



みんなのひたの広報紙



12

2023 December

広報ひた

12月15日号 No.1313

Hita public relations magazine



特集 町を彩る時代行列と竹灯籠



# 第44回日田天領まつり

江戸時代、幕府直轄地・天領として、町人文化が花開いた豆田地区を中心に、当時の賑わいを再現する「日田天領まつり」。11月11日(土)・12日(日)に開催し、4年ぶりに「西国筋郡代着任行列」も実施しました。天領にタイムトリップしたかのような雰囲気の中、時代衣装に身を包んで町歩きの人の姿や日田のグルメを楽しむ観光客の姿も見られ、大いに賑わいました。

また、夜は花月川河川敷を中心に、無数の竹灯籠が幻想的に彩る「千年あかり」も同時開催。訪れた人々は煌びやかな光景に目を奪われ、時折足を止めながら、昼間とはまた違った夜の町歩きを楽しんでいました。



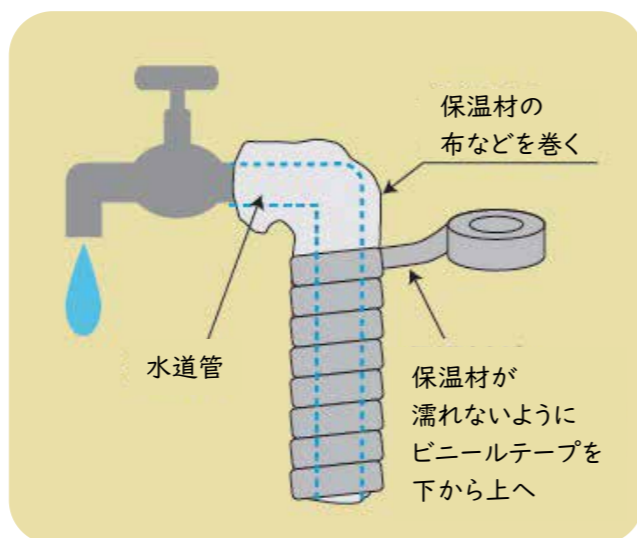
## 第19回千年あかり





## ●水道管の凍結防止対策を!

気温が下がる冬場は、水道管が凍り、破損する可能性が高くなります。北側の日陰、屋外で風が直接吹き付ける水道管や温水器回りの配管部分など凍結しやすい場所には、保温材を巻く凍結防止対策を行いましょう。また、メーターボックス内に布切れ等(ビニール袋に入れたもの)を入れる対策も有効です。万一の破損に備えて、自宅のメーターとバルブの位置を確認しておきましょう。※凍結破損による漏水は原則、減免対象外です。凍結破損した場合の修理依頼及び費用は自己負担となります。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。



詳細はこちら▶



☎経営管理課窓口係 ☎28224 (市役所5階)

## ●会計年度任用職員を募集します!

職種	必要な資格・技能	必要書類	雇用予定期間	採用予定者数
一般事務	基本的なパソコン操作ができる人	履歴書	令和6年4月～ 令和7年3月	若干名
学校連絡員				
看護師	看護師、准看護師のいずれかの資格を有する人	履歴書及び 資格証の写し		
介護認定調査員	保健師、看護師、准看護師、介護支援専門員、介護福祉士、社会福祉士、作業療法士、理学療法士のいずれかの資格を有する人			
調理員	調理師の資格を有する人			
学校図書司書	司書の資格を有する人			
保育士	保育士及び幼稚園教諭の資格を有する人			

### ▶申込方法

必要書類を下記に提出  
※受付は、平日の午後1時～5時。  
※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。

### ▶応募期間

12月18日(月)～令和6年1月12日(金)  
※書類提出時に面接を行います(事前連絡の必要はありません)。



☎総務課職員係 ☎28392 (市役所4階)

## ●年末年始の業務内容をお知らせします

### 市役所、各振興局・振興センターの閉庁日

12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

### 【各種証明書の交付】

上記の閉庁期間中に住民票・印鑑証明・納税証明・所得証明の交付が必要な人は、市役所又は各振興局に事前に予約してください。

### ▶予約方法

【電話の場合】 12月28日(木)午後5時までに予約

【ファックスの場合】 12月27日(水)午後5時までに予約

### ▶受取り

・とき 閉庁期間中の午前8時30分～午後5時

・ところ 市役所警備室又は各振興局

※日直が各種証明書をお渡します。

※各振興センター及び各出張所では、交付できません。

### ●閉庁期間中に取扱いができないもの

- ・戸籍全部事項証明(戸籍謄本)及び戸籍個人事項証明(戸籍抄本)等の交付
- ・転入・転出等の住民異動届
- ・旅券(パスポート)の申請・受取り

### ●コンビニ交付サービスについて

12月29日(金)から令和6年1月3日(水)の間中は、終日全ての証明書が発行できません。

### 年末の税金・上下水道料金の収納業務

### ▶とき

12月29日(金)・30日(土) 午前9時～午後3時

※水道の開閉栓の業務は行いません。

※各振興局及び振興センター、各出張所では対応していません。

☎税務課納税係 ☎28205 (市役所1階)

上下水道局料金センター ☎28220 (市役所5階)

### 葬斎場の休業日

令和6年 | 月 | 日(祝)

※休業日は火葬、告別室(葬儀)、霊安室の利用ができません。

### 業務案内

### 【年末年始の戸籍の届出】

#### ▶死亡の届出

火葬許可証等の交付が必要となりますので、下記の時間内に届出をしてください。

・受付時間 午前8時30分～午後5時

・受付場所 市役所警備室又は各振興局

#### ▶出生、婚姻等の届出

■午前8時30分～午後5時

市役所警備室又は各振興局の日直が届出書をお預かりします。

■午後5時～翌朝の午前8時30分

・市役所 警備室で届出書をお預かりします。

・各振興局 受付箱を設置していますので、注意事項を確認の上、投函してください。

※市役所警備室は北側玄関出入口にあります。

※各振興センター及び各出張所では、対応していません。

※戸籍の届出内容が反映されるまで、数日かかります。

### ☎市民課窓口サービス係

☎28204 FAX28244 (市役所1階)

税務課税制窓口係

☎28397 FAX28296 (市役所1階)

上津江振興局 ☎552011 FAX552305

中津江振興局 ☎543111 FAX543115

前津江振興局 ☎532111 FAX532269

大山振興局 ☎523101 FAX523285


天瀬振興局 ☎573101 FAX579786



● 日田市公式 SNS で随時、情報を配信中！

日田市公式  
LINE



友だち登録はこちら 

登録者数1万4,800人突破  友だち募集中です！

【日田市公式LINEでできること】

- ▶チャットボットが質問に答えます！  
メニュー画面の「ぼくが質問にお答えします!」をタップすると、日田市の手続や制度に関する問い合わせに、AIチャットボット(※1)がお答えします。  
※1 質問に自動で会話(チャット)して答えるロボット(プログラム)のことです。
- ▶受信設定で、欲しい情報だけを受け取れます  
イベント・キャンペーン、募集、子育て・教育の生活に密着した情報の中から、選択した情報だけを受け取ることができます。
- ▶ごみ収集日を事前にお知らせ  
ごみの日通知設定を行うと、ごみ収集日が事前に通知されます！
- ▶ごみ分別検索  
調べたいごみの名称を入力して送信すると、「燃やせるごみ」や「資源回収物」など分別方法を検索できます。
- ▶市内で見つけた損傷はLINEですぐ報告  
河川(道路)・公園の損傷をLINEを使って、すぐ市に報告できます！

まずは受信設定をお願いします！



フォローをお願いします Follow me!

Instagram



@hitacity\_official

facebook



「日田市役所」で検索

X(旧 Twitter)



@Hitacity\_pr

チャンネル登録  
お願いします

Hita Tube

【日田市公式動画チャンネル】



「ヒタチューブ」で検索

 地方創生推進課シティセールス係 ☎228627 (市役所6階)

● 「心の相談員」を募集します - 令和6年度 児童生徒の自立支援事業 -

不登校児童生徒を支援するために、校長の指導のもと、別室で学習する児童生徒の支援を行ったり、児童生徒や保護者と面談の上、家庭を訪問し支援を行ったりする「心の相談員」を募集します。

▶募集対象

- ・原則、認定臨床心理士、教育職員免許法に基づく教員免許を有する人
  - ・普通自動車免許を有する人
- ※心理士、教員免許を有しない人も受け付けます。

▶募集数 若干名

▶任用期間

令和6年4月～令和7年3月(予定)

▶勤務時間 1日6時間前後

※学校の状況に応じた運用を行うため、勤務の形態については派遣校によって異なります。


▶申込方法

履歴書(写真貼付)及び教員免許等の写し(所有する人)を日田市教育センター(市役所別館1階)に持参

▶申込期限 令和6年1月12日(金)

※申込受付後、令和6年2月に面接を実施し、3月末までに結果を連絡します。

※詳細はお問い合わせください。

 教育センター

☎221019 FAX228314 (市役所別館1階)

● 補助職員を募集します - 日田市特別支援教育活動サポート事業 -

発達障がい等によって特別な支援を必要とする小・中学生に対し、校長や担任の指導のもと、学習活動上のサポートや日常生活の補助等を行う補助職員を募集します。

▶募集対象

- ・原則、教育職員免許法に基づく教員免許を有する人
- ※教員免許を有しない人も受け付けます。

▶募集数 若干名

▶任用期間

令和6年4月～令和7年3月(予定)

▶勤務時間 1日6時間前後

※学校の状況に応じた運用を行うため、勤務の形態については配置校によって異なります。


▶申込方法

履歴書(写真貼付)及び教員免許の写し(所有する人)を学校教育課(市役所別館2階)に持参

▶申込期限 令和6年1月12日(金)

※申込受付後、令和6年2月に面接を実施し、3月末までに結果を連絡します。

※詳細はお問い合わせください。

 学校教育課指導係 ☎228326 (市役所別館2階)

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日田市地域再エネ導入計画(案)
- ②日田市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)(案)
- ③日田市障がい福祉計画・日田市障がい児福祉計画(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(電子申請)、郵便、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令和6年1月5日(金)まで
- ③12月18日(月)～令和6年1月19日(金)

☎7877-8601 (住所記載不要)

①②環境課企画推進係(市役所2階) ☎228357 FAX228241

③社会福祉課障害福祉係(市役所1階) ☎228290 FAX228258



町名表示板、住居番号表示板の再交付を受け付

住居表示制度が実施されている地域(住所が〇番〇号で表示されている地域)では、玄関又は門など建物の入口付近に「町名表示板」「住居番号表示板」を表示しなければなりません。表示板の剥がれや文字が読みにくい場合は、無料で交付しますので、お問い合わせください。



▲町名・住居番号表示板(例)

問 市民課窓口サービス係  
☎ 28204(市役所1階)

政治家の寄附は禁止(贈らない)！政治家の寄附を求めない！受け取らない！「三不運動」をご存知ですか？

年末年始は歳暮やお年賀など、何かと贈り物をする機会が多いシーズンです。そこで、この機会に知ってほしいのが、きれいな政治・お金のかわらない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三不運動」です。政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも公職選挙法によって禁止されています。

- ところ アオーゼ2階 会議室
■募集数 20人(先着順)
■参加費 無料
■申込み・問合せ 日田市日本語教室(河崎)
☎ 0901341312972
■申込期限 令和6年1月5日(金)
問 社会教育課生涯学習推進係
☎ 28668(アオーゼ1階)



- とき 令和6年2月4日(日)
開会式 午前9時30分から
スタート 午前10時から
■ところ 日田市陸上競技場
■対象 小学校3~6年生で、スポーツクラブや子供会などで編成するチーム(1団体3チームまで)
※チームは、大人(監督1人、世話人2人)と選手7人で編成。
■参加費 1チーム2000円(保険料を含む)
■申込方法 左記に備付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて申込み
※申込用紙は市ホームページ(右記二次元コード)からダウンロードできます。
■申込期限 令和6年1月5日(金) 午後5時
問 スポーツ振興課スポーツ振興係
☎ 28442(市役所別館2階)

タウン情報

行政書士無料相談会(要予約)
遺言や遺産相続、契約書・内容証明作成、法人設立、不動産関連の行政手続、建設業等の許可申請、自動車登録、その他

一人ひとりがルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。詳細は総務省ホームページ「寄附の禁止」(左記二次元コード)をご覧ください。



選挙管理委員会事務局
☎ 28209(市役所7階)
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
・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 令和6年1月31日(水)
※内容を変更する場合があります。申込方法等の詳細は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)

健康・福祉

旧優生保護法相談窓口の設置

昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に優生手術などを受けた人に、旧優生保護法「一時金支給法」に基づき、国から一時金が支給されます。大分県では、問合せ等に対応する相談窓口

生活のお困りごとに関する相談に応じます。
■とき 12月20日(水)
午後1時30分~4時30分
■ところ J・COMホルトホール大分(大分市)
問 大分県行政書士会事務局
☎ 097153717089
FAX 097153510622

大分県立竹工芸訓練センター
令和6年度訓練生募集(竹工芸科)
■対象 令和6年4月1日時点で39歳以下の人
■訓練期間 2年間
■受講料 無料
※入校時に作業着等の実費必要。
■募集数 12人
■応募期限 令和6年1月31日(水)
※詳細はお問い合わせください。
問 大分県立竹工芸訓練センター(別府市)
☎ 097712313609

放送大学
令和6年度第1学期入学生募集
放送大学は、テレビ、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。
■オープンキャンパス
令和6年2月4日(日)・18日(日)、3月3日(日) 全て午後1時30分~3時
※個別相談も随時受け付けています。
■募集期間
第1回 令和6年2月29日(木)まで
第2回 令和6年3月1日(金)~12日(火)
※詳細は放送大学ホームページを確認又はお問い合わせください。
問 放送大学大分学習センター
☎ 097716711191

日田看護学院令和6年度生徒募集
地元で働きながら、2年間で看護士資格が取得できます。

口を設置しています。
■一時金の請求期限
令和6年4月23日(火)
■大分県旧優生保護法相談窓口
☎ 097150612760(相談専用)
午前8時30分~午後5時15分
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。
M sodan1210@pref.oita.jp
☎ 097150611735

大分県福祉保健部健康づくり支援課
☎ 097150612675
健康保険課健康支援係
☎ 3000(ウェルピア内)



子どもの発達相談【要申込】

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 令和6年1月12日(金)
午前9時30分から
■ところ ウェルピア
■申込方法 電話又はファックスで申込み
■申込期限 12月25日(月)
※申込み多数の場合、次回の相談会をご案内することがあります。

■対象 中学校卒業以上の学歴を有する人
■試験科目 国語、数学、作文、面接
■二次募集
■試験日 令和6年2月18日(日)
■願書受付期間 令和6年1月4日(木)~2月9日(金)(必着)
令和6年1月4日(木)~2月9日(金)(必着)
三次募集
■試験日 令和6年3月17日(日)
■願書受付期間 令和6年2月19日(月)~3月8日(金)(必着)
問 日田看護学院 ☎ 28836

大分県立聾学校幼稚部
令和6年度入学者募集
■対象 次の全てに該当する人
・両耳の聴力レベルがおおむね60デシベル以上の人のうち、補聴器等の使用によっても通常の話し声を解することができない又は著しく困難な人
・平成30年4月2日から令和3年4月1日までに生まれた幼児で、大分県内に在住する人
■願書受付期間 令和6年1月10日(水)~31日(水)の平日 午前9時~午後4時
※出願関係書類は大分県立聾学校事務室で配付しています。
問 大分県立聾学校
☎ 097153816661
FAX 097153816665

大分県立日田高等技術専門学校
令和6年度訓練生募集(一般中期)
■科目・対象
・オフィスビジネス科 令和6年4月1日時点で18~39歳の離職者等、令和6年3月に高等学校卒業見込みの人
・ガーデンエクステリア科 離職者等、令和6年3月に高等学校卒業見込みの人
■授業料 無料
■募集数 各科20人

健康保険課健康支援係 ☎ 3000
FAX 0321(ウェルピア内)
介護職再就職支援講習会
受講者募集

介護職として再就職又は就職を希望する人を対象に、無料の講習会を開催します。
■対象 ①②のいずれかに該当する人
①介護職の経験者(資格の有無は不問)
②介護資格を有する介護職未経験の人
■とき 令和6年1月30日(火)、2月7日(水)、2月10日(土)の全3日間
■ところ 大分県社会福祉介護研修センター(大分市)
■募集数 20人(先着順)
※定員になり次第締め切ります。
■申込方法 大分県福祉人材センターホームページ(左記二次元コード)から参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、左記の申込先に郵送又はファックスで申込み
■申込み・問合せ先
〒87010161
大分市明野東3丁目4番1号
大分県福祉人材センター
☎ 097155217000
FAX 097155217002



長寿福祉課介護保険係
☎ 28264(市役所1階)

イベント・募集

書き初めて世界のなまづくり

日本語を学んでいる外国人の人たちと、「やさしい日本語を通じて書き初めや、お正月の遊びをして交流しませんか。」
■とき 令和6年1月7日(日)
午後2時~4時

■願書受付期間 令和6年1月17日(水)~2月8日(木)
※詳細はお問い合わせください。
問 大分県立日田高等技術専門学校
☎ 20789

大分県立盲学校高等部
令和6年度入学者募集
■対象 視覚に障がいがある人で、次のいずれかに該当する人(年齢不問)
・普通科 中学校を卒業している人
・専攻科 あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師を目指す人で、高校を卒業している人
■願書受付期間 令和6年2月13日(火)~19日(月)
※詳細はお問い合わせください。
問 大分県立盲学校
☎ 097153212638

(公財)ソロプチミスト日本財団 顕彰事業
国際ソロプチミスト日田では、地域で継続的にボランティア活動を行い、頑張っている個人(団体)を讃え、資金援助を行っています。積極的な応募をお待ちしています。
■対象
・社会ボランティア賞 地域社会のニーズに適合した地域密着型のボランティア活動を継続的に行い、誠実に責任を果たしている人を讃える
・学生ボランティア賞 学生ならではの視点でボランティア活動を継続的に行い、誠実に責任を果たしている学生を讃える
■応募期限 令和6年4月30日(火)
※応募資格等の詳細はお問い合わせください。
問 国際ソロプチミスト日田(佐竹)
☎ 0801520210628

## ●1月の夜間・日曜・祝日当番医(要事前連絡)

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。

### 夜間当番医(午後7時～10時)

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

### 日曜・祝日当番医(午前9時～午後5時)

日	当番医	所在地	電話番号
<b>内科(急患に限ります。往診はしません)</b>			
1	福田医院	清岸寺町	22-1648
2	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
3	福田内科クリニック	大宮町	25-5188
7	日野内科	天神町	23-6009
8	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
14	福田医院	清岸寺町	22-1648
21	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
28	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
<b>外科(急患に限ります。往診はしません)</b>			
1	原病院	三本松2丁目	22-7151
2	城谷病院	元町	23-6115
3	五反田病院	若宮町	23-8386
7	若宮病院	南元町	22-7171
8	秋吉病院	豆田町	23-0808
14	大河原病院	隈2丁目	22-3131
21	原病院	三本松2丁目	22-7151
28	城谷病院	元町	23-6115
<b>歯科(★は玖珠町のため市外局番0973が必要です)</b>			
1	荒木歯科医院	大山町西大山	52-2022
2	高田歯科醫院	三本松1丁目	28-7019
3	おの歯科クリニック	清水町	22-6118
7	★井上第2歯科医院	玖珠町塚脇	72-5983
8	合原歯科医院	田島本町	22-5305
14	石井歯科医院	日ノ出町	24-6886
21	★倉成歯科医院	玖珠町森	72-0450
28	よしまさ歯科	田島1丁目	23-8148

★休日歯科当番医は、1月から月に数回、玖珠町の歯科医が当番医となります。

●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します。

●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。

### ■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

### ■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>

☎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

## 免疫カアップで感染症を予防しよう!

### 【免疫力とは「疫(病気)を免れる力」】

免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる体の機能です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも働きます。  
つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

### ▶免疫力アップには栄養バランスの良い食事が大切

平成30年に実施した「生活習慣実態調査」によると、右記のとおり、男性で9割以上、女性では8割以上が1日に食べる野菜料理の量が2皿以下と、野菜の摂取量が少ない傾向です。

規則正しい食事をとることで、腸が活発に動き出します。さらに、ヨーグルトなどの発酵食品のほかにも、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌を改善して、免疫力を高めてくれるので、積極的に摂取しましょう。

### ▶運動と休息も忘れずに!

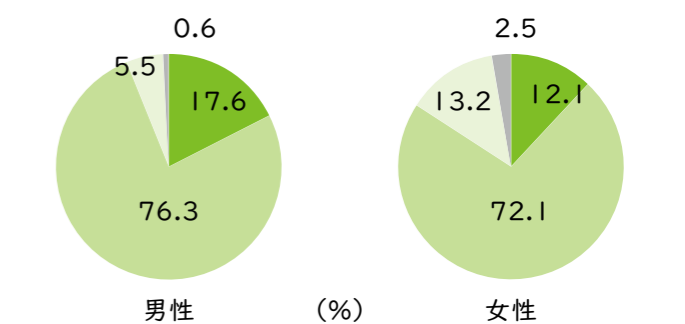
免疫力を高めるためには、体を動かす、ストレスをためない、十分に休むことも大切です。

免疫力は、年齢とともに低下しますが、栄養、運動、睡眠などの生活習慣の見直しによって高めることができます。手洗い・うがい・マスク着用などの感染予防対策に加え、日頃から感染症に負けない体づくりをしましょう。

### 【免疫力を高めるためには腸の状態を良くしよう】

免疫力を高めるためには、腸の働きが重要です。腸は、食べ物を消化・吸収する場所ですが、体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原菌などが侵入してくる危険性が高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。

### 1日に食べている野菜料理の皿数(青年期)



■ほとんど食べない ■1~2皿 ■3~4皿 ■5~6皿

日田市のインフルエンザ・新型コロナウイルスの感染症発生動向は、日田市医師会ホームページ(右記二次元コード)からご確認ください。



## 1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6月生まれ	10日(水)	市役所7階 大会議室
1歳6か月児健診	令和4年6月生まれ	30日(火)・31日(水)	
3歳6か月児健診	令和2年7月生まれ	23日(火)・24日(水)	

※対象者には個別で通知を送付しますので、受付時間等の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☎8230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。  
4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)

1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(木)	10:30~12:00 13:00~14:30	上津江振興局 中津江振興局	社会福祉課障害福祉係 ☎②8290
		15日(月)	10:30~12:00	天瀬公民館 東溪分館	
		19日(金)	10:30~12:00 13:00~14:30	前津江振興局 大山公民館	
人権なんでも相談所		9日(火) 23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
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		9日(火)	10:30~15:00	大分県西部振興局	大分県西部振興局 ☎☎②32200 FAX②3392
		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		10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 ☎☎☎FAX④2639
弁護士相談会 12/25から予約受付		10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 ☎☎☎FAX④7026 FAX④3452
精神保健福祉相談 うつ病や認知症の本人や家族		11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 ☎☎☎FAX③3133 FAX③3136
不動産市民相談室		12日(金)	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 ☎☎☎FAX④2103 FAX④4321
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(月)	10:00~12:00	前津江振興局	総務課行政係(3日以内窓口) ☎②8233
		17日(水)		上津江振興局・天瀬公民館	
		18日(木)		中津江振興局	
		19日(金)		大山振興局	
		25日(木)		市役所7階 701会議室	
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	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 ☎④3000
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	子ども家庭相談室子ども家庭相談係 ☎☎☎FAX②8230 FAX②8258
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、年末年始を除く)	日田公証役場	日田公証役場 ☎☎☎FAX④6751 FAX④6791
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 ☎☎☎FAX097-532-7579 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 ☎②5299
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 ☎②9393

防災ラジオ



▲貸与申請はこちら

災害情報だけでなく、市からのお知らせやイベント情報、各自治会独自の放送も行っています。一世帯一台無償貸与していますので、申請がお済みでない人は、電子申請(上記二次元コード)又は防災・危機管理課(☎②8363)にご連絡ください。

防災行政無線 電話応答システム

防災行政無線の放送が聞こえにくいときや、聞き逃したときなどに下記ダイヤル番号に電話をかけることで、新しい順に放送内容を確認できます。

確認ダイヤル☎⑤5040 火災専用ダイヤル☎③4100

ひた防災メール

気象警報や震度情報、防災行政無線の放送内容をメールでお知らせします。「bousai.hita-city@raidens3.ktaiwork.jp」に空メールを送信し、返信されたメールから登録してください。※返信メールが届かない場合は、「@raidens3.ktaiwork.jp」からの受信許可設定を行ってください。



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。