



みんなのひたの広報紙

2023
February

2

[お知らせ版]

広報ひた

2月15日号 No. 1293



Hita public relations magazine

日田市役所	☎②3111	天瀬振興局	☎⑤73101
大山振興局	☎⑤23101	前津江振興局	☎⑤32111
中津江振興局	☎⑤43111	上津江振興局	☎⑤52011



今月は、介護保険料・後期高齢者保険料の第8期、国民健康保険税第11期の納付月です。納期内の納付をお願いします。

マイナポイント 第2弾!

ポイント申込みの対象となる マイナンバーカードの申請期限は2月末まで!!

“マイナポイント”は、マイナンバーカードの普及を促進し、消費喚起や生活の質の向上につなげるために、1人当たり最大2万円相当のポイントを支給する国(総務省・デジタル庁・厚労省)の連携事業です。

▶付与されるポイント

- ①マイナンバーカードを新規に取得した人に、選択した決済サービスの利用・チャージ金額に応じて、最大5,000円相当のポイント
- ②健康保険証としての利用申込みをした人に、7,500円相当のポイント
- ③公金受取口座の登録をした人に、7,500円相当のポイント

▶ポイント申込みの対象者

マイナンバーカードの新規取得者や第1弾の申込みをしていない人

- ※マイナンバーカードは、申請してから手元に届くまで約1か月かかります。お早めに申請してください。
- ※マイナポイントは、選択した決済サービスのポイントとして付与されます。
- ※マイナポイントの申込期限は、改めてお知らせします。

詳細は市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



☎マイナンバーお問い合わせダイヤル☎②8303(市役所1階)

地域消費喚起プレミアム商品券Part3 電子商品券「ひたpay」の申込開始!



1口6,500円分(中小店専用分3,500円、中小店・大型店共通分3,000円)の電子商品券を5,000円で、1人最大10口まで購入できます。

▶決済方法 二次元コード決済

店頭に掲示する二次元コードをスマートフォンで読み込んで決済

- ▶申込方法 右記二次元コードからスマートフォンにアプリ「ひたpay」をインストールし、アプリ上で申込み(先着順)



- ▶申込開始 3月1日(水) 午前9時~

- ▶購入期間 申込みから1週間以内にコンビニで入金
- ※アプリに操作案内が表示されます。

- ▶使用期間 3月1日(水)~7月31日(月)

- ▶電子商品券に関する問合せ

電子商品券「ひたpay」コールセンター

☎0120-670-400(受付時間:午前9時~午後7時)

※年中無休(年末年始を除く)。

- ▶問合せ

日田市プレミアム付商品券発行実行委員会

・日田商工会議所☎②3184

・日田地区商工会☎⑤2976



☎商工労政課商業・消費生活係☎②8239(市役所3階)

申請期限を延長

●住民税非課税世帯等物価高騰対策支援金

令和4年7月から電気・ガス料金等の物価高騰対策として、世帯全員が住民税(均等割)非課税である世帯等の世帯主に、1世帯につき1万3,000円の支援金を支給しています。申請期限を延長しましたので、申請がお済みでない人は、期限内に申請してください。支給は1世帯につき1回限りです。

申請期限
3/15(水)

- ▶対象者
- ①令和4年6月1日時点の世帯全員が、令和4年度住民税(均等割)非課税である世帯の世帯主
※住民税が課税されている人から、税法上の扶養を受けている場合も対象です。
※対象者には、はがき又は封書を送っています。
- ②新型コロナウイルス感染症の影響で、令和4年1月以降の収入が減少し、世帯全員が住民税(均等割)非課税相当となった家計急変世帯の世帯主
- ▶申請方法
申請書に必要項目を記入し、右記に提出又は郵送

- ※申請書は、郵送又は市ホームページ(右記二次元コード)からダウンロードできます。
- ▶申請場所
社会福祉課(市役所1階)、各振興局・振興センター
- ▶受付時間
午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
※世帯に住民税の申告をしていない人や転入等によって課税状況が確認できない人がいる場合は、申告手続や前住所地で発行する課税証明が必要です。



☎社会福祉課福祉総務係 ☎28203 (市役所1階)

●2023水郷ひたキャンペーンレディ募集

観光やイベント等で日田市の魅力を発信する「水郷ひたキャンペーンレディ」を募集します。



▲詳細はこちら

- ▶応募資格
- ・市内に居住する18歳以上の女性(令和5年4月1日現在)※高校生不可。
 - ・年間20日程度(平日を含む)日田市をPRするため、市内外の各種イベントに参加できる人
 - ・就任後、着物(制服)の着付け教室に通える人
- ※イベント開催地が県外などの場合は、一人で着付けをしてもらいます。
- ▶選考会 3月下旬(予定)※一般公開は行いません。
- ▶募集数 2人
- ▶任期 令和5年5月から2年間
- ▶副賞 旅行券(10万円相当)、着物(制服)等

- ▶申込方法
応募用紙に必要事項を記入の上、郵送又はファックス、メールで下記に申込み
※自薦、他薦、既婚、未婚は問いません。推薦の場合は、必ず本人の承諾を得てください。申請時に17歳の方は、親権者の同意が必要です。
- ▶申込期限 3月10日(金) 午後5時(必着)

☎〒877-8601(住所記載不要)
日田まつり振興会事務局(観光課観光振興係内)
☎28210 FAX28328
✉ kanko@city.hita.lg.jp

皆さんの意見を募集します! -パブリックコメント-

市では下記の計画(案)を公開していますので、ご意見をお寄せください。

- 内容
- ①日田市地域公共交通計画(案)
 - ②日田市観光振興基本計画(案)
- 閲覧場所
市ホームページ、市役所3日以内窓口、各振興局・振興センター、各地区公民館(各振興局・振興センター管内を除く10か所)、下記担当課
- 意見の提出方法
住所・氏名を記入の上、市ホームページ、郵送、ファックス、持参のいずれかで提出
- 意見の提出先
市役所3日以内窓口、各振興局・振興センター、下記担当課
- 募集期間
- ①2月13日(月)～3月14日(火)
 - ②2月16日(木)～3月17日(金)



☎〒877-8601(住所記載不要)

①まちづくり推進課公共交通・交流係(市役所6階) ☎28356 FAX28324

②観光課観光企画係(市役所3階) ☎28210 FAX28328

新型コロナウイルスワクチン接種情報⑳

接種
無料

3月に集団接種を実施します

接種を希望する人は、個別の医療機関のほか、下記の日程で接種を受けることができます。年度内、最後の集団接種です。今後は、医療機関での個別接種のみのご案内となります。



▲日田市のワクチン接種情報はこちら

- ▶日程 3月17日(金)(夜間)・18日(土)
- ▶会場 市役所7階 大会議室
- ▶対象者 2回以上の接種を受けた12歳以上の人で、前回の接種から3か月が経過し、オミクロン株対応ワクチン未接種の人
- ▶ワクチンの種類 オミクロン株対応ファイザー社ワクチン(BA.4-5)
- ▶予約開始日 2月21日(火) 午前9時～
- ▶予約方法 集団接種専用予約サイト(右記二次元コード)又は下記に電話で申込み
集団接種専用予約電話 ☎050-5526-2469
(受付時間:午前9時～午後5時(平日のみ))
※予約は先着順とし、定員に達し次第、受付を締め切ります。



☎新型コロナウイルス関連相談総合窓口 ☎28243・☎28281(市役所3階)

●3月1日～7日は子ども予防接種週間

事前予約が必要です!

予防接種は、感染症を予防するための効果的な方法の一つです。まだお済みでない予防接種がある人は、この機会に接種しましょう。

実施医療機関	住所・電話番号	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
麻生小児科医院	淡窓2丁目 ☎24-2323	○	○	○	○	○ (午前のみ)	○	○
大分県済生会 日田病院	清水町 ☎24-1100	-	-	-	-	-	-	○ (午後2時～)
奥平医院	中津江村栃野 ☎54-3021	○	○	○	○ (～午後3時)	-	○	○
河津内科 呼吸器科	石井町2丁目 ☎23-8123	-	-	-	-	-	○	-
下飛田小児科	中央1丁目 ☎24-1148	○	○	○	○ (午後のみ)	-	○	○
日田市立 上津江診療所	上津江町川原 ☎54-3001	-	○	○	-	-	○	○
日田市立 東溪診療所	天瀬町合田 ☎57-2500	-	○ (午後3時30分～4時30分)	○	-	-	○ (午後3時30分～4時30分)	○
福田内科 クリニック	大宮町 ☎25-5188	○	○	○	○ (午前のみ)	-	○	○
堀田クリニック	新治町 ☎22-2662	○	○	○	○ (午前のみ)	-	○	○

※接種できるワクチンの種類は、各医療機関にご確認ください。

☎健康保険課保健医療係 ☎28370(市役所3階)
日田市医師会 ☎22228



お知らせ

寒波に係る上下水道料金の減免

1月25日からの寒波で、水道管等の凍結破損によって漏水が発生した人に対し、2月分の使用料金を減免します。

対象者

市内全域の上下水道等利用者のうち、凍結破損によって漏水が発生し、修理を行った人

減免方法

令和5年2月の使用水量と令和4年2月の使用水量を比較して令和5年2月の使用水量を計算し、令和4年2月の使用水量を計算し、前2か月(令和4年12月と令和5年1月)の平均水量で使用する料金を計算します。

申請方法

上下水道料金センター(市役所5階)又は各振興局に申請書、写真(修理前・中・後及び修理場所等)、修理したと分かる領収書等を提出

■申請期限 3月31日(金)

■上下水道料金センター

☎②8220(市役所5階)

■経営管理課窓口係

☎②8224(市役所5階)

市議会の日程

令和5年第1回日田市議会定例会は、左記の日程で開催される予定です。正式には、2月21日(火)に開催予定の議会運営委員会会で決定します。

■開催日時・会議内容

■本会議

・2月27日(月) 午前10時

イベント・募集

日田市中央公民館活動成果展

中央公民館で活動している自主学習団体の作品展を開催します。

■とき

2月23日(祝)〜3月19日(日)

午前9時〜午後5時

■ところ

アオーゼー階 多目的ホール

■展示物

絵画・書道・短歌・俳句・俳画等



「おおいた子育てほっとクーポン」の有効期限にご注意ください

「おおいた子育てほっとクーポン」は、おむつ・ミルク・読み聞かせ用絵本の購入、子供の一時預かり、インフルエンザ予防接種などのサービスに利用できます。有効期限(交付対象となるお子さんの3歳の誕生日の前日)を過ぎたクーポンは利用できませんので、ご注意ください。また、次の店舗では、クーポンを利用した「読み聞かせ用絵本の購入」ができません。

■店舗名

■明屋書店 日田店

■右記店舗での使用期限

3月26日(日)

議案上程、提案理由の説明など

・3月6日(月) 午前10時

代表質問(会派の代表者)

・3月7日(火)・8日(水) 午前10時

一般質問

・3月10日(金) 午前10時

議案質疑、委員会付託

■委員会

・3月13日(月) 午前10時

議案審査(令和4年度分)

■本会議

・3月14日(火) 午後1時

委員長報告、質疑、討論、採決(令和4年度分)等

■委員会

・3月15日(水)・16日(木)・17日(金)・20日(月) 午前10時

議案審査(令和5年度分ほか)

■本会議

・3月24日(金) 午後1時

委員長報告、質疑、討論、採決(令和5年度分ほか)等

・委員会付託

上程された各議案について、各委員会に審査を委ねること

大分県議会議員及び日田市議会議員選挙立候補予定者説明会

下記日程で届出用紙の書類等を配布します。立候補を予定している人は、説明会

■入場料 無料

■社会教育課生涯学習推進係

☎②6868(アオーゼー階)

第50回日田市社会教育振興大会

日田市の社会教育振興等に寄与した功労者・功労団体表彰、記念講演を行います。

■とき

3月11日(土) 午前10時

■ところ

パトリア日田 小ホール

■記念講演(演題)

「多様性に寛容な社会とは、私たちが生きる10年後の社会を考える」

■講師

立命館アジア太平洋大学

言語教育センター 本田明子教授

■社会教育課生涯学習推進係

☎②6868(アオーゼー内)

第1回「ファンライドinつかだ」

天瀬町塚田地区周囲の山の稜線や近隣の牧場内をサイクリングしませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

■とき

3月12日(日)

■受付

午前9時〜9時30分

■集合場所

塚田コミュニティセンター

■参加費

中学生以上 1000円

小学生以下 500円

※スポーツ傷害保険費及び塚田温泉入湯料を含む。

■申込方法

参加者名、年齢を記入の上、左記にメールで申込み

つかだ星空会

M hoshizora@b-net.kvc.jp

■申込期限

3月10日(金)

■申込み先

まちづくり推進課市民協働・男女共同参画推進係 ☎②7515(市役所6階)

堆肥「ひたの恋恵」の販売

■販売物

袋詰堆肥15kg

■成分

窒素3.9%、リン酸3.9%、カリウム0.5%

■販売手数料

1袋50円

※1世帯10袋まで。

■申込方法

はがきに、購入数・住所・氏名と、電話番号(固定電話と携帯電話をお持ちの方は両方)を記入し、左記に郵送

■申込期限

3月15日(水)

※申込順に配布日程を電話で連絡します。

※受渡しは平日のみとなります。

※1日の生産量に限りがあり、数か月以上かかる場合があります。

※車両への堆肥の積み込みは、各自でお願いします。

※詳細は左記にお問い合わせください。

☎②87718601

日田市南友田町651番地

環境衛生センター

☎②3472

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

公共下水道事業計画(大山町)の関係図書を縦覧します

日田市特定環境保全公共下水道事業計画(大山町)の変更案について、関係図書を縦覧します。3月1日(水)まで、開庁時間に随時縦覧できます。

■施設工務課下水道係

☎②8102(市役所5階)

家さん等の飼養頭羽数をご報告ください

家畜伝染病予防法の規定によって、家畜の所有者は毎年、飼養している家畜の頭羽数及び飼養衛生管理状況を報告しなければなりません。まだ報告がお済みでない人は、下記までご連絡ください。なお、昨年報告された人には、依頼文書を送付しています。

■対象

次のいずれかの家畜を飼養している人

■設置場所

①総合体育館

陸上競技場

大原テニスコート

中城体育館

②日田市清掃センター前公園

日田市清掃センター処理棟

■対象

市内の業者及び団体

■設置期間

4月1日から1年間

※更新は1回までできます。

■種類・台数

①清涼飲料水 10台

自動販売機設置希望者募集

■設置場所

①総合体育館

陸上競技場

大原テニスコート

中城体育館

②日田市清掃センター前公園

日田市清掃センター処理棟

■対象

市内の業者及び団体

■設置期間

4月1日から1年間

※更新は1回までできます。

■種類・台数

①清涼飲料水 10台

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

健康・福祉

骨髄バンクの骨髄移植ドナーを支援します

骨髄等の提供を行った人(ドナー)と、その人が勤める事業所に助成金を支給しています。

■対象者

①ドナー

(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業によって、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、その証明書の交付を受けた人

②事業所

ドナーが勤務する事業所(市外も可)

■助成額(一回につき)

①14万円

②7万円

■申請期限

骨髄等の提供を完了した日から90日以内、又は3月末日のいずれか早い日

※適用除外事項もありますので、ご注意ください。

※詳細は左記にお問い合わせください。

■健康保険課保健医療係

☎②8370(市役所3階)

タウン情報

第95回住まいの無料相談会

住まいの雨漏り、屋根・壁・床等の傷みについて職人が無料で相談に応じます。

■とき

2月26日(日)

午前9時15分〜正午

■ところ

桂林公民館

■日田職人会(原田)

☎0901798218222

自死遺族のつどい

大切な人を自死で亡くされたご遺族を対象に、つどいを開催します。

■とき

3月2日(木) 午後2時〜4時

■ところ

大分県こころとからだの相談支援センター(大分市)

■参加費

無料

■申込方法

左記に電話で申込み

■申込期限

2月24日(金)

■大分県こころとからだの相談支援センター

☎097154116290

医療機関には事前に電話で確認を!

発熱症状がある人は必ず事前に電話を!

日程を変更することがありますので、医療機関には事前に電話で確認してください。
又は市役所 ☎ 3111、夜間・休日当番医案内 ☎ 0099 (午後5時以降音声テープ対応) にお問い合わせください。

3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 水	隈診療所	隈1丁目	22-0033
2 木	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
3 金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
4 土	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
5 日	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
6 月	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
7 火	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
8 水	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
9 木	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
10 金	福田医院	清岸寺町	22-1648
11 土	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
12 日	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
13 月	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
14 火	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
15 水	隈診療所	隈1丁目	22-0033
16 木	膳所医院	本町	22-3292
17 金	日野内科	天神町	23-6009
18 土	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
19 日	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
20 月	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
21 火	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
22 水	福田医院	清岸寺町	22-1648
23 木	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
24 金	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
25 土	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
26 日	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
27 月	隈診療所	隈1丁目	22-0033
28 火	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
29 水	日野内科	天神町	23-6009
30 木	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
31 金	福田内科クリニック	大宮町	25-5188

3月の日曜・祝日当番医 (診療時間：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)			
5	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
12	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
19	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
21	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
26	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
外科(急患に限ります。往診はしません)			
5	原病院	三本松2丁目	22-7151
12	五反田病院	若宮町	23-8386
19	城谷病院	元町	23-6115
21	若宮病院	南元町	22-7171
26	秋吉病院	豆田町	23-0808
歯科(来院前に電話が必要です。★印は午前9時～正午)			
5	おの歯科クリニック	清水町	22-6118
12	★桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
19	合原歯科医院	田島本町	22-5305
21	石井歯科医院	日ノ出町	24-6886
26	よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148


【2月の外科休日当番医の変更】

19日(日) 午前9時～午後5時
原病院 (三本松2丁目 ☎ 227151)

■日田市子育て支援アプリ「ひたんこナビ」■

母子毛

予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。登録は無料です。是非ご活用ください。



①救急病院

救急病院は、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って、救急病院の業務に支障を来します。気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医を受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」を受診しましょう。

- 救急病院
 - 日田中央病院(淡窓2丁目) ☎ 23181
 - 聖陵岩里病院(日ノ隈町) ☎ 221600
 - 済生会日田病院(清水町) ☎ 241100
 - 一ノ宮脳神経外科病院(竹田新町) ☎ 246270
- 大分県子ども救急電話相談 ☎ 097-503-8822又は#8000
- 子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>

☎健康保険課保健医療係 ☎ 28370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎ 23133

「心と睡眠」について考えてみませんか

近年、スマートフォンやパソコンを長時間使用した夜型生活で、睡眠不足や睡眠障害に陥るケースが増加しています。遅寝や睡眠不足が、子供の学習能力や情緒形成に及ぼす悪影響や、睡眠不足によるうつ病や生活習慣病の悪化が懸念され、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障を来します。

健康的な心身は、良質な睡眠があってこそです。仕事・学業・家庭生活を含め、日常生活と休養のバランスを保つため、睡眠にもっと目を向けてみませんか。

心と睡眠の関係

睡眠障害は、多くの精神疾患で最もよく認められる症状の一つです。うつ病では、ほかの症状に先駆けて不眠症状が現れることが多く、うつ病の発症や再発を予測する症状として注目されています。

また不眠症状が続くと、うつ病になりやすくなることも分かっているため、「たかが不眠」と放置せず、適切に対処することが大切です。

3月は自殺対策強化月間です

一人で悩まず相談をしてみませんか。また、周囲の人の違和感に気づいたら声を掛けてください。下記では電話や来所による相談ができます。あなたの心の悩みを話してみませんか。

- ・健康保険課健康支援係 ☎ 243000 FAX 240321 (ウエルピア内)
 - ・大分県西部保健所 ☎ 23133
- ※その他、各種相談先は市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



良質な睡眠のためのテクニック4選!

- 1. 睡眠環境を整える**
快眠には、体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことが大切です。首や肩に負担のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団などを選びましょう。
- 2. 適度な運動**
習慣的に運動を続けることで、寝つきが良くなり、深い睡眠が得られます。体への負担が少なく、長く続けられる早足の散歩や軽いランニングを習慣づけましょう。
- 3. 湯船に浸かる**
入浴は、運動と同様に体温を一時的に上げる効果があります。夕方から夜にかけて就寝の2～3時間前に入浴すると、寝つきがよくなります。
- 4. 光を浴びる**
朝の光には体内時計をリセットする効果があります。起床直後に浴びることが最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて、太陽の光を部屋に取り込みましょう。

3月の健康掲示板

乳幼児の健診

内容	対象	日	会場
7か月児健診	令和4年8月生まれ	7日(火)・8日(水)	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診	令和3年8月生まれ	14日(火)・15日(水)	
3歳6か月児健診	令和元年9月生まれ	23日(木)・29日(水)	

※新型コロナウイルス感染症の影響によって日程を変更する場合があります。対象者には個別で通知を送付しますので、受付時間等詳細は案内をご確認ください。

- 母子健康手帳の交付
毎週水・金曜日(祝日、年末年始を除く)
上記交付日以外、又は各振興局での交付希望者は、こども家庭相談室 ☎ 28230にお申し込みください。
9:00～16:00 こども家庭相談室(市役所1階)
- 健診結果説明会
保健師・管理栄養士が健診結果について説明します。希望者は前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。
27日(月) 9:30～11:00 ウェルピア

- 栄養相談の日
管理栄養士に栄養や食事に関することを相談できます。希望者は前日(平日のみ)までに下記にご予約ください。
2日(木) 13:00～15:00 ウェルピア

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(要予約)。

☎健康保険課健康支援係 ☎ 243000 (ウエルピア内)

3月の無料相談		※新型コロナウイルス感染症の影響によって変更する場合があります。☎は事前予約が必要。		
		とき	ところ	問合せ
巡回相談会	身体・知的・療育・精神に関すること	2日(木)	10:30～12:00 上津江振興局 13:00～14:30 中津江振興局	社会福祉課障害福祉係 ☎228290
		6日(月)	10:30～12:00 天瀬公民館	
		17日(金)	10:30～12:00 前津江振興局 13:00～14:30 大山公民館	
	身体障害者相談	13日(月)	10:00～11:30 ウェルピア	
定例行政相談 官公庁に対する意見・要望や悩みごとなど	1日(水)	9:00～12:00	天瀬公民館	総務課行政係(3日以内窓口) ☎228233
	15日(水)		前津江振興局	
	16日(木)		上津江・中津江振興局	
	20日(月)		大山振興局	
	15日(水)	10:00～12:00 市役所4階 401会議室		
弁護士相談会 2/20から予約受付	1日(水)	13:00～17:00	ウェルピア1階 相談室	日田市社会福祉協議会 ☎☎247026 FAX243452
不動産市民相談室	2日(木)	13:00～15:00	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 ☎☎242103 FAX244321
人権なんでも相談所	7日(火)	10:00～15:00	大分地方法務局日田支局	大分地方法務局日田支局 ☎222719
	28日(火)			
労働相談会	8日(水)	10:00～12:30	日田商工会議所	大分県社会保険労務士会日田支部 ☎☎227069 FAX227964
精神保健福祉相談 うつ病や認知症の本人や家族	9日(木)	14:00～	大分県西部保健所1階 (診察室)	大分県西部保健所 ☎☎233133 FAX233136
大分県交通事故相談 被害者・加害者、人身事故・物損事故など	14日(火)	10:30～15:00	大分県西部振興局	大分県西部振興局 ☎☎232200 FAX223392
	平日	8:30～12:00 13:00～17:15	大分県庁舎別館5階	大分県生活環境企画課 交通事故相談所 ☎097-506-2166
子育てに関する相談	平日 8:30～17:00 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	市役所1階 ウェルピア1階	こども家庭相談室こども家庭相談係 ☎228230	
			健康保険課健康支援係 ☎243000	
里親に関する相談	平日 9:30～16:00 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	市役所1階	こども家庭相談室こども家庭相談係 ☎☎228230 FAX228258	
遺言等無料公証相談	平日 9:00～12:00 13:00～17:00 (土・日曜日、祝日を除く)	日田公証役場	日田公証役場 ☎☎246751 FAX246791	
司法書士相談会 相続・遺言など	第3土曜日 13:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)	大分県司法書士総合相談センター 日田特設会場	大分県司法書士会 ☎☎097-532-7579 FAX097-532-3560	
生活自立相談	平日 8:30～17:00 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	市役所1階 (南側出入口から入って右側)	ひた生活支援相談センター ☎225299	
消費生活に関する相談	平日 8:30～17:00 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	市役所6階	日田市消費生活センター ☎229393	

市からの情報発信ツールを使ってみませんか？

日田市公式 LINE 友だち募集中！

友だち登録をお願いします



あなたに合わせた役立つ情報をお届けします。

- 便利① ごみ収集日を事前に通知！
- 便利② 欲しい情報だけ受け取れる
- 便利③ ごみ分別検索で分別方法を検索！

☎地方創生推進課シティセールス係 ☎228627 (市役所6階)

防災ラジオ



▲貸与申請はこちら

ひた防災メール

登録はこちら▶



☎防災・危機管理課防災・危機管理係
☎228363 (市役所4階)



広報ひたは、資源保護のため植物油インキを使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。