毎週火・木曜日 午後5時30分～6時30分
 - ・小学校4～6年生
毎週火・木曜日 午後5時30分～6時30分
 - ・土曜日 午前10時～
- ▶練習場所 陸上競技場
- ▶年会費 年間5,000円
- ※練習時にクラブに直接お申し込みください。
- ※詳細は、日田ジュニア陸上クラブ(石井：☎ 23353)にお問い合わせください。

募集

第42回町内対抗ナイターソフトボール大会参加募集

【問合せ】社会教育課スポーツ振興係 ☎ 26868

- ▶とき 5月12日(月)～30日(金)
- ▶参加資格 参加する町内に居住している人で編成されるチーム
- ▶チーム構成
町内単位で、監督、女性2人以上を含む25人以上(30歳未満2人、30歳代2人、40歳代3人、50歳以上1人、女子選手1人が常時出場できることが条件)
- ※4月1日に自治会に配布する申込用紙でお申し込みください。
- ▶申込期間 4月1日(火)～30日(水)

お知らせ

日田市国民健康保険加入の70歳以上75歳未満の皆さんへ

【問合せ】健康保険課国保・年金係 ☎ 28271

70歳以上75歳未満の人の窓口負担は法律上2割となっています。これまで現役並み所得者以外の人は特例措置で1割負担とされていましたが、平成26年4月から2割負担となります。

- ・平成26年4月から新たに70歳になる人(現役並み所得者以外の人)…70歳の誕生日の翌月(ただし、各月1日が誕生日の人はその月)の診療から、窓口負担が2割になります。
- ・既に70歳になっている人(現役並み所得者以外の人)…窓口負担は1割に据え置かれ、今回の変更で個人負担が増えることはありません。

※現役並み所得者とは、同一世帯に現役並み所得(課税所得145万円以上)がある70歳から75歳未満の国民健康保険の被保険者がいる人です。ただし、収入金額によっては申請により窓口負担は2割(昭和19年4月1日までに生まれた人は1割負担)となる場合もあります。

※現役並み所得者は、これまでどおり窓口負担は3割負担です。

募集

平成26年度サンヒルズひた各種教室受講生募集

【問合せ】サンヒルズひた ☎ 25733 商工労政課商業・労働福祉係 ☎ 28239

教室	とき	
初めてのパソコン教室(月3回) ※定員5人以上。	月曜日	午後1時30分～3時30分
骨盤底筋・脳トレーニング	水曜日	午前10時～11時
日商簿記3級・2級検定対策講座	随時	午後6時30分～9時30分
ビジネス向け ワード・エクセル(月3回) ※5人程度。	火曜日	午後7時～9時
ゆっくりコース ワード・エクセル(月3回) ※5人程度。	水曜日	午後7時30分～9時
書道(実用書道) ※5人程度。	月曜日	午後7時～9時
書道(小・中学生・一般) ※自分の好きな時間帯。	木曜日	午後5時～9時
華道教室	火曜日	午後7時～9時
パドミントン教室	火・土曜日	午後7時30分～9時30分
カラオケ	水・木曜日	午後7時30分～9時30分
骨盤矯正 健身操(月3回)	月曜日	午後1時30分～3時30分
ゆっくりやさしいエアロビクス	木曜日	午前10時～正午
たのしいエアロビクス	金曜日	午後7時30分～9時30分
童謡コーラス	水曜日	午後3時30分～5時
フォークダンス	金曜日	午後3時30分～5時
YOGA(身体の中からキレイに)	月・水曜日	午後1時30分～3時30分
キッズダンス教室(小学校2～5年生くらい) ※10人程度。	金曜日	午後5時～6時
フラダンス(月3回)	金曜日	午後7時～9時
トールペイント教室	木曜日	午前10時～正午
そろばん教室	土曜日	午後4時～5時
ギター教室	水曜日	午後6時～9時
体幹チューニング(下腹ほぐして健康に)	火、木曜日	午後1時～2時30分
民謡 大原教室(第1・3木曜日)、三隈川教室(第2・4木曜日)	木曜日	午後7時30分～9時30分
太鼓教室清流太鼓	第1・3木曜日	午後7時～9時

※サンヒルズひたには、トレーニングジム(入場料210円、時間制限なし)とシャワー(無料、午前9時～午後9時30分)があります。
※サンヒルズひたに電話又は窓口で直接お申し込みください。

お知らせ

平成26年度し尿収集日程表

【問合せ】環境課生活環境係 ☎ 28208

町名等	くみ取り時期
亀川町、本庄町、隈町、川原町、元町、南元町、竹田新町、本町、東町、中本町、中央、三本松(南)、刃連町(北)、小ヶ瀬町、日高町、求町、古金町、日ノ出町、清岸寺町、玉川町、玉川3、新治町、北友田1(南)、琴平町、誠和町、小迫町、朝日町、朝日ヶ丘、天神町、財津町、三ノ宮町、石松町、尾当町、三池町、あやめ台、月出町、羽田町、東羽田町、殿町、源栄町、鶴城町、上宮町、大鶴町、夜明中町(杷木山)、夜明関町、石井町2 天瀬町のうち 女子畑、丸山西・東、湯山、桜竹、赤岩、馬原1(矢瀬)・3 上津江町の全域	毎月上旬
中釣町、中ノ島町、若宮町、三本松(北)、淡窓町、中城町、港町、丸の内町、豆田町、城町、城内新町、田島地区、刃連町(南)、三芳小淵町、神来町、南友田町、高瀬本町、大宮町、八幡町、二串町、君迫町、山田町、清水町、秋原町、市ノ瀬町、坂井町、中尾町、水目町、池辺町、松野町、日の本町、岩美町、鈴連町、大肥町、大肥本町、夜明中町(杷木山以外)、石井町3、内河町、緑町 天瀬町のうち 馬原1(矢瀬以外)・2 前津江町の全域 中津江村の全域	毎月中旬
日ノ隈町、亀山町、上城内町、丸山1・2、下井手町、大部町、桃山町、吹上町、北友田1(北)・2・3、銭淵町、京町、大日町、南部町、串川町、上野町、藤山町、伏木町、小河内町、上手町、有田町、秋山町、諸留町、上諸留町、三河町、鶴河内町、大鶴本町、夜明上町、石井町1、高井町、小山町 天瀬町のうち 女子畑(横井)、出口、塚田、本城、五馬市西・東 大山町の全域	毎月下旬

- ▶収集しない日 土・日曜日、8月13日～15日、12月27日～1月4日
 - ▶くみ取り作業でのお願い 便槽内に生理用品、使い捨てカイロ、その他異物が入っていると、バキュームカーのホースが詰まり、作業に支障を来します。便槽に異物を入れないようにお願いします。
 - ▶くみ取り手数料 くみ取り手数料は口座振替で支払うことができます。(口座振替の開始は1～2か月かかることがあります)希望する人は、金融機関で手続きをしてください。
- ※増改築・下水道接続・浄化槽設置工事などで、臨時のくみ取りが必要な場合は、必ず3日前までにお申し込みください。急な申込みには対応できない場合があります。
- ※引越などできみ取りの必要がなくなった場合は、必ず連絡してください。連絡がない場合、継続してくみ取ることになります。刃連町、北友田1丁目、三本松は、久大本線を境に北と南に分かれ、日程が違いますのでご注意ください。

お知らせ

固定資産税台帳の縦覧

固定資産税の納税者は、自己所有の土地や家屋の価格が適正であるかどうかを縦覧帳簿で確認することができます。

縦覧できるもの 土地価格等縦覧帳簿、家屋価格等縦覧帳簿

※地価の下落による修正を行ったことで、平成26年度の評価額が下がった宅地があります。

■縦覧できる人 固定資産税の納税者（同居の親族を含む）又は代理人

■縦覧期間

4月1日(火)～6月2日(月) 午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日を除く)

■ところ 税務課(市役所1階)、各振興局・振興センター

■手数料 無料

■持参するもの 本人確認ができるもの(免許証、保険証など)

※代理人は委任状が必要です。

※納税義務者は、名寄帳(固定資産課税台帳)を閲覧することができます。(縦覧期間中は無料)

問 税務課資産係

☎②82006 (市役所1階)

平成24年7月豪雨に伴う 作業道等の復旧工事を 検討している人へ

市では、豪雨や台風で宅地裏の林

を供給する施設です。

火災が発生したときスモーズに消火活動を行うため、道路交通法では、消火栓から5m以内は駐車禁止となっていますので、消火栓等の位置には十分注意してください。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 日田消防署 ☎②22004

保健・福祉

献血にご協力ください

■とき・ところ 3月19日(火) 午後10時～午後1時

J Aおおいだ日田事業部グリーンセンター

※3日以内に薬(漢方薬、健胃薬を除く)を服用した人、70歳以上の人は献血できません。

※献血カードを持参してください。カードを持っていない人は、受付時に本人確認を行いますので、免許証、保険証などを持参してください。

※一般献血(400cc)のみ。

問 日田市献血推進協議会事務局 (健康保険課保健医療係内)

☎②30000 (ウエルシア内)

国民年金保険料の後納制度

後納制度とは、過去10年間に納められた保険料を納付することにより、年金の受給資格が得られるようになったり、将来の年金額を増やすことができる制度です。後納制度が

地や作業道等林業用施設で災害が発生した場合、その復旧に対し補助を行っています。

平成24年7月の豪雨で被災した箇所に関り、次のとおり補助率を変更しています。補助を希望する人は、お問い合わせください。

■対象

復旧工費が10万円以上200万円まで ※200万円を超えた分は対象になりません。

■補助率

・林地 70%(通常50%)

・林業用施設 85%(通常65%)

■申請期限 4月30日(火)

問 林業振興課林業振興係

☎②83662 (市役所3階)

都市計画道路関係図書の縦覧

大分県が施行する都市計画道路丸山五和線(中釣工区)の事業認可変更(期間延長)に伴う変更認可書の縦覧を行っています。

■とき 随時

■ところ 都市整備課

■施工区画

国道212号バイパス(日ノ隈町)「日ノ隈町交差点」～市道友田徳瀬線(中釣町)「中釣町440番2地先」

■変更内容(事業期間)

・変更前 平成21年4月20日～平成26年3月31日

・変更後 平成21年4月20日～平成29年3月31日

※事業地の変更はありません。

問 都市整備課地域整備係

☎②82117 (市役所5階)

肝炎ウイルスの無料検査

40歳以上の人や輸血を受けたことがある人は、気付かないうちに肝炎ウイルスに感染している可能性があります。また、近年は20歳から30歳代にもB型肝炎の感染者が増加しています。

西部保健所や医療機関で、肝炎ウイルスの無料検査を受けることができます。検査を希望する人は、左記にお問い合わせください。

※大分県では、肝炎治療に対する医療費助成制度も行っています。詳細は、大分県健康対策課 ☎097・506・2674)にお問合せ又は大分県ホームページ

ホームページ(http://www.pref.oita.jp/)をご覧ください。

問 大分県西部保健所 ☎③31333

募集

国税専門官採用試験受験者募集

人事院と国税庁では、国税専門官

スポーツ安全保険に加入を

■対象 スポーツ・文化・社会奉仕活動を行う5人以上の団体

■対象事故 活動中及び往復途上の事故

■保険期間

4月1日～平成27年3月31日

※申込書は左記に備付けています。

■申込期限 平成27年3月30日(月)

問 社会教育課スポーツ振興係

☎②6868 (中央公民館内)

小・中学校の児童・生徒 就学援助制度

経済的な理由で就学に困っている家庭に対し、就学に必要な経費の一部を援助する制度です。

■対象

市内に住所を有し、市内の小・中学校に在籍する児童・生徒の保護者のうち、次の理由で教育委員会が認定した人

・市民税非課税又は減免を受けている世帯

・児童扶養手当の支給を受けている世帯

・生活保護が廃止又は停止になったが、なお生活が苦しく諸学費に困っている世帯

・前年中の世帯全員の総収入が生活保護受給世帯に準じる額以下である世帯

・病気や災害などの特別な事情で収入が著しく減少し諸学費に困っている世帯

採用試験の受験者の募集をしています。

■試験日 6月8日(日)

■申込期間 4月1日(火)～14日(月)

※申込方法等詳細は、人事院ホームページ(http://www.jinji-stiken.go.jp/juken.html)をご覧ください。

問 人事院九州事務局

☎092・431・7733

問 本国税局人事第二課試験研修係

☎096・354・6171

試験・講習

防災管理新規講習

■とき 4月24日(木)

■ところ 大分県教育会館(大分市)

■受付期間 3月20日(木)～31日(月)

※受講申込書は、日田消防署に備付け又は

ホームページ(http://www.syoubounet.jp/oita/)からダウンロードできます。

問 (一財)大分県消防設備安全協会

☎097・537・3125

タウン情報

家庭菜園の無料相談会

■とき・ところ 3月23日(日) 午前9時15分～正午

桂林公民館

問 一般社団法人日田職人会

☎080・4317・2154 (松田)

日田いち

■とき・ところ (雨天中止)

援助内容 学用品費、学校給食費

※一部該当者には、校外活動費、新入学学用品費、修学旅行費、PTA会費、生徒会費、クラブ活動費、学校病(結膜炎、う歯、中耳炎など)の医療費を援助します。

※詳細は、市ホームページに掲載しています。

問 学校教育課学務係

☎②8221 (市役所別館2階)

ジョブカフェを 利用ください

ジョブカフェおおいだ日田サテライトは、県と市が設置・運営している公的な就職支援機関です。

若者向けの就職に関する情報の提供、応募書類・面接試験のサポート、就職後のサポート等を実施しています。お気軽にご利用ください。

■開設時間 月～土曜日 午前9時～午後6時(日曜日、祝日、お盆、年末年始を除く)

■ところ 日田商工会議所1階

※詳細は、ジョブカフェホームページ

(http://www.sorin-oita.or.jp)をご覧ください。

問 ジョブカフェおおいだ日田サテライト ☎②6898

大分県雇用・人材育成課

☎097・506・3343

消火栓付近では駐車禁止

消火栓は、火災が発生したときの消火活動に欠かすことのできない水

4月13日(日) 午前10時～午後3時

パトリア日田前中央公園

■ブース出店費

1ブース500円(高校生以下無料)、

飲食・企業PRブース1000円

※日田フェイスホームページ(http://www.hita-place.com)又は市民活動推進課(市役所2階)でお申し込みください。

問 日田フェイス(西園)

☎090・8833・2319

過払い金・借金問題出張無料相談会

■とき・ところ 4月18日(金)

午前9時～午後9時

日田商工会議所

※左記に電話でお申し込みください。

問 ゆづき司法書士事務所

☎0120・313・9000

お詫びと訂正

広報ひた3月1日号の記事に誤りがありました。この場をお借りし、お詫びして訂正いたします。

①6ページに掲載した消費税引上げに伴う清掃センターの改定料金

排出量400～499kgの事業ごみの料金は3870円と掲載しましたが、

正しくは「2870円」です。

②14ページに掲載した中央公民館ホールの利用受付期間

平成26年度(平成26年4月1日から平成27年3月31日まで)と掲載しましたが、

正しくは「平成27年1月31日まで」です。

問 総務課広報係

☎②8627 (市役所4階)

4月の夜間当番医

(診療時間：午後7時～10時)

日	当番医	所在地	電話番号
1火	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
2水	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
3木	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
4金	若宮病院	南元町	22-7171
5土	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
6日	坂東小児科	誠和町	22-3300
7月	井上内科	田島本町	22-4700
8火	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
9水	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
10木	膳所医院	本町	22-3292
11金	福田医院	清岸寺町	22-1648
12土	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
13日	隈診療所	隈1丁目	22-0033
14月	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
15火	若宮病院	南元町	22-7171
16水	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
17木	日野内科	天神町	23-6009
18金	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
19土	桂林病院	城町1丁目	22-1231
20日	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
21月	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
22火	福田医院	清岸寺町	22-1648
23水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
24木	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
25金	井上内科	田島本町	22-4700
26土	隈診療所	隈1丁目	22-0033
27日	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
28月	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
29火	膳所医院	本町	22-3292
30水	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161

4月の日曜・祝日当番医

(診察時間：午前9時～午後5時)

日	当番医	所在地	電話番号
内科 (急患に限ります。往診はしません)			
6	坂東小児科	誠和町	22-3300
13	隈診療所	隈1丁目	22-0033
20	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
27	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
29	膳所医院	本町	22-3292
外科 (急患に限ります。往診はしません)			
6	堀田クリニック	新治町	22-2662
13	秋吉病院	豆田町	23-0808
20	大河原病院	隈2丁目	22-3131
27	原病院	三本松2丁目	22-7151
29	城谷病院	元町	23-6115
歯科 (来院前に電話が必要です。◎印は午前9時～正午)			
6	◎近藤歯科	石井町2丁目	24-6080
13	酒井歯科医院	港町	23-6480
20	内川歯科医院	元町	22-0320
27	おおくら歯科医院	本町	22-0222
29	◎荒木歯科医院	大山町中川原	52-2022

※変更することがありますので、注意してください。
 問合せは、市役所 ☎③ 1 1 1 又は夜間・休日当番医
 案内 ☎② 0 0 9 9 (午後5時以降音声テープ対応) へ。

救急指定病院

救急指定病院は、入院治療が必要な重病患者を対象とします。対象とならない人の受診により、救急指定病院の業務に支障を来しますので、気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医に受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」で受診しましょう。

- 救急指定病院
 - 日田中央病院 (淡窓2丁目) ☎③ 3 1 8 1
 - 聖陵岩里病院 (銭淵町) ☎② 1 6 0 0
 - 済生会日田病院 (清水町) ☎④ 1 1 0 0
 - 一ノ宮脳神経外科病院 (竹田新町) ☎④ 6 2 7 0
- 大分県こども救急電話相談 ☎097-503-8822 又は #8000
- こどもの救急ホームページ
 社団法人日本小児科学会 <http://kodomo-qq.jp>

【問合せ】健康保険課健康支援係 ☎④ 3 0 0 0 大分県西部保健所 ☎③ 3 1 3 3



見直そう！睡眠習慣

睡眠は、私たちの体と心の健康を保つ上でとても重要なものです。しかし、日本人の睡眠時間は、年々短くなっており、特に近年は若者の睡眠不足が問題になっています。

あなたは大丈夫？ 睡眠不足チェック

- 寝付きの悪い日が週3日以上ある
- 夜間、睡眠の途中で目が覚めることが週3日以上ある
- 希望する起床時間よりも早く目が覚め、そのまま眠れないことが週3日以上ある
- 日中の眠気が大変強い
- 日中の眠気で仕事や家事などに支障がある
- 現在の睡眠で十分な休養がとれていないと感じる
- 眠れないために非常に苦痛を感じる

チェック項目が多いほど要注意。睡眠環境の改善を考えましょう。



平成23年10月に大分県が行った調査では、県民の平均睡眠時間は7時間45分でした。そのうち10代の男女、30代の男性、40代の女性の半数は「平均睡眠時間が6時間未満」で、若年者の睡眠不足が特徴的でした。

なぜ、睡眠が大切なの？

人は、眠ることで体や脳を休ませ、体を成長させたり、疲労を回復したり、新陳代謝を促したりします。しかし、眠らない・眠れない状態が続くと自律神経とホルモンのバランスが崩れて、血圧や血糖値が上昇するなど、生活習慣病を招く原因になります。精神面でも思考力・注意力が下がり、作業ミスが多くなり、気分も不安定になります。また、不眠はうつ病など心の病気の初期症状である可能性もあるので注意が必要です。

どのくらい眠るといいの？

必要な睡眠時間には個人差があり、同じ人でも年齢などにより変動します。健康な人の睡眠時間はおおよそ6〜7時間弱ですが、睡眠時間の長短のみで睡眠状態の良し悪しを判断することはできません。ある程度

熟眠感があり、日中の生活に支障がないようであれば、睡眠時間そのものが短くてもそれほど心配する必要はないと考えられます。良い睡眠習慣を身に付けるには？

- ① 毎朝、同じ時間に起きる
 夜間眠れても眠れなくても、同じ時間に起きましょう。朝日を浴びると目が覚めやすく、夜間の眠気を引き起こす効果もあります。
- ② 仮眠を上手にとる
 仮眠をする場合は夕方以降を避け、正午から午後3時の間で、時間も20分から30分以内にとどめましょう。
- ③ 夜は眠りに入りやすい環境を作る
 夜間の過剰なインターネットの使用は睡眠不足の原因になりやすいため、十分な注意が必要です。就寝前の4時間以内のカフェインの摂取や1時間以内の喫煙は控え、ぬるめのお風呂に入る、温めたミルクを飲む、ゆったりとした音楽を聴く、ストレッチをするなどのリラクゼーション法を見付けましょう。

4月の健康掲示板

乳幼児の健診

内容	対象	日	時間	会場
4か月児健診 (母子健康手帳が必要)	平成25年11月20日～12月19日生まれ	8日(火)		
7か月児健診 (母子健康手帳が必要)	平成25年9月生まれ	9日(水)	13:00～13:30	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診 (個別に通知)	平成24年9月生まれ	15日(火)		
	平成24年8・9月生まれ	24日(木)	13:30～14:00	大山保健センター
3歳児健診 (個別に通知)	平成22年12月生まれ	16日(水)	13:00～13:30	市役所7階大会議室
	平成22年11・12月生まれ	24日(木)	13:30～14:00	大山保健センター

母子健康手帳の交付 ※妊娠届出書が必要。
 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金) 9:00～16:00
 ウェルピア1階
 ※各振興局でも行っています。(予約制)

成人健康相談
 4日(金) 9:30～11:30 高瀬公民館
 ※乳幼児健康相談も実施。
 ※健康手帳・母子健康手帳が必要。

すくすく相談 ※母子健康手帳が必要。
 2日(水) 9:30～10:30 中央児童館
 17日(木) 10:00～11:30 前津江保健センター
 24日(木) 13:30～14:30 すぎっ子保育園
 25日(金) 10:00～11:30 天瀬児童館

エイズ抗体検査・肝炎ウイルス検査等
 事前予約制で、随時受け付けています。(無料)
 ※西部保健所に電話でお申し込みください。
 ※健康保険課健康支援係では、女性特有の悩みを相談する女性専用健康相談やこころの相談も受け付けています。個室の相談室で対応し、秘密は守られます。

4月の無料相談		とき	ところ	問合せ	
不動産に関する 無料相談会	1日(火) 午後1時30分～4時		市役所1階101会議室	大分県不動産鑑定士協会事務局 ☎097-534-9377	
不動産市民相談室	2日(水) 午後1時～3時		宅建日田支部 (日田駅裏イエロービル2階)	宅地建物取引業協会日田支部 ☎②2103 要予約	
定例行政相談 官公庁に対する意見・ 要望や悩みごとなど。	2日(水)	午前9時～正午	天瀬公民館	市民活動推進課3日以内窓口係 ☎②8233	
	16日(水)		上津江振興局相談室		
	17日(木)		中津江公民館		
	21日(月)		大山振興局202会議室		
	25日(金)	午前10時～午後3時	市役所1階101会議室		
障がいに関する巡回相談会	身体・知的・ 療育に関すること	11日(金) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	大山総合福祉センター 前津江保健センター	社会福祉課障害福祉係 ☎②8290 ※知的障害者相談は、毎週月曜日の午前10時から午後3時まで、 すぎのこ村ネットワーク(☎②1192)で実施しています。	
		15日(火) 午前10時30分～正午	天瀬総合福祉センター		
	精神に関すること	18日(金) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	津江老人福祉センター 上津江振興局		
		3日(木) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	上津江振興局 中津江振興局		
	身体障害者相談	7日(月) 午前10時30分～正午	天瀬総合福祉センター		
		10日(木) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	前津江保健センター 大山総合福祉センター		
	労働相談会	14日(月) 午前9時～正午	ウェルピア		
		16日(水) 午前9時30分～正午	天瀬振興局、中津江振興局		
	人権なんでも相談所	9日(水) 午前10時～正午	日田商工会議所		大分県社会保険労務士会 日田支部☎③9572
		10日(木)・24日(木) 午前10時～午後3時	大分地方法務局日田支局		大分地方法務局日田支局 ☎②2719
17日(木) 午前10時～午後3時	天瀬振興局				
日曜遺言公証法律相談	20日(日) 午前9時～午後5時	日田公証役場	日田公証役場 ☎②6751 要予約		

STOP! 高齢者虐待

【問合せ】長寿福祉課長寿福祉係☎②8299 (市役所1階)

高齢者虐待とは、高齢者に対して、養護者（高齢者を現に養護している家族、親族、同居人など）や養介護施設従事者等（介護保険施設等の入所施設、介護保険居宅サービス従事者など高齢者向けの福祉・介護サービスに従事する職員）による下記の行為をいいます。

身体的虐待 高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴力を加えること

心理的虐待 高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応など、高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと

性的虐待 高齢者にわいせつな行為をすること又はさせること

経済的虐待 高齢者の財産を不当に処分すること、高齢者から不正に財産上の利益を得ること

介護・世話の放棄・放任 高齢者を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置、その他高齢者の養護を著しく怠ること

▶高齢者虐待に気付いたら

虐待に気付いた人は、下記の窓口へ連絡してください。虐待をする人の中には、虐待をしていることに気付いていない場合もあり、虐待を止めることは、虐待をしている人のためにも必要なことです。早期発見・報告で、虐待を防ぎましょう。

▶高齢者虐待に関する通報・相談窓口

- ・市内全域
長寿福祉課長寿福祉係☎②8299
- ・隈庄手・竹田・田島・豆田地区
中央地域包括支援センター☎③2552
- ・光岡・三花・小野・大鶴・夜明・朝日地区
西部地域包括支援センター☎②0036
- ・五和・高瀬・三芳・東有田・西有田地区
東部地域包括支援センター☎②0248
- ・天瀬・大山・上津江・中津江・前津江地区
南部地域包括支援センター☎⑦9012