



日田市役所 Tel.☎3111 天瀬振興局 Tel.☎78201
 大山振興局 Tel.☎3101 前津江振興局 Tel.☎532111
 中津江振興局 Tel.☎543111 上津江振興局 Tel.☎552011

●もくじ

- P 2 夏休みのお知らせ
- P 3 市政情報ピックアップ
- P 4～7 暮らしの情報
- P 8～9 健康いちばん
- P 10 8月の無料相談



**今月は、国民健康保険税第1期、介護保険料第1期の納付月です。
 納期内の納付をお願いします。**

プール開放のお知らせ

☎社会教育課スポーツ振興係 ☎6868

市営竹田プール（若宮町）

▶利用期間 7月20日(金)～8月31日(金)
 午前10時～午後5時

▶料金 無料

▶対象 中学生以上

B & G天瀬海洋センタープール（天瀬町桜竹）

▶利用期間 開放中～8月31日(金)
 午前10時～午後9時

B & G大山海洋センタープール（大山町西大山）

▶利用期間 7月20日(金)～8月31日(金)
 午後1時～5時

B & G中津江海洋センタープール（中津江村合瀬）

▶利用期間 7月20日(金)～8月31日(金)
 午後1時～5時

※B & G海洋センタープールの利用料は、一般・高校生100円、
 中学生以下50円です。就学前のお子さんは保護者同伴で利用
 してください。

夏の日田・福岡間直行バス

「OJIRAN」号が運行します

☎観光課観光振興係 ☎8210

▶運行期間 7月21日(土)～8月26日(日)

土曜日（1往復）、日曜日・祝日（2往復）

▶発着地 博多・天神～日田

▶料金 1,750円（片道）

※往復券や回数券の割引が適用されます。

▶時刻表

・日田バスセンター発

	日田バスセンター	天神バスセンター	博多バスターミナル
土曜日	21:15	22:25	22:41
日曜日	9:20	10:30	10:46
	21:15	22:25	22:41

・博多バスターミナル発

	博多バスターミナル	天神バスセンター	日田バスセンター
土曜日	16:34	16:53	18:03
日曜日	16:34	16:53	18:03
	17:19	17:38	18:48

夏休みものづくりふれあいバスツアー

☎商工労政課地場産業振興係 ☎8239 ☎8246

▶とき 8月8日(水) 午前9時市役所集合

▶見学先

(株)新象～中央発条工業(株)～サッポロビール(株)九州日田
 工場～日田玖珠地域産業振興センター～市役所着

※昼食は、事務局で準備します。

▶応募資格 市内の小学校5・6年生

▶参加費 無料

▶募集数 30人（申込み多数の場合は抽選）

▶申込方法 住所、氏名、保護者名、電話番号、学校
 名、学年を記入の上、はがき又はファックスで申し込
 むか、下記の事務局（市役所3階）に備付けの申込用
 紙で申込み（1通につき二人まで申込み可能）

▶申込期限 7月27日(金)必着

▶申込先 〒877-8601

（住所記載不要）

日田市工業連合会事務局（商工労政課内）



お知らせ

公文書の情報公開・個人情報開示等の請求と処理状況

【問合せ】 市民活動推進課 3日以内窓口 ☎ 8 2 3 3

- ▶ **公文書の情報公開請求** (平成23年4月～平成24年3月)
 - ・主な公開請求内容
委託業務の入札、市の契約、補助金申請、指定管理者選定、各種許可申請、各種委員会等の会議録、教科用図書採択等に関する公文書
 - ・請求件数 62件 (うち、不存在1件、取下げ4件)
 - ・処理状況 公開27件、部分公開30件
 - ・公開率 100%
- ※決定通知書に対する不服申立てはありませんでした。
- ▶ **個人情報の開示等請求** (平成23年4月～平成24年3月)
 - ・開示請求内容 医療に関する個人情報等
 - ・請求件数 2件
 - ・処理状況 開示2件
 - ・開示率 100%
- ※個人情報の訂正等の請求はありませんでした。
- ※**部分公開**：個人・法人情報等が記述されているもの、適正な事務の遂行に支障を及ぼすもの
- ※**不存在**：該当する公文書が存在しないもの

- ▶ **公文書の情報公開・個人情報開示等の請求手続方法**
- 請求できる人**
 - ・情報公開 どなたでも
 - ・個人情報開示等 本人及び市長が定める代理人等 (本人であることを証する書類の提示が必要)
- 請求方法** いずれも所定の様式で請求
- 請求費用**
 - ・閲覧 無料
 - ・写しの交付
コピー (A3サイズ以下は1枚10円、カラーの場合は1枚50円)、電磁的記録媒体 (フロッピーディスクなど) は種類で異なりますので、個別にお尋ねください。
 - ・郵送料 自己負担
- ※公文書 (個人情報) を公開 (開示) できない場合は、決定通知書にその理由を記載します。
- ※決定通知書の内容に不服がある場合は、不服申立てができます。

お知らせ

夏のごあいさつ ふるさとの味を贈りませんか

【問合せ】 農業振興課農産振興係 ☎ 8 2 1 1

- 第42回ふるさと小包あまがせ物語 (250個限定販売)**
- 8月8日(水) 全国一斉発送
- ▶ **価格** 3,800円 (10品)
- ▶ **内容** きゃらぶきの佃煮、梅干し、だんご粉、黄な粉、かりんとう、らっきょう、ほおずき、干し椎茸、手作りみそ、玄米のポン菓子
- ※内容が変更になる場合があります。
- ▶ **申込方法** 申込書に必要事項を記入の上、郵送又はファックスで申込み
- ※申込書は天瀬町生活研究グループ協議会事務局又はJAおおい天瀬支店に備え付けています。
- ▶ **申込期間** 7月20日(金)～31日(火)
- ▶ **支払方法** 下記のいずれかの口座に振り込み
口座名 天瀬町生活研究グループ協議会
口座番号
① J A おおい天瀬支店 (普) 7704836
② 郵便局 01750-7-84640
- ▶ **申込先** 〒877-0112 天瀬町本城1040-2 天瀬町生活研究グループ協議会事務局 ☎ 9180 ☎ 2091
- ※お問い合わせは、天瀬振興局産業建設課 (☎ 3147) でも受け付けています。

- ふれ愛ふるさと便 夏の便 (第65便) 津江んもん**
- 8月2日(木) 全国一斉発送
- ▶ **価格** 4,000円 (10品)
- ▶ **内容** 干し椎茸、お茶、手作りみそ、ふきの佃煮、梅干し、かりん娘、ばれいしょ、山菜ご飯の具、もち米の粉、大豆とひじきの炒め物
- ※内容が変更になる場合があります。
- ▶ **申込方法** 申込者と送り先の住所、氏名、電話番号を記入してファックス又は電話で申込み
- ▶ **申込期限** 7月28日(土)
- ▶ **支払方法** 申込み後に送付する郵便振替用紙で振り込み
- ▶ **申込先**
〒877-0311 上津江町川原1375-23 上津江生活研究グループ事務局 ☎ 2456 ☎ 2170 ☎ 2177
- 〈共通〉 全国送料込みで発送。

夏休み工作教室

☎ 生涯学習交流センター ☎ 3 2 1 1
社会教育課生涯学習推進係 ☎ 6 8 6 8

- クラフトかご作り
- ▶ **とき** 7月31日(火) 午前9時30分～正午 (午前9時受付)
- ▶ **ところ** 生涯学習交流センター
- ▶ **参加費** 500円
- ※洗濯ばさみ (10個程度) を持参してください。
- ▶ **募集数** 20人 (先着順)
- ▶ **講師** 萩尾手芸クラブ
- ペットボトルを使ったモビール作り
- ▶ **とき** 8月4日(土) 午前9時30分～正午 (午前9時受付)
- ▶ **ところ** 生涯学習交流センター
- ▶ **参加費** 500円
- ※ペイントマーカーを持参してください。
- ▶ **募集数** 20人 (先着順)
- ▶ **講師** 井上八重子氏
- 〈共通〉 生涯学習センターに電話で申込み

博物館イベント

〈共通〉 参加費無料。博物館に電話で申込み (7月17日午前9時から先着順で受け付けます) ☎ 博物館 ☎ 5 3 9 4

昆虫教室

- ▶ **とき**
① 7月28日(土) 午前9時30分～午後3時
② 8月11日(土) 午前9時30分～午後3時
- ▶ **ところ** 博物館・現地 (集合は博物館)
- ▶ **対象** 小・中学生
- ※小学校3年生以下は保護者同伴。
- ▶ **内容** 昆虫の採集方法や標本の作り方など
- ▶ **募集数** 各20人
- ▶ **準備するもの** メモ用紙、筆記用具、弁当、水筒、捕虫網、虫入れ

植物採集会

- ▶ **とき** 7月30日(月) 午前9時30分～午後2時
- ※小雨決行。悪天候の場合は8月1日に延期。
- ▶ **ところ** 萩尾公園及び生涯学習交流センター
- ▶ **対象** 小・中学生
- ※小学校3年生以下は保護者同伴。
- ▶ **内容** 植物の採集方法や標本の作り方など
- ▶ **準備するもの** メモ用紙、筆記用具、弁当、水筒、移植ごて、植物入れ (米袋又は肥料袋程度の大きなビニール袋)、植物名を記入する紙テープ
- ※帽子、長袖シャツ、長ズボン、長靴又は運動靴を着用してください。
- ▶ **臨時バス** 【行き】 午前8時40分市役所北側駐車場→昭和学園高校前→光岡駅前→現地

- 【帰り】 採集会が終了後、光岡駅前→昭和学園高校前→市役所北側駐車場
- ※バスは無料ですが、事前の申込みが必要です。

干潟観察会

- ▶ **とき** (雨天中止) 7月31日(火) 午前10時～午後4時30分
- ▶ **ところ** 中津市大新田浜 (集合は市役所北側駐車場)
- ▶ **対象** 小学生～高校生
- ※小学校3年生以下は保護者同伴。
- ▶ **内容** 干潟にすむ生き物たちを観察
- ▶ **募集数** 50人
- ▶ **準備するもの** メモ用紙、筆記用具、弁当、水筒、着替え用の服
- ※海 (浜) の中を歩きますので、汚れてもよい服装と古い運動靴等を着用してください。

夏の星座と惑星ウォッチング

- ▶ **とき** 8月10日(金) 午後7時30分～9時30分
- ※天候不順の場合は夏の星座のお話し会を実施します。
- ▶ **ところ** 萩尾公園駐車場
- ▶ **内容** 天体望遠鏡を使った夏の星座の観察

科学実験教室

- ▶ **内容・とき**
① 葉脈標本づくり実験 8月7日(火) 午前9時30分～正午
- ② 試験管に雪を降らせる実験

小野民芸村夏休み体験講座

☎ 観光課施設管理係 ☎ 8 2 1 0

馬返工房教室 (クレイアート) フラワーソープ

- ▶ **とき** 7月27日から8月24日までの毎週金曜日
7月22日から8月26日までの毎週日曜日

※いずれも午前10時から正午まで。

- ▶ **対象** 小学生以上
- ▶ **受講料** 一人1,000円 (教材費)

▶ **講師** 馬返ハマ子氏

末廣竹細工教室 竹かご

- ▶ **とき** 日曜日 (7月22日・29日、8月5日・19日)

※いずれも午後1時30分から3時30分まで。

- ▶ **対象** 小学生以上
- ▶ **受講料** 一人1,000円 (教材費)

▶ **講師** 末廣 章氏
〈共通〉 上記に電話で申込み



お知らせ

九州電力(株)による計画停電の準備

九州電力(株)は、万が一の不測の事態への備えとして計画停電の準備をしています。計画停電のグループやスケジュール等は、既に九州電力(株)から各ご家庭へダイレクトメールで送付されています。詳細は、臨時受付センター又は九州電力(株)日田営業所まで直接お問い合わせください。

臨時受付センター
0120・187・333
(平日午前9時～午後8時)
九州電力(株)日田営業所
0120・986・502
(24時間受付)
環境課企画推進係
028357 (市役所2階)

平成24年度公共下水道事業受益者負担金納入通知書を送付

第1期分から第4期分、1年間分(4期分一括)、5年間分(20期分一括)を連記した納入通知書を7月中旬に送付します。(平成23年度以前から納入している人には、第1期分から第4期分と1年間分、残期一括分を連記したものを送付)

※これまで第1期分を納入した人には、第2期以降の納入通知書を納期ごとに送付していましたが、今年度から第1期分送付時に第2期分から第4期分の納入通知書を同封することになりましたので、紛失等にご注意ください。また、平成23年度以前から納入している人には、今年度から残期一括分の納入通知書も同封します。

納入方法を選び、納期限(7月31日)までに市内の各金融機関で納入してください。第1期分を納入した人は、第2期分から第4期分を次の時期に納入してください。
第2期分 9月
第3期分 11月
第4期分 平成25年2月
※1年間分・5年間分・残期分を一括で納入した場合は、前納報奨金が受けられます。
※天神町、上手町、清水町、三河町、小迫町、朝日町の一部対象地域(負担金賦課区域内)に土地を所有している人も今年度から新たに納入をお願いします。
※負担金賦課区域内の土地で売買相続等により所有権移転があった人は、連絡をお願いします。
下水道課管理係
028219 (市役所5階)

インターネット 公売物件下見会

とき 7月18日(木)
午前10時～午後4時
ところ 市役所1階101会議室
公売予定物件 花瓶、書籍など
公売への申込方法 左記ホームページから申込み
http://koubaiauctions.yahoo.co.jp
※公売する物件(動産)を直接確認できるのは、下見会のみです。また、公売物件は変更することがあります。
税務課納税係
028205 (市役所1階)
ごみの持込みができます(お盆前の特別受付日)
受付日 7月29日(日)・8月5日(日)
午前8時30分～正午、午後1時～4時
受付場所 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、持込みの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)
※最終処分場では7月29日と8月5日は受け付けませんので、埋立ごみは清掃センターに持ち込んでください。
その他
重度障がい者用意志伝達装置
費用負担 原則1割の個人負担
障がいの内容や等級により給付や支給の内容が異なります。
※介護保険制度の対象者は、介護保険サービスの福祉用具貸与・購入費の支給制度が優先されます。
社会福祉課障害福祉係
028290 (市役所1階)
視覚障がい者の人に点字・声の広報を発行しています
視覚障がい者の人を対象に、点字広報(毎月1回)、声の広報(毎月2回)を発行しています。利用を希望する人は、お申し込みください。
社会福祉課障害福祉係
028290 (市役所1階)
内閣総理大臣名の書状を贈呈します
第二次世界大戦で、外地等(事変地の区域又は戦地の区域)に派遣された旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従軍看護婦(慰労給付金受給者は除く)に対して、その御苦労に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。
請求期限

ち込んでください。
清掃センターと最終処分場は8月13日から15日(お盆)まで休みです。
※持込みには料金が掛かります。
清掃センター
0111
花火による火災の防止ルールを守って楽しい花火
遊び方をよく読んで守りましょう
花火を人や家に向けたり、燃えやすいものの近くで遊んだりしないようにしましょう
風の強い日はやめましょう
水の入ったバケツを用意し、遊び終わった花火は水につけ完全に消火しましょう
大人と一緒に遊びましょう
花火の火が途中で消えても、のぞいてはいけません
たくさんのお花火に一度に火をつけたいようにはしましょう
日田消防署警防係
0242204

川や河川敷に ごみを捨てないで

大雨が降ると、川にペットボトルや発泡スチロールなどがごみとなって流れてきます。このごみが筑後大堰にたまり、船や魚の道を塞いだり、水門の開閉操作に支障を来し

年金相談を実施しています

平成25年3月31日(日)
総務省大臣官房総務課管理室
03・5253・5182
とき 毎週火・木曜日
午前9時～10時、午後4時～5時(相談時間は30分単位)
ところ 日田年金事務所
内容 老齢年金、遺族年金、未支給年金の請求、離婚分割などの相談
申込方法 相談希望日の2週間前から前々日までに電話又は年金相談窓口で申込み
※午前8時30分から午後5時の間に受け付けます。(土・日曜日を除く)
日田年金事務所
026174

イベント 「第12回立志の道を歩こう」に声援を

熊本県山鹿市出身の清浦奎吾(元内閣総理大臣)が少年時代に歩んだ成宜園までの道のりを、平成の門下生「山鹿っ子」84人が歩きますので、

ます。川や河川敷にごみを捨てないでください。
独立行政法人水資源機構
筑後大堰管理室
0942・26・4551
廣瀬旭荘没後150年記念事業
申込先のお知らせ
広報ひた7月1日号16ページに掲載した「廣瀬旭荘没後150年事業」の講演会・対談への申込先が明記されていませんでした。
申込先は、
〒877・0012
淡窓2丁目2・18
成宜園教育研究センター
020268

保健・福祉

ひた健康運動リーダー養成講座受講生募集
ひた健康運動リーダーは各地域に向き、運動を通して介護予防・健康づくりを推進するボランティアグループです。地域での健康づくり、介護予防普及活動に興味のある人など多くの参加をお待ちしています。
とき(予定) 8月～3月(計8回)
午後1時30分～3時30分

第2回NPO協働推進講座

とき 8月2日(木)
午後7時30分～9時
ところ 市民活動室ポポロ(パトリア日田2階)
対象 市内で活動している団体又はまちづくり活動に興味がある人
内容 やつてみる企画書づくり
「想いをカタチにする・伝える企画書の作り方」講師 舩ワックス有株式会社 岡裕二氏
募集数 25人(先着順)
申込方法 電話で申込み
※電子申請有り。
申込期限 7月30日(月)
市民活動推進課活動支援係
027515 (市役所2階)

ところ ウェルビア
内容 高齢期の健康づくり講話(運動・栄養・口腔機能等)、実習他
募集数 20人
申込方法 電話で申込み
申込期限 7月31日(火)
健康保険課健康支援係
023000(ウェルビア内)
離乳食教室
とき 8月28日(火) 午前10時～
ところ 中央公民館2階料理教室
対象 生後5か月から9か月までの乳児の保護者
募集数 15組(先着順)
申込方法 電話で申込み
申込期限 8月20日(月)
健康保険課健康支援係
023000(ウェルビア内)

日常生活用具の給付、補装具費・修理費の支給制度

日常生活用具の給付
障がい児・障がい者の人に日常生活に必要な用具を給付します。
対象 障害者手帳の交付を受けている人
内容 介護・訓練支援用具、特殊寝台、特殊マットなど
自立生活支援用具
入浴補助用具、T字杖つえ、歩行支援用具など
在宅療養等支援用具
電気式たん吸引器、透析液加温器など
情報・意思疎通支援用具
聴覚障がい者用通信装置、人工喉頭、点字図書など
排せつ管理支援用具
ストーマ用装具(蓄便袋・蓄尿器など)、紙おむつ、収尿器など
居宅生活動作補助用具
簡易な手すり、スロープなど
費用負担 世帯の前年度所得税額に応じて負担額を決定
補装具費・修理費の支給
障がい児・障がい者の人が障がいのある部分を補うための用具(補装具)を購入又は修理する際に、費用の一部を支給します。
対象 障害者手帳の交付を受けている人
内容 視覚障がい
眼鏡、義眼、盲人安全つえ
聴覚障がい 補聴器
肢体不自由
義手、義足、装具、車椅子、電動車椅子、座位保持装置、歩行器、歩行補助つえ

第38回大山ふるさと夏まつり

■とき 7月28日(土)
■ところ 大山文化センター周辺

■内容

・昼の部(午後1時30分〜4時)
親子で河川愛護、お宝探し、アヒルL.O.Tレース
・夜の部(午後6時〜10時)
式典・アトラクション、みんなで上げる夢花火、おたのしみ抽選会

差別をなくす運動月間 県民講座

■とき 8月2日(木)
■ところ 大分市コンバルホール
■入場料 無料
講演会(午前10時〜11時30分)
■会場 文化ホール
■演題 部落差別をこえて
『取材ノートから』
■講師 元朝日新聞論説委員 臼井敏男氏
ワークショップ(午後1時〜4時)
■会場 多目的ホール
■テーマ これって、不平等?
『自分のための人権学習』

高校生の税の作文募集

■内容 税に関すること
・字数 1200字程度
■提出期限 9月7日(金)
※詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。
■日田税務署 ☎2136(自動音声案内)

講習・試験

甲種防火管理新規講習

■とき 8月22日(水)・23日(木)
■ところ 日田玖珠地域産業振興センター
■受講料 6000円
■申込方法 (助)大分県消防設備安全協会のホームページからダウンロード又は日田消防署に備付けの受講申込書に必要事項を記入の上、左記に郵送
■申込期限 7月27日(金)
■申込先 〒870-0023 大分市長浜町2丁目12-10 昭栄ビル4階
☎097-537-3125

平成24年度 危険物取扱者保安講習

■講習区分 A給油取扱所において危険物の取扱作業に従事している

■講師 大阪教育大学教職教育研究センター研究協力員 土田光子氏
■大分県人権・同和対策課 ☎097-506-3177

人権講演会

8月の大分県「差別をなくす運動月間」にちなんで講演会を開催します。
今回は、テレビドラマ「噂の刑事トミーとマツ」などに出演していた俳優の石井めぐみさんが、重度の障がいを抱えた長男の優斗さんとの7年間の生活の中で学んだ幸せの意味や家族の在り方、障がい者と健常者が共に生きるまちづくりについて講演します。
■とき 8月8日(木) 午後7時〜
■ところ パトリア日田大ホール

大山ダム建設現場見学会

8月1日から7日までは、水の週間です。大山ダムでは、
■演題 もっと多くのの人に知って欲しい!
「やさしい街 やさしい人」
■講師 俳優 石井めぐみ氏
■入場料 無料
■人権・同和対策課啓発推進係 ☎8017(市役所別館1階)

試験湛水中の大山ダムの見学会を開催します。
■とき 8月5日(日)
■午前10時〜
■午後1時30分〜

■ところ 水資源機構大山ダム建設所(大山町西大山)
※飲み物を持参し、動きやすい服装・運動靴で参加してください。

放送大学大分学習センター 日田学習室開所記念講演会

■とき 8月9日(木)
■午後2時〜3時30分
■ところ 羽田多目的交流館多目的室
■内容
・講演「私塾咸宜園と天領日田の町〜その共生の原風景〜」
講師 別府大学名誉教授 咸宜園教育研究センター 名誉館長 後藤宗俊氏
・放送大学についての説明会、個別相談
■参加費 無料
■募集数 50人
■申込方法 電話で申込み
■申込期限 7月31日(火)
☎870-0868

大分県警察就職説明会

■とき 7月21日(土)
■午後1時30分〜(2時間程度)
■ところ 大分県庁
■対象 警察に興味がある人

募集

■とき 7月21日(土)
■午後1時30分〜(2時間程度)
■ところ 大分県庁
■対象 警察に興味がある人

放送大学大分学習センター
☎097-549-6612
地域振興課地域振興係
☎28356(市役所6階)

親子ふれあいナイター グラウンドゴルフ大会

■とき 8月19日(日)(雨天中止)
■午後6時競技開始(午後5時30分集合)
■ところ 大原グラウンド
■チーム構成 1チーム4人(必ず、高校生以下の子供を一人以上含むこと。また複数の家族での参加も可能)
■参加費 1チーム 500円
■募集数 24チーム(先着順)
■申込方法 社会教育課又は地区のスポーツ推進委員に電話又は直接申込み
■申込期限 8月13日(月)
■社会教育課スポーツ振興係 ☎26868(中央公民館内)

■内容 採用試験、仕事内容給与、警察学校等の説明
※事前予約不要。服装自由。
■大分県警察本部人事係 ☎097-536-2131

平成25年度予約奨学生募集

■申込資格
平成25年4月に高校及び高専、専修学校高等課程に進学を希望している人で、経済的理由により修学が困難な人
■貸与期間
平成25年4月から在学する学校の正規の標準修業期間
■貸与額
高等学校等奨学金(月額)
・国・公立 1万8000円
・自宅外 2万3000円
・私立 3万円
・自宅外 3万5000円
入学支度金(入学時1回のみ)
・国・公立高校等 5万円
・私立高校等 10万円
■募集期限 9月中旬
※募集は、在学する中学校を通じて行います。
※奨学金は、卒業後、返還しなければなりません。

■公益財団法人大分県奨学会 ☎097-506-5620
■教育総務課総務企画係 ☎28234(市役所別館3階)

高塚夏まつり

■とき 7月24日(火)
■午前9時〜午後3時
■ところ 高塚愛宕地蔵尊第3駐車場
■内容 仮面ライダージュウ1、お楽しみ抽選会、魚のつかみ取り、出店など
■高塚夏まつり実行委員会 ☎9200

夏休み子供押し花体験教室

■とき 8月4日(土)・5日(日)
①午後1時〜2時
②午後3時〜4時
■ところ 限まちづくりセンター黎明館1階ひた押し花美術館
■対象 小学生以下
■参加費 500円(材料費込み)
■募集数 各20人
■申込方法 電話で申込み
■申込期限 8月3日(金) 午後5時
※水曜日は休館日。
■ひた押し花美術館 ☎5060

夏休み木工教室

■とき 8月5日(日)
■午後1時〜4時
■ところ 日田木材協同組合(南友田町)

タウン情報

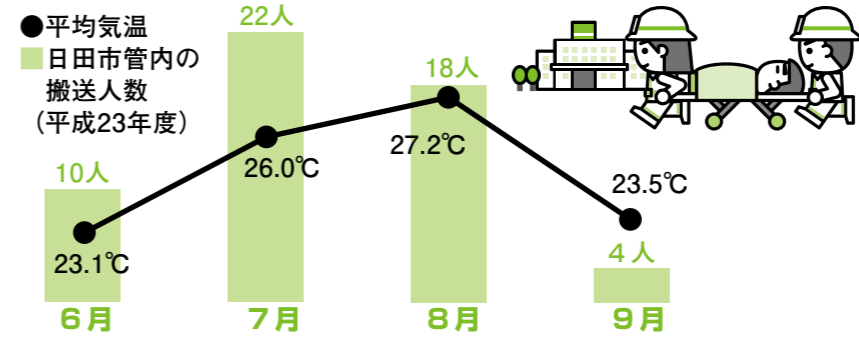
夏休み食品衛生体験教室
「親子でチャレンジ手巻き寿司作り」
■とき 8月3日(金)
■午前9時〜午後3時
■ところ 大分県西部保健所
■対象 小学校4〜6年生の生徒と保護者(二人1組)
■参加費 無料
■募集数 12組(先着順)
■申込方法 電話で申込み
■申込期限 7月25日(水)
■日田食品衛生協会

国際交流員のジェンより
こんにちは!国際交流員のジェンです(キム・ヨンウ)。任期が終わって7月末にニュージーランドに帰ることになりました!2010年から今まで、日田の皆さんと一緒に過ごすことができただけでありますが、2年間大切な思い出、笑顔、そして経験を与えてくださってありがとうございます。日田に来て本当に良かったと思います。ニュージーランドに帰っても日田の皆さんから習ったことや一緒に過ごしたこと、日田の美しい川、温かい皆さんを絶対忘れません。今まで本当にありがとうございました!Ka Kite Ano(また会いましょう)!

熱中症から 身を守るろう！

梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発

熱中症は、梅雨明けの7月下旬から8月上旬にかけて気温の上昇に伴い、多発する傾向があります。



まずはから
予防のポイント

- 1 暑さを避ける**
【外出するとき】
・日陰を選んで歩く
・日傘を差す
・帽子をかぶる
【家の中にいるとき】
・室温を測る
・扇風機やエアコンを使う
・ブラインドや打ち水をする
- 2 こまめに水分や塩分を補給する**
・喉が渇く前、暑いところに出る前に補給するのがベスト
・食事はしっかりととり、塩分も補給する
・アルコールは利尿作用があるので注意する
- 3 服装に注意する**
・クールビズを取り入れる
・襟元はなるべく緩める
・黒色系の素材は避ける

もしも熱中症になったら…

重症	やや重い症状	軽い症状
意識障害、けいれん、まっすぐに歩けない、手足が動かない、高い体温である	全身けん怠感、頭痛、吐き気、虚脱感	立ちくらみ、めまい、筋肉痛、汗が止まらない
対処法 すぐに救急車を呼んでください。救急車が到着するまでの間、体を冷やしましょう。	対処法 水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は、急いで医療機関に行きましょう。	基本的な応急処置 救急時やること ・症状の重さにかかわらず、次のような応急処置をしましょう。 ・風通しの良い日陰や冷房の効いている部屋に移動 ・服を緩めて、体を楽にする ・体に水を掛けたり、冷やしたタオルや氷で首・足の付け根を冷やす ・生理食塩水(0.1%~0.2%: 1ℓに1~2gの食塩) やスポーツドリンク、お茶を飲ませる

体調の変化に注意

熱中症は、体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れることにより、体温の調節ができなくなったり起こります。重症になると命の危険もあります。

健康掲示板 8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)**
3日(金)・9日(木)・17日(金)・31日(金) 9:00~16:00
ウエルピア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)**
7日(火) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象:平成24年3月20日~4月19日生まれ
- 7か月児健診(母子健康手帳が必要)**
10日(金) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象:平成24年1月生まれ
- 1歳6か月児健診(個別に通知)**
21日(火) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象:平成23年1月生まれ
23日(木) 13:30~14:00
前津江保健センター
対象:平成22年12月~平成23年1月生まれ
- 3歳児健診(個別に通知)**
22日(水) 13:00~13:30
市役所7階大会議室
対象:平成21年4月生まれ
23日(木) 13:30~14:00
前津江保健センター
対象:平成21年3月・4月生まれ
- すくすく相談(母子健康手帳が必要)**
1日(水) 9:30~10:30 中央児童館
9日(木) 10:00~11:30 前津江保健センター
24日(金) 10:00~11:30 天瀬児童館
30日(木) 10:00~11:30 大山保健センター
30日(木) 13:30~14:30 すぎっ子保育園
- 成人健康相談**
3日(金) 9:30~11:30 高瀬公民館
※乳幼児・妊産婦健康相談も実施。
※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 足がつる

今日は、東溪診療所の後藤 浩先生です。



痛いんですよ。それも何だか普通の痛みとは違うのがやりきれないんですよ、「足がつる」ってのは。そもそも頼みもしないのに、筋肉が勝手に収縮してしまうってのも合点がいけない。そういうわけで、今回は「足がつる」。

これは痛みを伴った筋肉の持続した強直性攣縮(けいれんのようなもの)の状態をいいます。

まず原因ですが、諸説あります。筋肉の疲労、冷え、脱水、電解質(血中カルシウムやナトリウム、マグネシウムなど)のバランスの乱れ、血行不良、ある種の薬剤、何らかの病気によるものなどですが、まだはっきりとしたものは分かっていません。

そこで、「足がつりにくく」するには。過度の運動や仕事はできるだけ控える、しかし仕事の場合は難しいでしょうから、仕事や運動の前には関節をよく伸ばす体操(ストレッチ)をします。また、動作中は休息を取りながら十分に水分を補給しましょう。終了したら再び軽くストレッチをし、そして熱を持った筋肉をぬれたタオルなどで少し冷やします。その後はお風呂にでも入って更に筋肉をリラックスさせます。

「つり」やすい筋肉は、ふだんから軽く関節を動かしておくことも予防になります。また、夜の間は体が冷え、「つり」やすい状態になることもあります。「つり」やすい部分は夜間の保温も必要です。さらに、食べ物ではマグネシウム含量の多いごまや落花生を食べるのも効果があるとも言われています。(この辺りはウエルピアの保健師や栄養士さんに相談してください)しかし、「足がつる」ことが頻発したり、足だけでなく、いろんな筋肉が「つる」場合は糖尿病などの重大な病気が隠れていることがあるので、病院などの医療機関への受診をお勧めします。

【問合せ】健康保険課保健医療係 ☎24-3000 (ウエルピア内)

健診

受けていますか? 【予約申込先】日田検診センター ☎22-3600

7月31日(火)

8月19日(日)

夜間検診(午後4時~7時) パトリア日田
※7月17日から30日までに予約してください。

午前8時30分~10時 日田検診センター
※8月1日から17日までに予約してください。

【問合せ】健康保険課健康支援係 ☎24-3000 (ウエルピア内)

定例行政相談

- **とき・ところ**
- ・ 1日(水) 午前9時～正午
天瀬公民館
 - ・ 20日(月) 午前9時～正午
大山振興局会議室
 - ・ 22日(水) 午前9時～正午
天瀬公民館五馬分館
上津江振興局
 - ・ 23日(木) 午前9時～正午
中津江振興局
 - ・ 24日(金) 午前10時～午後3時
市役所1階101会議室
- **内容** 各官公庁に対する意見・要望や悩みごとなど
- 問 市民活動推進課3日以内窓口
☎②8233 (市役所1階)

障がいに関する巡回相談会

- **Beeすけっと**
(身体・知的・療育に関すること)
- ・ 10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
 - ・ 17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
 - ・ 21日(火) 午前10時30分～正午
天瀬総合福祉センター
- **ヒュッゲ(精神に関すること)**
- ・ 2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
 - ・ 6日(月) 午前10時30分～正午
天瀬総合福祉センター
 - ・ 9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**
- ・ 13日(月) 午前9時～正午
ウエルピア
- 問 社会福祉課障害福祉係
☎②8290 (市役所1階)

不動産市民相談室

- **とき・ところ**
- 2日(木) 午後1時～3時
宅建日田支部(日田駅裏イエロービル2階)
- **内容** (電話予約が必要)
不動産に関わる一般相談
- 問 宅地建物取引業協会日田支部
☎④2103

こころと体の健康相談

- **とき・ところ**
- 8日(水) 午後1時～4時

ウエルピア1階相談室

- **内容** 不眠、食欲減退など心と体に関すること
- 問 社会福祉課障害福祉係
☎②8290 (市役所1階)

弁護士相談会

- **とき・ところ**
- 8日(水) 午後1時～5時
市役所地下消費生活相談室
- **募集数** 8人
- **内容** 多重債務を始め、消費生活に関すること
- **申込開始日** 7月23日(月)
- 問 市民活動推進課消費生活・男女共同参画推進係
☎②9393 (市役所2階)

人権なんでも相談所

- **とき・ところ**
- ・ 9日(木)・23日(木)
大分地方方法務局日田支局
 - ・ 16日(木) 天瀬公民館、上津江振興局
いずれも午前10時～午後3時
- **内容** 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
- 問 大分地方方法務局日田支局
☎②2719

認知症の人を抱える家族・介護者への相談会

- **とき・ところ**
- 11日(土) 午後1時～3時30分
パトリア1階創作室
- **内容** 認知症に関する悩みごと、介護相談など
- 問 長寿福祉課長寿福祉係
☎②8299 (市役所1階)

日曜公証遺言法律相談

- **とき・ところ**
- 19日(日) 午前9時～午後5時
日田公証役場
- **内容** (電話予約が必要)
- ①遺言、高齢者の財産管理、賃貸借・売買、金銭貸借、離婚給付契約等の公正証書の作成に関する相談
 - ②会社定款、契約書等の認証に関する相談
 - ③相続問題に関する法律相談
- 問 日田公証役場 ☎④6751

精神保健福祉相談

- (こころの相談日)
- **とき・ところ**
- 21日(火) 午後2時～
大分県西部保健所1階診察室
- **内容** (電話予約が必要)
認知症やうつ病等に悩む人やその家族等に対する専門医による医

療相談

- 問 大分県西部保健所 ☎③3133

弁護士相談会

- **とき・ところ**
- 23日(水) 午後1時～5時
ウエルピア1階相談室1
- **内容** (電話予約が必要)
財産、金銭貸借、離婚等法律に関わること
- **募集数** 8人(先着順)
※市内在住の人に限ります。
- **予約開始日** 8月6日(月)
- 問 日田市社会福祉協議会
☎④7026

のびのび発達相談

(子供の発達相談会)

- **とき・ところ**
- 24日(金) 午前10時～
ウエルピア
- **対象** 就学前の乳幼児
- **内容** (電話予約が必要)
- ・ お座りをしない、歩き方や走り方が気になる、転びやすいなど運動発達に関する相談
 - ・ 発音がおかしい、どもりがある、言葉が遅れているなど言葉に関する相談
 - ・ 子供の発達や子育てに関する相談
- **申込期限** 8月17日(金)
- 問 健康保険課健康支援係
☎④3000 (ウエルピア内)

聞こえことばの教育相談会

- **とき・ところ** 30日(木)
- 午前9時30分～午後3時30分
大分県日田総合庁舎4階西会議室
- **内容** 聞こえ方や言葉が気になる子供の保育・教育・医療に関する相談
- ※8月3日までに電話又はファックスで下記に申込みが必要。
- 問 大分県立聾学校
☎097-543-2047
☎097-546-2111

視覚障がい教育相談

- **とき・ところ** 24日(金)
- 午前10時30分～午後3時
市役所別館3階会議室
- **内容** 視覚障がいがある子供の保育・教育・医療等に関する相談
- ※7月27日までに電話で下記に申込みが必要。
- 問 学校教育課指導係
☎②8221 (市役所別館2階)

