

広報

# しんぶん

【お知らせ版】

# 11.15

2012・No.1047

日田市役所	Tel. ㊦3 1 1 1	天瀬振興局	Tel. ㊦7 8 2 0 1
大山振興局	Tel. ㊦2 3 1 0 1	前津江振興局	Tel. ㊦3 2 1 1 1
中津江振興局	Tel. ㊦4 3 1 1 1	上津江振興局	Tel. ㊦5 2 0 1 1

● もくじ

P 2～3 市政情報ピックアップ

P 4～5 暮らしの情報

P 6～7 健康いちばん

P 8 12月の無料相談



**今月は、市県民税第3期、国民健康保険税第5期、介護保険料第5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）

## 高齢者の皆さんが安心して暮らせる まちづくりについて学びませんか？

介護、医療、保健など様々な分野からの支援体制を整え、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせる「地域包括ケアシステム」について学ぶ講演会です。

**11月27日(火)** 午後6時30分～8時30分  
パトリア日田小ホール

■講演

- I 「大分県が取り組んでいる地域包括ケア」  
大分県高齢者福祉課
- II 「これからの街づくり」  
日田市長寿福祉課
- III 「あなたのリハビリテーション説明いたします」  
大分県リハビリテーション支援センター

■介護予防体操の実演

※参加無料。

【問合せ】長寿福祉課長寿福祉係 ☎㊦8 2 9 9（市役所1階）



## 第8回 上津江産業文化祭

**11月23日(祝)** 午前9時40分～  
上津江振興局及び周辺

山口ひろみコンサート、農産物品評・即売会、藤蔭高校吹奏楽部演奏、各種出店など

【問合せ】上津江振興局総務振興課  
☎㊦5 2 0 1 1



山口ひろみ



お知らせ

### 買え買え詐欺に注意！

【問合せ】市民活動推進課消費生活・男女共同参画推進係 ☎29393

全国的に未公開株など詐欺的なもうけ話のトラブルが、高齢者を中心に増加しています。主な手口は、立場の違う複数の人がタイミングよく登場する「劇場型勧誘」といわれるものです。事例として、まずA社から権利に関するパンフレット等が届き、その後B社から「A社が販売する権利を購入すれば高値で買い取る」と勧誘され、消費者が権利を購入した途端、A社・B社とも連絡が取れなくなってしまうというものです。このような話には絶対に耳を貸さず、すぐに消費生活センターに相談してください。また、高齢者が狙われる傾向にあることから、身近な人の気配りが大切です。  
※消費生活に関するご相談は、消費生活センター（消費者ホットライン ☎0570-064-370）にご相談ください。

お知らせ

### ふるさとの味宅配便

【問合せ】農業振興課農産振興係 ☎8211

※いずれも消費税・送料込みで全国どこでも発送します。

	日田市生活研究グループ 「ふるさと便」	天瀬町生活研究グループ 第43回「あまがせ物語」(250個限定)	上津江生活研究グループ 「津江んもん」
発送日	12月22日(土) 全国一斉発送	12月19日(水) 全国一斉発送	12月21日(金) 全国一斉発送
価格	4,000円(12品)	3,900円(10品)	4,000円(10品)
内容	米、餅、里芋、人参、ごぼう、黒豆、みそ、かりんとう、ゆずマーマレード、梨ジャム、松竹梅、柚子ごしょう	お餅、新米、松竹梅、手作りみそ、乾しいたけ、かりんとう、ぬか漬け大根、黒豆、聖護院の酢漬け、高菜飯の素	乾しいたけ、お餅、みそ、たけのこの水煮、コーンがりクッキー、かるかんまんじゅう、柚子ごしょう、煮豆、里芋、山菜ご飯の具
支払方法	現金書留で代金を郵送又は下記の口座に振り込み ・口座名 日田市生活研究グループ協議会 ・口座番号 郵便局 17200-16061491	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 ①JAおおい天瀬支店 (普)7704836 ②郵便局 01750-7-84640	申込み後に送付される郵便振込用紙で振り込み
申込方法	申込者と送り先の氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入して、郵送又はファックスで申込み	申込者と送り先の氏名、郵便番号、住所、電話番号を記入して、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事務局及びJAおおい天瀬支店に備えています。	申込者と送り先の氏名、住所、電話番号を記入して、郵送又はファックスで申込み
申込期限	12月18日(火)	11月26日(月)～12月7日(金)	12月16日(日)
申込先	〒877-0039 清岸寺町1052-4 日田市生活研究グループ協議会 ☎☎235899	〒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(畦道グループ内) ☎☎9180 ☎☎2091	〒877-0311 上津江町川原2716 上津江生活研究グループ事務局 ☎☎2456 ☎☎2177

募集

### 生ごみ分別用水切りバケツ 利用モニター募集

【問合せ】環境課生活環境係 ☎8208

生ごみの分別に使用のごみ袋を減らすことを目的に、水切りバケツを利用し簡単な調査票を記入していただくモニターを募集します。希望する人は、環境課又は各振興局総務振興課に電話でお申し込みください。

- ▶対象  
市内在住で、バケツを市役所又は振興局に取りに来ることができる人
- ▶募集数 300人(先着順)
- ▶申込期間 11月21日(水)～募集数に達し次第終了



お知らせ

### 市議会の日程

【問合せ】議会事務局 ☎8214

平成24年第4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11月26日に開催予定の議会運営委員会で決定します。

#### ▶第4回市議会定例会日程(案)

開催日	開催時間	会議名	会議の内容
11月30日(金)	午前10時	本会議	議案上程、提案理由の説明など
12月7日(金)	〃	〃	一般質問
12月10日(月)	〃	〃	〃
12月11日(火)	〃	〃	〃
12月12日(水)	〃	〃	議案質疑、委員会付託
12月13日(木)	〃	委員会	議案審査
12月14日(金)	〃	〃	〃
12月17日(月)	〃	〃	〃
12月19日(水)	午後1時	本会議	委員会報告、質疑、討論、採決など

※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

お知らせ

### 個人市県民税 寄附金税額控除の拡大

【問合せ】税務課市民税係 ☎8396

寄附金税額控除とは、国や地方公共団体、公益法人などに寄附をした場合、一定の範囲で所得税及び個人市県民税から控除が受けられる制度です。

市は、平成24年9月に日田市税条例等を改正し、個人市民税の控除の対象になる寄附金の範囲を拡大しました。平成24年1月1日以降に支出された寄附金が対象になります。(平成25年度分以降の個人市民税から控除を適用)

- ▶従来の税額控除対象寄附金
  - ・都道府県・市区町村に対する寄附金
  - ・住所地の都道府県共同募金会への寄附金
  - ・住所地の日本赤十字支部への寄附金

#### ▶新たに対象となる寄附金

区分	対象
指定寄附金(財務大臣が指定する寄附金)	市内に(県民税の場合は県内に)事務所(本店又は支店等)を有する法人・団体
特定公益増進法人への寄附金	※支店等の場合は、個別指定された団体に限ります。 ※特定公益増進法人には、公益社団法人や社会福祉法人、私立学校法第3条に規定する高等学校法人・幼稚園法人・準学校法人等が含まれます。
認定NPO法人(仮認定を含む)への寄附金	法人、私立学校法第3条に規定する高等学校法人・幼稚園法人・準学校法人等が含まれます。
認定特定公益信託に対して支出した金額	県知事又は県教育委員会の所管に属するもの

※控除の対象になる団体等の詳細は、お問い合わせください。  
▶寄附金税額控除額(寄附金額-2,000円)×6%(県民税は4%)  
※税額控除額の上限は、総所得金額等の30%です。

▶寄附金税額控除の申告  
寄附金を支出した翌年の3月15日までに、税務署又は税務課で申告  
<法人・団体の皆さんへ>  
支店等(市内に従たる事務所)が、個別指定を受けるためには手続が必要です。詳細は、お問い合わせください。

お知らせ

日田市中小企業融資制度 (冬期資金)

市内の中小企業者で、1年以上同一の事業を営んでいる人を対象に運転資金の貸付けを行います。

- 融資額 50万円以上400万円以下
■保証人 原則、無担保無保証人
■利率 17% (変動有り)
■保証料 保証協会が定める率

耐震改修・簡易耐震改修・耐震診断補助の受付が終了します

平成24年度の耐震に関する補助の受付が終了します。住宅の耐震化を考えている人は、早めにお申し込みください。

講座

第4回NPO協働推進講座

まちづくり活動に興味がある人を対象にした講座です。事前に電話でお申し込みください。

- 申し込み 11月30日(金)
■募集数 25人(先着順)
■申込期限 11月30日(金)
■市民活動推進課活動支援係

簡易耐震改修

掛かった費用の2分の1 (限度額30万円) 12月21日(金)
■耐震診断
掛かった費用の3分の2 (限度額3万円)
平成25年1月31日(木)

裁判員制度

平成25年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に名簿記載通知が送付されます。

保健・福祉

国民年金保険料納付相談会

■とき 11月26日(月)〜30日(金)
■申し込み 午前9時〜午後5時
■ところ 日本年金機構日田年金事務所

募集

平成24年度自衛官募集

陸上自衛隊高等工学校
■試験日・会場
平成25年1月19日(土)
くすまちメルサンホール
■資格 中学校卒業(見込みを含む)
■申込期限 平成25年1月7日(月)

大分県臨時職員採用候補者名簿登録者募集

臨時職員採用候補者名簿登録試験
県庁及び県内地方機関で事務補助を行う臨時職員の採用候補者名簿登録試験を実施します。

H1V抗体検査を夜間に実施します

問診・採血を無料で行います。検査結果は約1時間後にお伝えします。希望する人は、事前に電話でお申し込みください。

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者募集

戦没者遺児による慰霊友好親善事業は、第一次世界大戦から第二次世界大戦時に父等を亡くした戦没者の遺児を対象に、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

■費用 9万円
■詳細は、大分県遺族会連合会にお問い合わせください。
問(大分県遺族会連合会)
097・543・2459
健康保険課国保・年金係
028271 (市役所1階)

タウン情報

パソコン公開講座 年賀状講座

文字入力や簡単なパソコン操作ができ、ノートパソコンを持参できる人を対象にした講座です。

■参加費 500円(資料代)
■募集数 20人(先着順)
■申し込み 25日(日) 午後1時〜3時
中央公民館視聴覚室
■メール又はファックスで申込み(件名「25日年賀状講座希望」、本文に氏名・住所・電話番号・ファックス番号を記入)

緑町イルミネーション
堂尾公民館付近では、11月25日から平成25年1月5日に掛けてイルミネーションを点灯します。
12月15日はだご汁やおでんを販売するバザーが行われます。

イベント

第31回 日田市青少年健全育成大会

小・中学校、高校、育友会による意見発表、支部実践報告、都英幸氏の特別講演「健やかな子どもの成長を願って〜あいさつ日本一運動の実践から〜」などが行われます。

水郷ひたの川ワークショップ 日程・会場変更のお知らせ

広報ひた9月15日号でお知らせした「水郷ひたの川ワークショップ」の11月開催分の日程と場所が変更になりましたので、お知らせします。

「ヒューマンフェスタ 2012おおいた」

大分県では、毎年12月4日から10日までの人権週間に合わせて、人権啓発フェスティバルを開催します。入場無料です。

日向野イルミネーション祭り

上諸留町日向野地域では、12月1日から31日(日没から午後10時)に掛けてイルミネーションを点灯します。

放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。資料は無料で送付しますので、お問い合わせください。

ドクターのやさしい医学

テーマ **肩こり**

今日は、東溪診療所の後藤 浩先生です。



私の場合は、学生時代のスポーツが原因でけい椎ヘルニアがあり、30歳を過ぎた頃からずっと「肩こり」に悩まされています。しかし、特に原因と思われる病気がないにもかかわらず「肩こり」を長く感じている人も多くいるようで、診療所でも時々相談を受けることがあります。

まず肩こりの仕組みは以下のとおりです。①緊張した姿勢を続けるなどの「肉体的ストレス」や「精神的ストレス」といった体に良くない刺激が体に入ってくる。②それにより体全体の調節をする神経系統が乱れ、緊張させる作用の神経系が強くなる。すると血管が収縮し血行不良となり筋肉が緊張し、筋肉が酸欠状態になる。③そこで痛み物質が生成され神経が刺激されることによって脳が不快感や痛みとして感じる。④さらに、この痛みや不快感が筋肉の緊張を来し、肩こりが慢性化するとといった悪循環に陥ってしまいます。

①から④を見ると慢性の「肩こり」を治すには、①の項目を改善するしか方法はなさそうです。「肉体的ストレス」としては、(イ)長時間緊張した姿勢を続けること。これは細かい手の作業といった仕事だけではなく、首や肩に負担が掛かる悪い姿勢でテレビを見続けることなども含まれます。(ロ)気温が低い環境では、体温保持のために血管が収縮する反応を起こす。(ハ)目を酷使する・視力が落ちている・眼鏡が合っていないこと等により肩や首周囲への筋肉が緊張してしまう…などでしょうか。「精神的ストレス」としては、イライラしたり緊張した状態での仕事や動作といった一般的なものだけでなく、対人関係等で体に緊張をもたらすような状況なども考えられます。まずは肉体的にも精神的にもリラックスすることが大事です。緊張を強いられる作業は時間を決めて休みながらやりましょう。時には体をほぐすために軽めの体操をしましょう。寒い日は部屋を暖かくし、厚着をせず、外出の際も首や肩に負担が掛からないようにゆったりとした軽い防寒具にして、首の周りをマフラーなどで防寒するというのはいかがでしょうか。

①から④を見ると慢性の「肩こり」を治すには、①の項目を改善するしか方法はなさそうです。

「肉体的ストレス」としては、(イ)長時間緊張した姿勢を続けること。これは細かい手の作業といった仕事だけではなく、首や肩に負担が掛かる悪い姿勢でテレビを見続けることなども含まれます。(ロ)気温が低い環境では、体温保持のために血管が収縮する反応を起こす。(ハ)目を酷使する・視力が落ちている・眼鏡が合っていないこと等により肩や首周囲への筋肉が緊張してしまう…などでしょうか。

「精神的ストレス」としては、イライラしたり緊張した状態での仕事や動作といった一般的なものだけでなく、対人関係等で体に緊張をもたらすような状況なども考えられます。まずは肉体的にも精神的にもリラックスすることが大事です。緊張を強いられる作業は時間を決めて休みながらやりましょう。時には体をほぐすために軽めの体操をしましょう。寒い日は部屋を暖かくし、厚着をせず、外出の際も首や肩に負担が掛からないようにゆったりとした軽い防寒具にして、首の周りをマフラーなどで防寒するというのはいかがでしょうか。

【問合せ】健康保険課保健医療係  
☎24-3000 (ウエルピア内)

健康掲示板12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)**  
7日(金)・14日(金)・20日(木)・28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)**  
11日(火) 13:00~13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成24年7月20日~8月19日生まれ

**7か月児健診 (母子健康手帳が必要)**  
12日(水) 13:00~13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成24年5月生まれ

**1歳6か月児健診 (個別に通知)**  
18日(火) 13:00~13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成23年5月生まれ

**3歳児健診 (個別に通知)**  
19日(水) 13:00~13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成21年8月生まれ

**すくすく相談 (母子健康手帳が必要)**  
5日(水) 9:30~10:30 中央児童館  
13日(木) 10:00~11:30 大山保健センター  
14日(金) 10:00~11:30 天瀬児童館  
20日(木) 10:00~11:30 前津江保健センター  
20日(木) 13:30~14:30 すぎっ子保育園

**成人健康相談**  
7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)

# 自分の血圧値をご存知ですか？

日本の高血圧者は約4,000万人といわれています。その中でも30~40歳代の高血圧者では、8~9割が未治療者です。

## 高血圧の進行による合併症

高血圧の進行によって起こる合併症は、脳出血・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞・腎硬化症などがあり、血圧が高いと心臓病や脳卒中で死亡する確率が高くなります。

逆に言えば、高血圧を治療することで心臓病や脳卒中の危険性は低下します。最高血圧(収縮期血圧)が10~20mmHg、最低血圧(拡張期血圧)が5~10mmHg下がると脳卒中は30~40%、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)は15~20%、それぞれ危険性が低くなります。

## 高血圧の予防

高血圧を予防するには、健康診査を受けて血圧の値を知るとともに、自己測定を家庭で行い、日頃から自分自身の血圧の値を知ることが必要です。そして、生活習慣に気を付けることが大切です。

### ■高血圧を予防するための生活習慣



**栄養**  
塩分を控える



**運動**  
太り過ぎない



**休養**  
睡眠を十分とる  
ストレスをためない

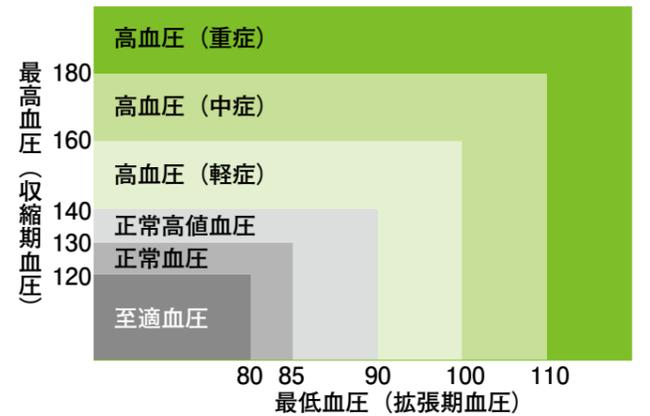
## 家庭で血圧を測ろう

家庭で血圧を測るときは、次のことを心掛けましょう。

- ①腕に巻くタイプを使用する
- ②測定は1日2回(安静にしてから)  
朝：起床後1時間以内  
(排尿後・朝食前・薬を飲む前)  
夜：寝る前(ゆっくりにできる時間に)
- ③血圧の基準値と自分の血圧値を知る



■血圧の基準値 (単位：mmHg)



※至適血圧とは、最も望ましい血圧値のことです。

適度な運動は血圧を下げる効果があります

## 日本一周健康づくりウォーキングに挑戦!

市では、皆さんの健康づくりを支援するために「日本一周健康づくりウォーキング」を実施しています。申請した人に万歩計を貸し出し、1万歩歩くごとに日本一周(8,092km)の地図の一マス塗り潰していきます。各ポイントを通ると、記念品(図書カード)をプレゼントします。

現在、市内で約2,500人が登録し、健康づくりに励んでいます。この機会に是非、挑戦してみませんか。

市内に住民票がある18歳以上の人が対象です。

### ■受付窓口

- ・健康保険課健康支援係 (ウエルピア内)
- ・各振興局



【問合せ】健康保険課健康支援係 ☎24-3000 (ウエルピア内)

## ■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)

- 14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
- 18日(火) 午前10時30分～正午  
天瀬総合福祉センター
- 21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

## ヒュッゲ(精神に関すること)

- 3日(月) 午前10時30分～正午  
天瀬総合福祉センター
- 6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
- 13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(木) 午前9時～正午  
前津江保健センター
- 10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(月曜日が祝日の場合は翌日) 午前10時～午後3時  
すぎのこ村ネットワーク  
☎221192

## 問社会福祉課障害福祉係

☎228290(市役所1階)

## ■不動産市民相談室

- 4日(火)  
午後1時～3時  
宅建日田支部(日田駅裏イエロービル2階)

※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

## ■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。

- 4日(火) 午前10時～午後3時  
天瀬公民館

- 5日(水) 午前10時～午後3時  
中央公民館

- 6日(木) 午前10時～午後3時  
中津江振興局

- 10日(月) 午前10時～午後3時  
大山文化センター

※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)

## 問大分県方法務局日田支局

☎222719

## ■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。

- 5日(水) 午前9時～正午  
天瀬公民館

- 14日(金) 午前10時～午後3時  
市役所1階101会議室

- 19日(水) 午前9時～正午  
天瀬公民館五馬分館  
上津江振興局

- 20日(木) 午前9時～正午  
大山振興局  
中津江振興局

問市民活動推進課3日以内窓口  
☎228233(市役所1階)

## ■自死遺族のつどい

- 6日(木)  
午後2時～4時  
大分県こころとからだの相談支援センター別館(大分市)

※11月28日までに電話で申込みが必要。

問大分県こころとからだの相談支援センター  
☎097-541-6290

## ■心配ごと相談

- 毎週木曜日  
午前9時30分～午後3時  
ウエルピア1階相談室2

## 問日田市社会福祉協議会

☎247026

## ■認知症の人を抱える家族・介護者への相談会

- 8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

☎228299(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。

- 12日(水) 午後1時～5時  
市役所地下消費生活相談室  
※11月26日から電話予約受付。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

☎229393(市役所2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。

- 12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

☎228290(市役所1階)

## ■日曜公証遺言法律相談

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。

- 16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。

- 18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 ☎233133

## ■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。

- 20日(木) 午後1時～5時  
ウエルピア1階相談室1

※12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