



日田市役所 Tel.☎3111 天瀬振興局 Tel.☎578201  
 大山振興局 Tel.☎523101 前津江振興局 Tel.☎532111  
 中津江振興局 Tel.☎543111 上津江振興局 Tel.☎552011



今月は、国民健康保険税第8期、介護保険料第8期の納付月です。  
 納期内の納付をお願いします。(納付書は第1期に送付済みです)



## 3月1日から7日は 子ども予防接種週間です

まだ済んでいない予防接種がある人は、この機会に受けましょう。  
 ※詳細は、市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

期間中は、土・日曜日も  
接種できるよ！  
必ず、事前に予約してね！



実施医療機関	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
麻生小児科医院 (☎242323)	○	○	午前のみ	○	○	○	○
天瀬温泉病院 (☎572388)	○	午前のみ	×	○	○	○	○
石井産婦人科 (☎234153)	×	○	×	○	○	○	午前のみ
済生会日田病院 (☎241100)	○	×	×	○	○	○	○
奥平医院 (☎543021)	○	15時まで	×	○	○	○	○
桂林病院 (☎221231)	○	○	×	○	○	○	○
五反田胃腸科外科病院 (☎238386)	○	○	×	○	○	○	○
下飛田小児科 (☎241148)	○	○	○	○	○	○	○
上津江診療所 (☎543001)	○	午前のみ	×	○	○	午前のみ	○

問健康保険課保健医療係 ☎243000 日田市医師会 ☎242228

### 第66回日田川開き観光祭 ボランティア・ 大花火大会スポンサー募集

5月25日・26日に開催する第66回日田川開き観光祭のボランティア及び大花火大会のスポンサーを募集します。希望する人は、下記にお問い合わせください。

問日田まつり振興会(観光課施設管理係内) ☎228210

#### ボランティア

パトリア周辺・河川敷で開催するパレードや水上イベント、大花火大会の運営スタッフを募集します。

- 対象 16歳以上で健康な人
- ※参加者には記念品があります。
- ※事前に説明会を実施します。
- ※交通費等は、原則、自己負担です。

■申込期限 4月26日(金)

#### 大花火大会スポンサー

企業や団体のPR、プロポーズ・結婚記念日・誕生日・還暦祝いなどの個人の申込み、みんなの花火(一口1,000円)を募集します。

- 料金
- ・打ち上げ花火 10万円～
- ・打ち上げ花火+仕掛け 15万円～

■申込期限 4月5日(金)

お知らせ

日田市選挙管理委員会委員が選任されました

日田市選挙管理委員会委員が次のとおり選任されました。

- 選挙管理委員
役員・氏名
委員長 安部敏朗
委員 尾籠憲一
委員 佐竹邦恵
委員 織田莊太郎
補充員

役職・氏名

- 補充員 石井正見
補充員 立花靖邦
補充員 矢羽田哲雄
補充員 春武淑子

任期 平成24年12月22日～平成28年12月21日

問選挙管理委員会事務局選挙係

☎8209 (市役所7階)

認定農業者制度相談会

認定農業者制度とは、農業者が自主的に行う経営改善に向けての取組に対して支援を行う制度です。支援を受けるために必要な経営改善計画の作成方法について相談会を開催します。

■とき 2月27日(水)・28日(木)
午後1時30分～6時
■ところ 市役所5階501会議室
■対象 認定農業者になろうとしている農業者又は認定農業者のうち認定有効期間が平成25年9月

末日までの農業者
※当日は印鑑を持参してください。

問 農業振興課農産振興係
☎8211 (市役所3階)

平成25年度「広報ひた」等文書送達委託業務 入札参加者募集

参加資格

- 市内で配送業を営む法人で、運輸局の一般貨物自動車運送事業の許可及び貨物軽自動車の届出を行っていること
・市内の各自治会等171か所に、おむね各月2回(年24回)、配送が可能な車両及び人員を保有していること
・その他、市が定める要件を満たしていること

申込方法

左記に備付けの申請書に必要事項を記入の上、提出
■申込期限 3月7日(木)
■入札日時は、後日通知します。

問 総務課広報係
☎8627 (市役所4階)

教育委員会の会議は公開しています

教育に関する議案を審議する教育委員会(委員5人)の会議は公開されています。毎月、市役所別館会議室で定例会を開催していますので、傍聴を希望する人は教育総務課にお問い合わせください。定例会の会議録

募 集

環境課水・環境係

■ところ 市役所7階大会議室
■演題・講師 「日田の川の環境再生」取り戻そう、水郷らしい日田の川」九州大学大学院准教授 清野聡子氏

※入場無料。事前申込み不要。



☎8357 (市役所2階)

は、市ホームページ及び市役所1階行政資料コーナーで閲覧することができます。

問 教育総務課総務企画係
☎8234 (市役所別館3階)

送電線付近で作業を行うときは連絡を

送電線は電圧が非常に高いので、クレーンの先端やワイヤーロープなどが接近すると、送電線に直接触れなくても感電・停電する危険があります。送電線の付近で作業を行うときは事前にご連絡ください。
問 九州電力(株)日田電力所
☎3612

保健・福祉

福祉フェア

市内障がい者施設の紹介や施設で作っているパン、ケーキ、工芸品の展示・販売を行います。
■とき 2月22日(金)
午前10時～午後3時

■ところ 日田郵便局ロビー(三本松2丁目)

問 社会福祉課障害福祉係
☎8290 (市役所1階)

20歳になったら、国民年金

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の全ての人は国民年金に加入することが義務付けられています。

特別支援教育活動サポート事業 補助職員の募集

発達障がい等で特別な支援が必要な児童・生徒に、小・中学校で学習活動上のサポートや日常生活の補助などを行う補助職員を募集します。
■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申込み可)
■採用数 若干名
■雇用期間 4月5日(金)～9月30日(月)(予定)
■勤務時間 1日6時間前後
■賃金 1時間1000円

※年間1020時間・週29時間程度ですが、学校の状況に応じて異なります。

■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)を左記に直接提出

■申込期限 3月19日(火)

※申込み受付後、3月下旬に面接を実施し、後日結果を連絡します。

問 学校教育課指導係
☎8221 (市役所別館2階)

忘れずに加入手続をして保険料を納めましょう。

※保険料を納めることが困難な場合は保険料免除制度、学生の人には学生納付特例制度があります。保険料を未納のままにせず、健康保険課又は年金事務所にご相談ください。

問 健康保険課国保・年金係
☎8271 (市役所1階)

☎6174

年金記録の確認を

日本年金機構には、現在、持ち主が確認できない年金記録が約2200万件残っています。年金記録が心配な人は日田年金事務所(身分証明書を持参の上、ご相談ください)に相談してください。
※代理人の場合は、委任状と代理人の身分証明書も持参してください。
※年金記録の確認ができるチェックリストを日田年金事務所及び健康保険課に備えていますので、ご利用ください。

問 日本年金機構日田年金事務所
☎6174

健康保険課国保・年金係
☎8271 (市役所1階)

イベント

咸宜園教育顕彰事業

「咸宜園の日」記念講演会

■とき 2月23日(土) 午後2時～3時(午後1時30分開場)
■ところ パトリア日田小ホール

■とき 2月23日(土) 午前10時～午後3時(午前9時開場)

■ところ パトリア日田大ホール・ギャラリ

※入場無料。

問 日田市老人クラブ連合会事務局(老人福祉センター内)
☎2123

第1回エホントまつり

絵本セラピーや市民参加の読み聞かせなどを行います。

■とき 2月24日(日) 午後3時～5時(午後2時30分開場)

■ところ パトリア日田小ホール
※入場は無料ですが、整理券が必要です。詳細は、お問い合わせください。

問 エホント(町谷)
☎080・3900・1402

パソコン公開講座

フォトDVDスライドショー作成
文字入力や簡単なパソコン操作ができる人を対象にした講座です。
■とき 3月3日(日) 午後1時～3時
■ところ 中央公民館視聴覚室

■受講料 500円(DVD・Rの代金を含む)

■募集数 20人(先着順)

※メール又はファックスで申込み。(件名「3月3日DVD講座希望」、氏名住所、電話番号、ファックス番号を記入)

問 インターネット協議会(河津)
☎090・7988・0196

FAX ☎0718

問 keikokawadu@gmail.com

お知らせ

市議会の日程

平成25年第1回市議会定例会は、下記の日程で開催される予定です。なお、正式には2月21日に開催予定の議会運営委員会で決定します。

第1回市議会定例会日程(案)

Table with 4 columns: 開催日, 開催時間, 会議名, 会議の内容. Rows include dates from 2月26日 to 3月25日 with details on sessions and committee meetings.

※本会議はどなたでも傍聴することができます。
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

問 議会事務局 ☎8214 (市役所3階)

タウン情報

生きがいグループ合同発表会

民謡、カラオケ、シルバードダンス、舞踊、三味線などの発表や水墨画、盆栽、木工塗装作品の展示を行います。

# 糖尿病予防

今日から始める

糖尿病とは、血糖値が高い状態が長く続く病気で、すい臓から分泌されるインスリンの量が不足したり、効き目が悪くなったりすることによって起こります。

糖尿病には、生活習慣と関係なく発症する「1型糖尿病」と食べ過ぎや飲み過ぎ、ストレスなどの生活習慣で発症する「2型糖尿病」があり、日本の糖尿病の約9割は「2型糖尿病」です。

糖尿病は身近な病気

糖尿病患者と糖尿病が疑われる人を合わせると、約2210万人いると推定されています。(平成19年の国民健康・栄養調査より) また、糖尿病で死亡する人は年間約1万4000人います。(平成19年人口動態統計より)

日田市でも左記のグラフのように、糖尿病で死亡する人が増加の傾向にあります。

糖尿病は、自覚症状がほとんどないので、定期的に健診を受け、早期の発見と治療を継続することが大切です。

正常な血糖値

血液検査から糖尿病を診断することができます。

### あなたの血糖値は大丈夫？

- ・空腹時血糖値…109mg/dl未満
- ・HbA1c (NGPS) 値 (ヘモグロビンエーワンシー) …5.9%未満

※HbA1c (JDS) は、5.5%未満。  
 ※2012年4月1日から、HbA1cの値がNGPSに統一されました。ここでは、JDS (日本で使われていた値) とNGPS (世界標準の値) を併記しています。

糖尿病を予防するために

- ・食べ過ぎない、栄養のバランスをとる
- ・バランスの良い食事をとり、腹八分目を心掛ける
- ・食事は決まった時間にゆつくりと
- ・野菜のおかずをたっぷり取る



放っておくと怖い合併症

糖尿病が疑われる人のうち、ほとんど治療を受けたことがない人は約4割います。

糖尿病特有の合併症は、糖尿病の発症後10年から15年間で出てくるといわれています。放置しておくと、命に関わる状態になることもあります。

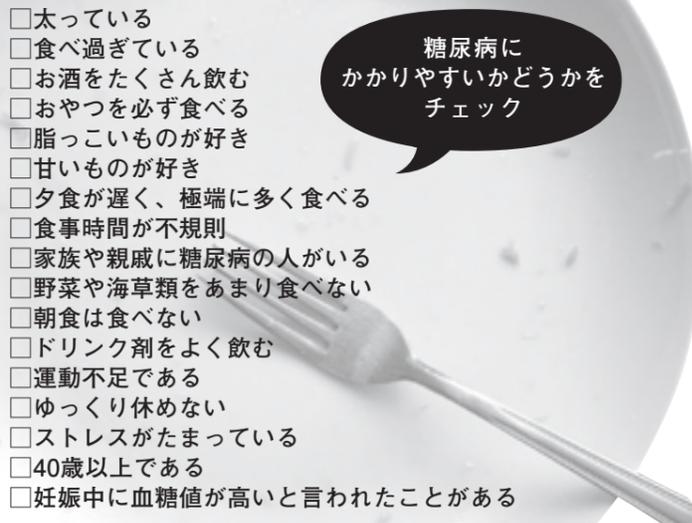
糖尿病の三大合併症

- ・糖尿病性網膜症：網膜が悪くなり失明する場合もある
- ・糖尿病性腎症：腎臓が悪くなる。人工透析になる1番の原因
- ・糖尿病性神経障害：神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こる。症状が進むと足を切断する場合もある

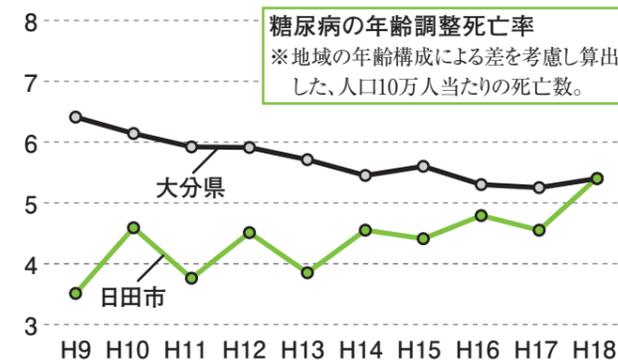


喫煙している人は、禁煙しましょう

- ・無理のない、適度な運動
- ・ラジオ体操やストレッチ運動で適度に体を動かす
- ・家事をこまめに、積極的にする
- ・エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う
- ・ストレスをためない
- ・イライラしたら深呼吸をしてリラックス
- ・夜更かしをせず、十分な睡眠を確保する
- ・趣味を楽しむなど心にゆとりを持つ



- 糖尿病に  
 かりやすいかどうかを  
 チェック
- 太っている
  - 食べ過ぎている
  - お酒をたくさん飲む
  - おやつを必ず食べる
  - 脂っこいものが好き
  - 甘いものが好き
  - 夕食が遅く、極端に多く食べる
  - 食事時間が不規則
  - 家族や親戚に糖尿病の人がいる
  - 野菜や海藻類をあまり食べない
  - 朝食は食べない
  - ドリンク剤をよく飲む
  - 運動不足である
  - ゆっくり休めない
  - ストレスがたまっている
  - 40歳以上である
  - 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



## 健康掲示板3月

健康保険課健康支援係 ☎243000  
 大分県西部保健所 ☎233133

母子健康手帳の交付 (妊娠届出書が必要)  
 1日(金)・7日(木)・15日(金)・22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)

4か月児健診 (母子健康手帳が必要)  
 12日(火) 13:00~13:30  
 市役所7階大会議室  
 対象:平成24年10月20日~11月19日生まれ

7か月児健診 (母子健康手帳が必要)  
 13日(水) 13:00~13:30  
 市役所7階大会議室  
 対象:平成24年8月生まれ

1歳6か月児健診 (個別に通知)  
 15日(金) 13:00~13:30  
 天瀬公民館東溪分館  
 対象:平成23年7月~8月生まれ  
 19日(火) 13:00~13:30  
 市役所7階大会議室  
 対象:平成23年8月生まれ

3歳児健診 (個別に通知)  
 15日(金) 13:00~13:30  
 天瀬公民館東溪分館  
 対象:平成21年10月~11月生まれ  
 21日(木) 13:00~13:30  
 市役所7階大会議室  
 対象:平成21年11月生まれ

すくすく相談 (母子健康手帳が必要)  
 14日(木) 10:00~11:00 なかつえ保育園  
 21日(木) 10:00~11:30 大山保健センター

成人健康相談  
 7日(木) 9:30~11:30 五和公民館  
 21日(木) 9:00~11:00 ウェルピア1階  
 22日(金) 9:30~11:30 西有田公民館  
 ※乳幼児健康相談も実施。(五和公民館のみ)  
 ※健康手帳・母子健康手帳が必要。

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)  
 申込方法:電話で大分県西部保健所に申込み

※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。(事前の電話予約が必要)

## ドクターのやさしい医学

### テーマ 在宅医療で大切なこと

今回は、上津江診療所の山崎世紀先生です。

今回は在宅医療についてです。在宅医療とは、近所に医者(家庭医)や訪問介護、訪問看護、介護施設、保健施設、福祉施設、特別養護老人ホーム、ホスピス、ケアハウスなどの社会資源が充実している場合、がんや難病などにかかっている人を自宅で見るということです。二人きりの高齢者の家庭でも、工夫次第で家での治療を行うことができます。ただ、何かあったときの場所(入院・入所)の確保や次のことを確認しておく必要があります。



①家族全員がその人のために協力できるか?(家族間で押し付け合いをしない)  
 ②社会資源が近所に充実しているか?  
 ③もしものときの対応はどうするか?

ただ、がんの末期の人に対する在宅医療は、その人と家族のより濃厚な生活の充実を図るための時間(ターミナルケアといいます)で、患者さんやその家族が苦痛なく、より心安らぐ時間を作りたいと私は考えています。もしものときは医師が駆け付けるといふあなばいす。その間は他人が介入できないお別れの時間と考えています。とはいっても、昔みたいな大家族の中での死は現代では難しいかもしれませんね。

慢性疾患治療の経過をたどっている患者さんたちで、家に帰りたい希望を持っているときは、ケアマネージャーやその入院・入所している病院、施設の社会福祉士・看護師・医者に相談してみてください。

そのときも、大事なことは次のことです。  
 ①家族全員の協力・家族間で押し付け合いをしない  
 ②社会資源を大いに利用する  
 ③緊急の入院先・入所先の確保

本人の希望をできるだけかなえてあげてください。もちろん自分たち家族の負担を軽減することも大切です。在宅の介護や医療は他人が家庭の中に入ってくるのでそれをよしとしない人も多いでしょうが、天秤に掛けて「そいのほうがよか」と考えるなら、是非、いろんな人に相談してみてください。

【問合せ】健康保険課保健医療係  
 ☎24-3000 (ウェルピア内)

3月の無料相談

■不動産市民相談室

- 5日(火) 午後1時～3時  
宅建日田支部

※事前に電話で申込みが必要。

問 宅地建物取引業協会日田支部  
☎242103

■定例行政相談

各官公庁に対する意見・要望や悩みごとの相談窓口です。

- 6日(水) 午前9時～正午  
天瀬公民館
- 15日(金) 午前9時～正午  
前津江公民館  
午前10時～午後3時  
市役所1階101会議室
- 19日(火) 午前9時～正午  
天瀬公民館東溪分館  
大山振興局  
上津江振興局
- 21日(木) 午前9時～正午  
中津江振興局

問 市民活動推進課3日以内窓口  
☎248233 (市役所1階)

■人権なんでも相談所

近隣問題、相続、離婚、金銭貸借、その他の法律及び人権侵害問題などの相談窓口です。

- 7日(木)・21日(木) 午前10時～午後3時  
大分地方法務局日田支局
- ※電話での相談は☎0570-003-110にご相談ください。(平日の午前8時30分から午後5時15分まで)

問 大分地方法務局日田支局  
☎242719

平成25年日田市成人式の訂正とお詫び

広報ひた2月1日号にて、新成人のインタビューを掲載しましたが、4ページの立花瞳さん・河津希恵さん、6ページの藤原愛さん・岩下遥菜さんの名前と写真に入れ違いがありました。訂正してお詫び申し上げます。

[問合せ]  
総務課広報係☎248627  
(市役所4階)

■障がいに関する巡回相談会

Beesけっと  
(身体・知的・療育に関すること)

- 8日(金) 午前10時30分～正午  
大山総合福祉センター  
午後1時～2時30分  
前津江保健センター
  - 15日(金) 午前10時30分～正午  
津江老人福祉センター  
午後1時～2時30分  
上津江振興局
  - 19日(火) 午前10時30分～正午  
天瀬総合福祉センター
- ヒュッケ(精神に関すること)
- 4日(月) 午前10時30分～正午  
天瀬総合福祉センター
  - 7日(木) 午前10時30分～正午  
上津江振興局  
午後1時～2時30分  
中津江振興局
  - 14日(木) 午前10時30分～正午  
前津江保健センター  
午後1時～2時30分  
大山総合福祉センター

■身体障害者相談員

- 6日(水) 午前9時30分～11時30分  
大山総合福祉センター
- 11日(月) 午前9時～正午  
ウエルピア

■知的障害者相談員

- 毎週月曜日 午前10時～午後3時  
すぎのこ村ネットワーク  
☎241192
- 問 社会福祉課障害福祉係  
☎248290 (市役所1階)

■のびのび発達相談

就学前の乳幼児が対象の相談会です。発達や子育てに関する相談に作業療法士、保育士、臨床心理士、保健師が応じます。

- 8日(金) 午前10時～ ウェルピア
- ※2月22日までに電話で申込みが必要。
- 問 健康保険課健康支援係  
☎243000 (ウエルピア内)

■認知症の人を抱える家族・介護者への相談会

- 9日(土) 午後1時～3時30分  
パトリア1階創作室
- 問 長寿福祉課長寿福祉係  
☎248299 (市役所1階)

■こころと体の健康相談

不眠や食欲減退などの相談に保健師が応じます。

- 13日(水) 午後1時～4時  
ウエルピア1階相談室
- 問 社会福祉課障害福祉係  
☎248290 (市役所1階)

■弁護士相談会

多重債務や消費生活に関する相談窓口です。

- 13日(水) 午後1時～5時  
市役所地下消費生活相談室
- ※2月25日午前8時30分から電話予約受付。先着8人まで。
- 問 市民活動推進課消費生活・男女共同参画推進係  
☎249393 (市役所2階)

■日曜遺言公証法律相談

遺言、財産管理、離婚給付など各種公正証書の作成、会社定款や契約書類の認証、相続問題などの相談に応じます。

- 17日(日) 午前9時～午後5時  
日田公証役場
- ※事前に電話で申込みが必要。
- 問 日田公証役場 ☎246751

■精神保健福祉相談

うつ病や認知症に悩む人やその家族に対する相談に専門医が応じます。

- 19日(火) 午後2時～  
大分県西部保健所1階診察室
- ※事前に電話で申込みが必要。
- 問 大分県西部保健所 ☎243133

■弁護士相談会

財産、金銭貸借、離婚等法律に関する相談会です。

- 28日(木) 午後1時～5時  
ウエルピア1階相談室1
- ※3月6日午前8時30分から電話予約受付。先着8人まで。
- ※市内在住の人に限りです。
- 問 日田市社会福祉協議会  
☎247026

