



みんなのひたの広報紙



2023 August

広報ひた

8月15日号 No.1305

Hita public relations magazine

8



特集

響く掛け声、心躍る夏。



# 響く掛け声、心踊る夏。

300年以上続く「日田祇園」は、災害や悪疫を払い、安泰を祈念する、豆田八坂神社・隈八坂神社・竹田若八幡宮(若宮神社)の神事で、ユネスコ無形文化遺産に登録されている。

7月22日(土)・23日(日)、4年ぶりに9基全ての山鉾が日田の町を練り歩いた今回の日田祇園。市内各地で祇園囃子の音色と威勢の良い掛け声が響き、町は高揚感に包まれ「日田の暑い夏」をさらに沸き立たせた。これに先駆けて16日(日)に行われたのが「日田祇園山鉾集団顔見世」。

初の週末開催となった今回の集団顔見世は、豆田と隈・竹田の計8基がJR日田駅前に集結。約1万6千人の観客を前に、山鉾の提灯が一斉に点灯されると、多くの歓声と拍手に包まれた。







# 園祇園日







# 8月28日(月) 開業!



みんなの、「ひこぼし」に  
なれますように。



## BRTひこぼしラインとは?

「平成29年7月 九州北部豪雨」によって被災したJR日田彦山線添田駅~夜明・日田駅間が、BRT(バス高速輸送システム)で復旧します。日田彦山線BRTひこぼしラインでは、彦山駅~宝珠山駅間の線路敷地を「専用道」に整備し、添田駅~彦山駅及び宝珠山駅~日田駅間については、地域住民の生活圏に近い「一般道」を走行することで、利便性の向上を図ります。



※駅名を□枠で囲んだ駅は、「平成29年7月九州北部豪雨」被災前の鉄道駅です(添田駅、夜明駅、光岡駅、日田駅を除く)。  
※点線●★●記載のBRT駅(経路)は、朝・昼・夕の一部運行。

時刻表などの  
詳細はこちら▶



問まちづくり推進課公共交通・交流係 ☎28356 (市役所6階)

### 災害に関するお知らせ

#### 被災家屋等の解体に伴う費用助成

令和5年7月の豪雨によって被災した家屋等を生活環境の保全上、解体する必要がある場合、解体、運搬、処分にかかる費用の一部を助成します。

■対象 被災証明書で「全壊」「大規模半壊」「中規模半壊」「半壊」と判定された住家・非住家

■申請期限(第1次受付) 12月1日(金)

※詳細は市ホームページ(下記二次元コード)を確認又は左記にお問い合わせください。



☎28208(市役所2階)

#### 農業用ハウス、農業用機械等の「被災証明書」の申請手続

令和5年7月の豪雨によって農業用施設や農業用機械等に被害を受けた人を対象に、「農業関係者用「被災証明書」の申請手続を受け付けています。農業関連融資、各種補助事業等の申請の際に必要です。

■対象 農業用ハウス、農業用機械、農業用倉庫、畜舎、たい肥施設、果樹棚 等

■受付場所

農業振興課生産・流通推進係(市役所3階)、各振興局・振興センター

■申請に必要なもの  
被災状況が確認できる写真、本人確認書類(運転免許証など)

■受付期限 10月31日(火)  
※現地確認が必要な場合、証明書の発行は後日になります。

問農業振興課生産・流通推進係 ☎28211(市役所3階)



### お知らせ

#### 8月23日(水)~29日(火)は「こどもの人権100番」強化週間

学校におけるいじめや体罰、児童虐待等、子供の人権問題に関することについて、常時相談を受け付けています。一人で悩まず、是非お話を聞かせてください。秘密は守ります。

■相談専用電話(無料)

☎0120-0007-1110

■相談受付時間

平日…午前8時30分~午後7時  
土・日曜日…午前10時~午後5時

※詳細は左記にお問い合わせください。

問大分地方務局人権擁護課

☎0971-5321-3368

問人権・部落差別解消推進課啓発推進係 ☎28017(市役所別館1階)

#### 市議会の日程

令和5年第3回日田市議会定例会は、次の日程で開催される予定です。正式には、8月29日(火)に開催予定の議会運営委員会にて決定します。なお、本会議・委員会は誰でも傍聴できます。

■開催日時・会議内容

本会議 午前10時

・9月4日(月)

議案上程、提案理由の説明など

・9月11日(月)・12日(火)・13日(水)

一般質問

・9月15日(金) 議案質疑、委員会付託

委員会 午前10時

・9月19日(火)・20日(水)・21日(木)

議案審査

本会議 午後1時

・9月25日(月)

## BRTひこぼしラインとは?

「平成29年7月 九州北部豪雨」によって被災したJR日田彦山線添田駅~夜明・日田駅間が、BRT(バス高速輸送システム)で復旧します。日田彦山線BRTひこぼしラインでは、彦山駅~宝珠山駅間の線路敷地を「専用道」に整備し、添田駅~彦山駅及び宝珠山駅~日田駅間については、地域住民の生活圏に近い「一般道」を走行することで、利便性の向上を図ります。



※駅名を□枠で囲んだ駅は、「平成29年7月九州北部豪雨」被災前の鉄道駅です(添田駅、夜明駅、光岡駅、日田駅を除く)。  
※点線●★●記載のBRT駅(経路)は、朝・昼・夕の一部運行。

時刻表などの  
詳細はこちら▶



問まちづくり推進課公共交通・交流係 ☎28356 (市役所6階)

### 委員長報告、質疑、討論、採決 等

■用語説明

一般質問 議員が市政全般について質問すること

議案質疑 条例や予算など、上程された議案について質問すること

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

問議会事務局議事係

☎28214(市役所3階)

9月30日までの申込期限の注意事項

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

マイナポイントの申込みは早めに

総務省統計局では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

令和5年住宅・土地統計調査にご協力ください



■申込期限 9月30日(土)

問市民課窓口サービス係

☎28204(市役所1階)

#### 20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業・無職の人等は、国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳の誕生日の約2週間後、日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きますので、ご確認ください(20歳前に基礎年金番号をお持ちの人は除く)。また、国民年金には、保険料が引き寄せられたり、お得に年金を増やしたりすることがある場合があります。希望する人は、別途手続が必要となりますので、日本年金機構ホームページ(左記二次元コード)を確認又は左記にお問い合わせください。



問情報統計課地域情報統計係 ☎28229(市役所6階)

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340万世帯の人を対象とした大規模な調査です。調査をお願いする世帯には、9月中旬に都道府県知事から任命された調査員が、調査員証を携帯して調査書類の配布に伺いますので、次の方法で回答をお願いします。

■回答方法

・インターネットで回答

(スマートフォン・タブレット端末対応)

・紙の調査票を郵送又は調査員に提出

※詳細は、市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。

問情報統計課地域情報統計係 ☎28229(市役所6階)

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金





お知らせ

荒廃竹林を宝の山に蘇らせませんか

竹材やタケノコの生産を目的とした、優良竹林化整備事業の令和6年度要望を受け付けます。
要件 次の全ての内容を満たす整備であること
・竹材やタケノコの生産が目的であること
・伐竹する面積が1か所当たり0.1ヘクタール以上であること
・伐竹本数が100㎡(10m×10m)当たり50本以上であること

助成額
伐竹する面積、伐竹本数等で算定
申込期限 9月8日(金)
※内容を変更する場合があります。詳細は左記にお問い合わせください。
問 林業振興課林業振興係
☎ 28362(市役所3階)

竹林整備のための竹粉碎機を貸し出します

市では竹林を整備し、タケノコの生産等を目的とした竹林再生を進めています。竹粉碎機は、伐採した竹を処分する手間が省け、粉碎したチップは堆肥などの土壌改良材として利用できます。
貸出料
半日・3000円 終日・5000円
問 合せ・申込先
中津江村農林支援センター
中津江村栃野355番地4
☎ 3599 ☎ 3466



問 林業振興課林業振興係
☎ 28362(市役所3階)

イベント・募集

博物館イベント「植物昆虫同定会」

植物や昆虫の正式な名前を教えます。申込不要です。時間内に会場へお越しください。
とき 8月20日(日)
・植物の同定…午前10時～午後4時
・昆虫の同定…午前10時～正午

ところ アオーゼ2階 会議室1
対象 小・中学生(小学生は保護者同伴)
準備物 各自が作成した植物・昆虫の標本、メモ用紙、筆記用具
問 博物館 ☎ 25394(アオーゼ内)

日田市バトントッチワークショップ

親族内承継の人を対象に、「事業承認計画書」の作成を通じて自社の歴史や現状を再確認し、現状をもとに今後の事業展開について考え、円滑に事業を承継するためのワークショップを開催します。また、ワークショップの前に「事業承継・M&Aセミナー」を開催しますので、是非ご参加ください。
【事業承継・M&Aセミナー】
とき 8月24日(木)
午後7時～8時30分

ところ 日田商工会議所
講師 大分県事業承継・引継ぎ支援センター・中小企業基盤整備機構九州本部
【日田市バトントッチワークショップ】
とき
・1回目 9月7日(木)
・2回目 9月21日(木)
・3回目 10月5日(木)
※全て午後7時～9時。

ところ 日田商工会議所
募集数 10社
申込期限 8月31日(木)

有害鳥獣一斉捕獲の実施

猟友会有害鳥獣捕獲班による有害鳥獣県内一斉捕獲及び九州シカ広域一斉捕獲が行われます。事故防止のため、山に入る際には目立つ服装の着用や音の鳴るもの(ラジオ等)の携帯をお願いします。
県内一斉捕獲日
9月3日(日)、10日(日)
九州シカ広域一斉捕獲期間
9月10日(日)～24日(日)
九州シカ広域一斉捕獲日
9月10日(日)、17日(日)、24日(日)
問 林業振興課有害鳥獣対策係
☎ 28212(市役所3階)

健康・福祉

【接種無料】新型コロナウイルスワクチン接種情報③

9月から秋開始接種を実施します。
接種対象者 初回接種(1・2回目)を終了している5歳以上の全ての人
※5月8日～8月31日の春開始接種で1度接種した人も再度、接種できます。
ワクチンの種類 オミクロンXBB・I系統の株に対応したワクチン
予約方法 接種券に同封している医療機関一覧を確認の上、医療機関に直接予約
※現状、集団接種の予定はありません。
※乳幼児(生後6か月～4歳)は時期に問わず、引き続き初回接種(1～3回目)として従来型ワクチンを受けることができます。
※ワクチン接種情報は、市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。
問 新型コロナウイルス関連相談総合窓口
☎ 28243・☎ 28281(市役所3階)



第40回日田市技能大会

主な行事内容
技能功労者表彰
技能競技(大工、配管、電工、左官、日田共同高等職業訓練校)
実演、展示(表具、建具、建築塗装、建築板金、畳 ほか)
苗の無料配布
のみの市
・包丁研ぎのサービス(正午まで)
・おたのしみ抽選会
とき 8月27日(日)
午前8時30分から(開会式)
ところ 日田市総合体育館
【ものづくり体験教室】
内容 銅板レリーフ・ふえ、ミニぞうけい、工芸たたまみ、型抜き人形、ミニついで、本立て、LED工作
とき 午前10時から
※受付は午前9時30分から。
※定員を超えた場合、午前9時50分から抽選を行います。



申込・問合せ先
日田商工会議所 ☎ 23184
問 商工労政課地域産業支援係
☎ 28239(市役所3階)
【浄土真宗と咸宜園に関する講演会】
咸宜園教育研究センターの秋季企画展



オレンジカフェひた

最近物忘れが気になる、認知症の人への接し方が分からないなどの不安や悩みを抱えている人は、気軽に相談してみませんか。申込不要で誰でも参加できます。
とき 8月26日(土)・9月3日(日)
午後2時～4時
ところ 桂林公民館 集会室
参加費 無料
問 オレンジカフェひた実行委員会事務局(グループホーム花花) ☎ 263501
長寿福祉課長寿福祉係
☎ 28299(市役所1階)

シニア元気アップ講演会

いくつになっても住み慣れた日田市で自分らしく過ごすために、「いつまでも元気にいきいきと暮らすコツ」を学べる講演会を開催します。
とき 9月17日(日)
午後1時30分～3時30分
ところ パトリア日田 小ホール
参加費 無料
募集数 100人(先着順)
申込み・問合せ先(午前9時～午後6時)
㈱TMエンタテインメント
☎ 097155614070
申込期限 9月4日(日)
問 長寿福祉課長寿福祉係
☎ 28299(市役所1階)

子どもの発達相談のびのび発達相談

就学前の乳幼児と保護者を対象に、無料の相談会を開催します。作業療法士、言語聴覚士、保育士、臨床心理士、保健師

令和6年度高等学校等予約奨学生募集

「浄土真宗と咸宜園」に併せて、記念講演会を大谷大学同窓会大分支部との共催で開催します。申込不要・入場無料で誰でも聴講できます。
とき 9月9日(土) 午後2時～4時
ところ パトリア日田 小ホール
講師 大谷大学名誉教授(元学長) 草野 顕之氏
演題 「廣瀬淡窓と東本願寺の学僧・学寮」
問 咸宜園教育研究センター
☎ FAX 20268(水曜日休館)
令和6年度高等学校等予約奨学生募集
(公財)大分県奨学会が、高等学校等への進学を希望する中学3年生を対象に、予約奨学生を募集します。
対象 保護者が大分県内に住所を有し、令和6年度に高等学校等に進学を希望する人
貸与金額(月額)
・国公立 9千円～2万3千円
・私立 1万5千円～3万5千円
貸与期間 令和6年4月から在学する高等学校等において、正規の標準修業が終わる月まで
申込方法
在学する中学校を通して申込み
申込期限 9月中旬
※学校によって申込期限が異なります。詳細は、在学する中学校の先生にお問い合わせください。
問 合せ・申込先
(公財)大分県奨学会(大分市)
☎ 097150615620
※詳細は(公財)大分県奨学会ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。

が相談に応じます。

相談内容
「動きが激しい」「こだわりが強い」「友達とうまく遊べない」など発達や子供への関わり方に関する相談
聞こえや言葉に関する相談
声の掛け方や遊び方など、子育てに関する相談
とき 9月15日(金) 午前9時30分から
ところ ウェルビア
申込方法
左記に電話又はファックスで申込み
申込期限 8月29日(火)
問 健康保険課健康支援係 ☎ 243000
☎ 240321(ウェルビア内)

ステップ運動リーダー養成講座

身近で取り組みやすく効果的なステップ(踏み台昇降)運動を中心とした健康づくりを地域に普及するためのリーダーを養成します。
対象 次の全てに該当する人
・運動をすることができ、かつ地域に広めることができる人
・かかりつけ医から運動を禁止されていない人
・全10回の講座に参加できる人
講座終了後、ステップ運動地域教室をサポートするとともに、定期的に市が行う研修に参加できる人
とき 10月～令和6年1月の4か月間(金曜日) 午後1時30分～3時(全10回)
ところ ウェルビア
募集数 10人
申込方法
左記に電話又はファックスで申込み
申込期限 9月15日(金)
問 健康保険課健康支援係 ☎ 243000
☎ 240321(ウェルビア内)

試験

教育総務課総務企画係

問 教育総務課総務企画係
☎ 28234(市役所別館3階)
日田玖珠広域消防組合職員採用試験
採用職種 消防職員(救急救命士含む)
採用予定数 2人以内
採用日 令和6年4月1日(予定)
受験資格
・日本国籍を有する人で地方公務員法第16条の欠格条項に該当しないこと
・高校卒業程度の学力を有し、平成8年4月2日以降に生まれた人
第1次試験日 10月15日(日)
試験会場 市役所7階 大会議室
申込期間 9月1日(金)～14日(木)
※土・日曜日を除く。
※採用試験案内及び試験申込書は、8月18日(金)から、日田消防署、玖珠消防署、玖珠町総務課、九重町総務課、日田市役所1階総合案内に備え付けています。
※詳細は消防組合ホームページ(8月18日(金)公開)をご確認ください。
問 日田玖珠広域消防組合消防本部総務課
☎ 242204(日田消防署1階)

タウン情報

●無料相談会
8月は「相続登記はお済みですか月間」
相談内容 遺産分割、遺言、相続分など相続に関する問題と登記手続
とき 8月31日(木)まで
午前9時～午後4時
※お盆、土・日曜日、祝日を除く。
問 大分県司法書士会
☎ 097153217579



## ●医療機関には事前に電話で確認を!

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 ☎ 23111、夜間・休日当番医案内 ☎ 230099 (午後5時以降、自動音声案内)にお問い合わせください。

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

### 9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)			
3	福田医院	清岸寺町	22-1648
10	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
17	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
18	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
23	新関内科医院	田島2丁目	24-3355
24	日田石井町クリニック	大字石井	23-8123
外科(急患に限ります。往診はしません)			
3	若宮病院	南元町	22-7171
10	原病院	三本松2丁目	22-7151
17	城谷病院	元町	23-6115
18	五反田病院	若宮町	23-8386
23	大河原病院	隈2丁目	22-3131
24	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)			
3	★小野歯科医院	天瀬町赤岩	57-2102
10	またけ歯科クリニック	新治町	28-7688
17	中村歯科医院	下井手町	23-2228
18	★桑野歯科医院	隈2丁目	22-2556
23	はたの歯科医院	豆田町	22-7736
24	井上歯科医院	三本松1丁目	22-3305

- 当番医は救急医療のためのものです。緊急でやむを得ない場合に受診するようお願いいたします。
- 風邪症状などで軽症の人はできるだけ夜間・休日当番医での受診を控え、平日の診療時間内に受診してください。
- 当番医は通常体制でないため、希望どおりの診療が困難な場合があります。

## 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ので、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。

- |  |   |
|--|---|
| <b>■救急病院</b><br>日田中央病院(淡窓2丁目) ☎23181<br>聖陵岩里病院(日ノ隈町) ☎221600<br>済生会日田病院(清水町) ☎241100<br>一ノ宮脳神経外科病院(竹田新町) ☎246270 | <b>■大分県子ども救急電話相談</b><br>☎097-503-8822又は#8000<br><b>■こどもの救急ホームページ</b><br>社団法人日本小児科学会 <a href="http://kodomo-qq.jp">http://kodomo-qq.jp</a> |
|--|---|

☎健康保険課保健医療係 ☎238370 (市役所3階) 大分県西部保健所 ☎23133

## 暑い季節を乗り切ろう

まだまだ暑い日が続きますが、暑い夏を乗り切るためには、健康が何より大切です。食事や運動はその源になります。つい食べ過ぎたり、急激な運動によって脱水症状になったりしていませんか。

### ●夏バテの症状

- ・不眠、睡眠不足
- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振
- ・胃もたれ、消化不良
- ・体重減少 など

### ●夏バテになりやすいかをチェック

- ひんやりしたところが好きで、冷房をつけた部屋で過ごすことが多い
- 暑くなると、外に出る気がしない
- 暑くなると寝つきが悪くなったり、生活が不規則になったりして、睡眠時間が取れない
- 食事が偏っているという自覚があり、特に夏は麺類やさっぱりした食事になってしまう
- 冷たい飲み物ばかり飲んでしまう

1つでもチェックがついた人は、食習慣や生活習慣を見直して、夏バテを予防しましょう。

### ●夏のだるさの主な2つの原因

#### ①暑さ

暑さによって大量の汗をかくと血管内の水分が減り、「血管内脱水」が起きます。すると、血液がドロドロの状態となり、老廃物が溜まってだるさを感じるようになります。また、暑さで夜眠れなくなると睡眠不足となり、疲労感が残ってしまいます。

#### ②冷房

冷房の効きすぎによる体の冷え、さらに外気との大きな温度差に体がついていけず、自律神経失調状態になり、だるさを感じるようになります。自律神経は昼間に「交感神経」が、夜間に「副交感神経」がそれぞれ優位に働き、体を調整しています。冷房で自律神経が乱れると、夜間も「交感神経」が優位に働いたままになり、緊張が解けず1日中リラックスできない状態になり、疲労感が残ってしまうのです。

### ●夏バテを防ぐには

栄養バランスの取れた食事と、規則正しい生活を送ることが大切です。

#### 【栄養バランスの取れた食事】

- ・ビタミンB<sub>1</sub>を積極的に摂る  
ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変える、疲労回復に効果的な栄養素です。豚肉やうなぎなどに多く含まれています。

#### 【規則正しい生活を送る】

- ・1日3食、規則正しく、よく噛んで食べる
- ・夜遅くまで飲食しない
- ・十分な睡眠を取る
- ・適度な運動をする

## 9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5年2月生まれ	27日(水)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年2月生まれ	12日(火)・13日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年3月生まれ	5日(火)・6日(水)	

※対象者には、受付時間等の詳細を個別に通知します。

### 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)

### 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。  
7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 FAX ☎0321 (ウェルピア内)

9月の無料相談		☎は事前予約が必要です。			
		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	4日(月)	10:30~12:00	天瀬公民館 東溪分館	社会福祉課障害福祉係 ☎②8290
		7日(木)	10:30~12:00	中津江振興局	
			13:00~14:30	上津江振興局	
		11日(月)	10:00~11:30	ウェルピア	
15日(金)	10:30~12:00	前津江振興局	大山公民館		
	13:00~14:30				
所有山林巡回相談		1日(金)	10:00~14:00	天瀬公民館2階 小会議室	林業振興課森林整備係 ☎②8212
不動産市民相談室		4日(月)	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		5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 ☎②2719
		14日(木)		天瀬公民館	
		19日(火)		大分地方法務局日田支局	
		26日(火)		大山振興局	
弁護士相談会 8/28から予約受付		6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
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		12日(火)	10:30~15:00	大分県西部振興局	大分県西部振興局 ☎②③2200 FAX②③3392
		平日	8:30~12:00 13:00~17:00	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
労働相談会		13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 ☎②FAX②④2639
精神保健福祉相談 うつ病や認知症の本人や家族		14日(木)	14:00~16:00	大分県西部保健所1階 (診察室)	大分県西部保健所 ☎②③3133 FAX②③3136
定例行政相談 官公庁に対する意見・要望や悩みごとなど		15日(金)	10:00~12:00	前津江振興局	総務課行政係(3日以内窓口) ☎②8233
		20日(水)		大山・上津江振興局	
		21日(木)		天瀬公民館	
		25日(月)		中津江振興局	
子育てに関する相談		平日 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	8:30~17:00	市役所1階	子ども家庭相談室子ども家庭相談係 ☎②8230
				ウェルピア1階	健康保険課健康支援係 ☎②④3000
里親に関する相談		平日 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	9:30~16:00	市役所1階	子ども家庭相談室子ども家庭相談係 ☎②②8230 FAX②②8258
遺言等無料公証相談		平日 (土・日曜日、祝日を除く)	9:00~12:00 13:00~17:00	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 ☎②097-532-7579 FAX097-532-3560
生活自立相談		平日 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	8:30~17:00	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 ☎②5299
消費生活に関する相談		平日 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)	8:30~17:00	市役所6階	日田市消費生活センター ☎②9393

### 豪雨災害に関連する無料法律相談(事前予約制)

令和5年6月30日から7月10日にかけて県内を襲った豪雨による被災状況を受けて、無料相談を実施します。

- 無料期間 9月末日まで
- 会場 日田商工会議所(第1・3木曜日)
- 対象・相談内容 令和5年6月・7月豪雨によって被災した人及びその家族からの同災害に関連する法律相談

☎大分県弁護士会 ☎097-536-1458 (平日午前9時~午後5時)



詳細はこちら▲

### 大雨災害に関する支援情報は、市ホームページをご覧ください。

支援情報  
まとめページはこちら▶



☎地方創生推進課シティセールス係  
☎②8627 (市役所6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。