

日田市役所	TEL②③ 3 1 1 1	天瀬振興局	TEL⑦⑦ 8 2 0 1
大山振興局	TEL⑤② 3 1 0 1	前津江振興局	TEL⑥③ 2 1 1 1
中津江振興局	TEL⑥④ 3 1 1 1	上津江振興局	TEL⑥⑤ 2 0 1 1

●もくじ

- P 2～3 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 2月の無料相談



今月は、市県民税第4期、国民健康保険税第10期、介護保険料第7期の納付月です。納期内の納付をお願いします。

## もうすぐ小学校1年生！ 手続きを忘れずに

平成26年度の入学通知書・就学届を郵送します

4月から小学校に入学する子供（平成19年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた子供）がいる家庭に、平成26年度の入学通知書・就学届を1月中旬に郵送します。就学届に必要事項を正確に記入の上、就学予定校で行われる入学説明会の際に提出してください。

※入学通知書が届かない、記載内容に誤りがある、やむを得ない理由で指定校以外の学校に入学を希望する場合は、下記にお問い合わせください。

※県立・私立学校に進学を希望する場合は、区域外就学の届出が必要です。

※中学校の入学通知書は、現在通学している小学校を通じて1月中に送付します。

問 学校教育課学務係 ☎②② 8 2 2 1（市役所別館2階）



## 伝統的建造物の修理現場を一般公開

旧古賀医院診療所棟などの修理現場を一般公開します

国の選定を受けている豆田町伝統的建造物群保存地区のうち、昨年から工事を進めている旧古賀医院診療所棟などの修理現場を一般公開します。この機会に是非、ご覧ください。

▶とき

1月30日(木) (雨天決行)

①午前10時～②午後2時～

▶ところ 豆田町旧古賀医院（日田信用金庫豆田支店前）

※駐車場は市営港町駐車場をご利用ください。

▶参加費 50円（保険料）

▶募集数 各20人（先着順）

※下記に電話でお申し込みください。

▶申込期限 1月27日(月)

問 文化財保護課町並み保存係 ☎②④ 7 1 7 1  
（埋蔵文化財センター内）



平成24年9月に旧古賀医院診療所棟の曳き移動工事見学会を行ったときの様子



お知らせ

## 市有不動産を公売

【問合せ】企画課開発係 ☎②8 2 2 3

### ▶公売物件・所在地等

区分(物件番号)	所在地(地番)	地目	地積※	最低制限価格	入札日
亀山町用地 土地(物件番号11)	亀山町112番19外1筆	宅地	248.32㎡	1,291万2千円	2月14日(金) 午後1時30分～
教田用地 土地(物件番号20)	大字三和2467番6	宅地	265.75㎡	584万6千円	2月14日(金) 午後3時30分～

※地積は登記面積です。

### ▶入札参加資格

#### 物件番号11(亀山町用地)

- ・個人及び法人で、市税等を完納している人
- ・成年被後見人、被保佐人、被補助人以外の人、破産者でない人等

#### 物件番号20(教田用地)

- ・個人で市税等を完納している人(法人は参加できません)
- ・成年被後見人、被保佐人、被補助人以外の人、破産者でない人等

### ▶特約条項

#### 物件番号20(教田用地)

- ・住宅用地以外への用途変更禁止
- ・3年以内に住宅建築完了
- ・5年間の転売又は貸付禁止

### ▶入札方法 一般競争入札

#### ▶入札参加受付期間・会場

2月3日(月)～7日(金)  
市役所6階企画課開発係

#### ▶現地説明会

2月3日(月)  
市役所6階601会議室  
物件番号11 午後1時30分～  
物件番号20 午後3時30分～

#### ▶入札会場

市役所6階602会議室  
※入札には、入札保証金(入札金額の100分の5以上)が必要  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

## 差押えした不動産を公売

【問合せ】税務課納税係 ☎②8 2 0 5

市では、差押えした不動産について、入札による公売を実施します。購入(入札)を希望する人は、お問い合わせください。公売には、原則、どなたでも参加できます。

※公売とは、差押えをした財産を入札や競り売りで売却し、その代金を税に充てることです。

### ▶公売物件・所在地等

土地付建物(宅地・居宅)

- ①大字夜明字釘原861番
- ②大字十二町字小北380番2

#### ▶入札日 1月22日(水) 午前10時～10時30分

#### ▶入札会場 市役所1階101会議室

#### ▶開札日 1月22日(水) 午前10時35分～

※入札には、公売保証金、印鑑(法人の場合には代表者の印鑑)、委任状(代理人が入札する場合)、法人が入札に参加する場合は代表権限を証する書類(法人登記簿等)が必要です。

※公売に参加する場合は、あらかじめ市ホームページ又は市役所庁舎の掲示板に掲示している「公売公告及び見積額公告」をご覧ください。

募集

## 日田産品の相談・商談会を開催

【問合せ】ひたブランド推進課マーケティング係 ☎②8 2 2 4

関東・関西・九州等の大手百貨店のバイヤーを日田に招き、相談・商談会を開催します。

### 相談・商談会

ひたブランド登録者制度への加入(無料)と事前の申込み、下記の講演会の参加が必要です。

#### ▶とき

3月7日(金) 午前9時30分～午後5時

#### ▶ところ パトリア日田スタジオ1

#### ▶申込期限 1月31日(金)

※ひたブランド登録者制度の加入申請書類は、ひたブランド推進課(市役所3階)又は市ホームページに備え付けています。

### 講演会

どなたでも参加できます。入場無料です。

#### ▶とき 3月6日(木) 午後3時～5時

#### ▶ところ パトリア日田スタジオ1

▶講師 イオン九州株式会社  
産地開発部 立石弘司氏

募集

## 第15回天領日田ひなまつり健康マラソン大会

【問合せ】社会教育課スポーツ振興係 ☎②6 8 6 8

#### ▶とき 3月9日(日) 開会式 午前9時～

#### ▶ところ 陸上競技場

#### ▶種目 ハーフ・10km・5km・2km

#### ▶参加費(保険料を含む)

一般 3,000円、高校生 2,000円、  
小・中学生 1,000円

※申込書は、社会教育課(中央公民館内)又は陸上競技場に備え付けています。申込みには印鑑が必要です。

#### ▶申込期限 2月12日(水)

### ボランティアの募集

大会のスポーツボランティアを募集します。当日、スタッフの一員として大会運営に参加しませんか。

#### ▶内容 受付、走路観察員等

#### ▶募集数 20人程度

※社会教育課に電話でお申し込みください。

※大会前に説明会を行います。

お知らせ

## 議会基本条例素案 市民説明会を開催します

【問合せ】議会事務局 ☎②8 2 1 4

市議会では、議会の基本理念や責務など議会の基本的事項を定めた議会基本条例の制定に向けて、皆さんから意見や提言を伺うため、市民説明会を開催します。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。



### ▶とき・ところ

1月23日(木) パトリア日田小ホール  
1月27日(月) 大山公民館202会議室  
(時間はいずれも午後7時～8時30分)

募集

## 国際交流推進員スヨンによる料理教室 手羽先のサムゲタン&交流会

【問合せ】企画課政策企画係 ☎②8 2 2 7



国際交流推進員と楽しく「手羽先のサムゲタン&交流会」を実施します。

### ▶とき 2月12日(水)

①午後2時～4時頃  
②午後6時30分～8時30分頃

### ▶ところ 中央公民館料理教室

### ▶参加費 1回500円

### ▶募集数 各20人(抽選)

※エプロン、タッパーなどを持参してください。

※企画課に電話でお申し込みください。電子申請有り。

### ▶申込期限 1月27日(月)

お知らせ

1月26日は文化財防火デー

昭和24年1月26日に法隆寺金堂の壁画が焼失したことを教訓とし、文化財を火災・震災等の災害から守るための文化財防火運動を実施します。付近でのたき火、タバコ等禁止区域内での喫煙や火遊びなどは、絶対にやめましょう。

市では、市内の文化財で防火訓練を実施します。皆様のご協力をお願いします。

■とき・ところ

1月26日(日)

①午前9時～

国指定重要文化財

大野老松天満社旧本殿(前津江町)



②午後2時～

重要伝統的建造物群保存地区

港町児童公園

問 文化財保護課 ☎247171 (埋蔵文化財センター内)

堆肥「ひたの恋恵」の販売

申込受付順に堆肥の生産に合わせ配布します。配布日を連絡しますので、引き取りに来てください。

■予約受付日

1月29日(水)

午前8時30分～午後4時

■成分 窒素2.6%、リン4.7%、カリウム0.5%

■販売手数料

1袋(15kg) 50円

(一世帯20袋まで)

■販売量 月800袋程度

※予約受付日に左記に電話でお申し込みください。

※午前中は電話が混み合いますので、時間を置いて電話してください。

※来所しても受付できません。

問 環境衛生センター

☎23472

ほだ木造成緊急支援事業

原木しいたけ生産者の皆さんへ  
市と県は、平成25年度から原木しいたけの種駒助成を行います。希望する生産者は、計画書を郵送しますので、ご連絡ください。

■対象 原木しいたけ生産者又はその生産者で構成する団体で、次の①から④を全て満たすこと

①補助を受けようとする年度に生産者が1500本(3万駒)を超え  
るほだ木を造成すること

②県内で生産された原木を使用すること

地震に対する備え

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、甚大な被害をもたらしました。日本ではいつ、どこで地震に遭遇するかわかりません。日頃から備えておきましょう。

7つの注意ポイント

- ・家具等は転倒防止金具などで固定し、倒れにくくしておきましょう。
- ・柱、壁に固定する場合は、L型金具と木ねじで家具の上部を固定しましょう。
- ・サイドボード、食器戸棚、窓などのガラスが飛散しないようにガラス飛散防止フィルム等を貼りましょう。
- ・本棚や茶たんすなどは、重い物を下の方に収納し、重心を低くしましょう。
- ・棚やたんすなどの高いところに危険な物を載せて置かないようにしましょう。

- ・食器棚などに収納されているガラス製品が転倒したり、滑り出ししたりしないよう防止栓を設けましょう。
- ・吊り戸棚などの開き扉は、掛金などで扉が開かないようにしましょう。

問 日田消防署 ☎22204

保健・福祉

献血にご協力ください

■とき・ところ

1月29日(水)

午前9時30分～正午

- ③県内で接種されたほだ木であること
  - ④下刈りやほう芽整理等、更新に伴う作業をすること
- ※助成は年1回です。  
※補助額等詳細は、左記にお問い合わせください。

※しいたけ生産組合に加入している人は、組合を通してお申し込みください。

■申込期限 1月29日(水)



問 林業振興課林業振興係

☎28362 (市役所3階)

プレミアム付き商品券の使用期限

元氣創出プレミアム付き商品券の使用期限は1月31日です。未使用の商品券を持っている人は、必ず期限内に市内の参加店で使用してください。

※未使用商品券の買取りや換金はできません。

※事業者は、必ず2月28日までに発行団体で換金を済ませてください。期限を過ぎると換金できません。

問 日田商工会議所

☎23184

介護保険に関するアンケート調査を実施します

市では、第6期介護保険事業計画の策定を行う上で、介護等のニーズを把握するため、65歳以上の市民(抽出者)を対象にアンケート調査を実施します。1月20日から24日までに調査票を郵送しますので、回答の上、2月20日までに同封の返信用封筒で返信してください。

皆さんのご協力をお願いします。

■調査内容

生活の状況、運動や外出の状況、社会参加、介護保険サービスなど

問 長寿福祉課介護保険係

☎28264 (市役所1階)

国民年金加入者の皆さんへ 社会保険料控除証明書を送付

平成25年11月上旬に日本年金機構から社会保険料控除証明書が送付されています。この証明書は、確定申告等の手続の際に必要ですので、大切に保管してください。

また、年の途中で国民年金に加入し、平成25年10月1日以降に初めて保険料を納付した人は、2月上旬に証明書が送付されますので、ご確認ください。

問 日本年金機構控除証明書専用ダイヤル

☎0570・070・117

健康保険課国保・年金係

☎28271 (市役所1階)

大学生等向け大分県内企業の合同企業説明会

大分県内企業参加の合同企業説明会を福岡市内で開催します。

■対象 平成27年3月卒業予定の大学生等(一般、大学1・2年生の参加も可能)

■とき 2月8日(土)

午後1時30分～5時

■ところ 福岡ファッショビル8階Aホール(福岡市)

問 大分県雇用・人材育成課

☎097・506・3343

日田市小規模修繕業務等業者登録申請

市が発注する小規模な修繕契約のうち、日田市公共工事建設業者等指名参加資格者名簿に登録されていない業者でも契約することができる「小額で内容が軽易な契約(30万円以内)」を希望する業者は申請してください。

■登録業種

大工、左官、屋根、内装、電気、管、建具、ガラス、塗装、畳、とび、板金、その他(除草等)

■登録条件

・市内に主たる事業所を置き、日田市公共工事建設業者等指名参加資格者名簿に登録されていない業者(法人、個人、希望業種の建設業許可の有無、経営組織、従業員数

健康診査はお済みですか

後期高齢者医療制度に加入している人は健康診査を受けることができます。平成25年度中の受診期限は、3月31日です。まだ受診していない人は、後期高齢者医療被保険者証と健康診査受診券を持参し、お早めに受診してください。

健康保険課国保・年金係
☎028271 (市役所1階)
大分県後期高齢者医療広域連合
☎097・534・1771

募集

地区公民館の館長を募集

対象 市内在住の人又は4月1日までに市内に居住見込みの人
採用数 1人(若宮公民館)
雇用期間 平成26年4月1日～平成29年3月31日
採用方法 ①書類選考 ②1次試験(教養と小論文) ③2次試験(面接)
中央公民館
2月23日(日)
中央公民館
※申込書は、下記及び全ての地区公民館又は事業団のホームページ(http://www.titak.org)に備え付けています。
申込期限

消費税転嫁対策セミナー

「消費税率引上げ対策の5つのポイント」
オガウチ税理士法人
代表 小ヶ内聡行氏
※左記に電話又はファックスでお申し込みください。
☎023184
☎247766
日田商工会議所・中小企業相談所

中小企業会計啓発・普及セミナー

「会計を経営に活かす！」
有限会社ビジネスブレイン
代表 清成真一氏
※左記に電話又はファックスでお申し込みください。
☎023184
☎247766
日田商工会議所・中小企業相談所

経営セミナー

「とき・ところ」
2月6日(木)
午後7時～9時
パトリア日田小ホール
演題・講師

1月31日(金)(土・日曜を除く)
日田市公民館運営事業団事務局
☎05786 (中央公民館内)

点訳・音訳奉仕員養成講習会

大分県点字図書館では視覚障がい者の人に提供する点字図書及び録音図書の製作等に協力していただくボランティアを募集しています。ボランティアとして活動するためには養成講習会の受講が必要です。
4月～平成27年3月(計40回程度)
①点訳 毎週金曜日
②音訳 毎週火曜日
いずれも午前10時～正午

大分県点字図書館(大分市)

募集数(抽選)
①15人程度
②20人程度
※受講するには条件があります。申込方法など詳細はお問い合わせください。
申込期限 2月15日(土)
大分県点字図書館
☎097・538・0399

大分県立盲学校幼稚部 入学者募集

対象 平成20年4月2日から平成23年4月1日までに生まれ、大分県に在住し、次のいずれかに該当する幼児
・両眼の視力がおおむね0.3未満
「進化するモノづくり!隠れたチャンピオン企業」
株式会社ダヴィンチ・ブレインズ
代表 下川貴久恵氏
※左記に電話又はファックスでお申し込みください。
☎023184
☎247766
日田商工会議所・中小企業相談所

市民体育大会(スキー競技)

1月26日(日)
九重森林公園スキー場(九重町)
種目
ジャイアントスリム(大回転)
※エントリー料が必要です。詳細は、日田市スキー連盟事務局にお問い合わせください。



日田市スキー連盟事務局
☎090・8297・3554

肝炎患者ピアサポート

肝炎患者とその家族を対象に、無料相談会、交流会を行います。
2月5日(木)

又は視力以外の視機能障がいが高く、拡大鏡等を使用しても文字などの認識が困難な幼児
・視覚障がいの他に、障がいを併せ有する幼児
※出願関係書類は、1月20日から大分県立盲学校(大分市)で交付します。
出願受付期間 1月27日(月)～2月7日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)
大分県立盲学校
☎097・532・2638

大分県立聾学校幼稚部 入学者募集

対象 平成20年4月2日から平成23年4月1日までに生まれ、大分県に在住し、両耳の聴力レベルがおおむね60デシベル以上で、補聴器を使用しても通常の話し声を理解することが不可能又は著しく困難な幼児
※出願関係書類は、1月20日から大分県立聾学校(大分市)で交付します。
出願受付期間 2月3日(月)～14日(金)午後4時
(土・日曜日、祝日を除く)
大分県立聾学校
☎097・543・2047
☎097・546・2111

大分県立日田高等技術専門学校 短期講習受講生募集

企業等に在職し、ウィンドウズの基本的な操作ができる人を対象に
午後1時30分～
西部保健所
NPO法人共に生きる
☎097・553・0702

第17回住宅セミナー

整理収納アドバイザーの須磨由美さんによる「快適な住まいの整理収納術」と題したセミナーです。快適な暮らしに興味がある人なら誰でも参加できます。
2月8日(土)
午後2時～
(午後1時30分から受付)
パトリア日田スタジオ1
募集数 100人(先着順)
※左記に電話でお申し込みください。
(公社)大分県建築士会日田支部
事務局 ☎6022

絵本読み聞かせワークショップ
3月8日に開催するエホント祭りの中で「絵本うたよみライブ」に出演する人を募集します。出演にはワークショップの参加が必要です。
2月から4回程度
パトリア日田

対象 5歳から大人まで
参加費 1000円(資料代)
募集数 10人
※応募多数の場合は、初めての人を優先します。
申込期限 1月25日(土)

クセル2010の講習を実施します。
2月20日(木)・21日(金)・24日(月)・25日(火)
いずれも午後6時30分～9時30分

日田高等技術専門学校(朝日ヶ丘)
※テキスト代2000円程度が必要です。
募集数 18人(先着順)
※応募者が大幅に少ないときは、中止する場合があります。
左記に電話でお申し込みください。
申込期限 2月7日(金)



大分県立日田高等技術専門学校
☎0789

タウン情報

日田職人会による塗り壁無料相談会
お住まいの塗り壁に関する相談に応じます。
1月19日(日)
午前9時15分～正午
桂林公民館
一般社団法人日田職人会(原田)
☎090・8916・2558



エホント(町谷)
☎070・6596・7094

サッポロビール九州日田工場
見学施設をリニューアル
来年で15年目を迎える九州日田工場の見学施設が工事に伴い3月14日まで休館し、3月15日にリニューアルオープンします。



サッポロビール九州日田工場
☎11111

林業振興事業募集
日新林業基金協議会では、山林再生や人材育成などの林業振興につながる事業を募集しています。
※これまでは、木製品の試作に取り組み高校生や植樹活動を行う団体などに援助しました。
日田地区原木市場協同組合事務局
☎246035

## 2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土	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
2日	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
3月	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
4火	若宮病院	南元町	22-7171
5水	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
6木	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
7金	隈診療所	隈1丁目	22-0033
8土	坂東小児科	誠和町	22-3300
9日	日野内科	天神町	23-6009
10月	井上内科	田島本町	22-4700
11火	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
12水	河津内科呼吸器科	石井町2丁目	23-8123
13木	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
14金	膳所医院	本町	22-3292
15土	桂林病院	城町1丁目	22-1231
16日	福田医院	清岸寺町	22-1648
17月	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
18火	若宮病院	南元町	22-7171
19水	こじかこどもクリニック	清岸寺町	28-8771
20木	麻生小児科医院	淡窓2丁目	24-2323
21金	隈診療所	隈1丁目	22-0033
22土	佐藤内科医院	田島1丁目	22-1170
23日	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
24月	日野内科	天神町	23-6009
25火	井上内科	田島本町	22-4700
26水	岩尾病院	淡窓2丁目	22-6161
27木	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
28金	膳所医院	本町	22-3292

## 2月の日曜・祝日当番医

(診察時間：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>			
2	下飛田小児科	中央1丁目	24-1148
9	日野内科	天神町	23-6009
11	松浦クリニック	中央1丁目	24-4155
16	福田医院	清岸寺町	22-1648
23	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050
<b>外科 (急患に限ります。往診はしません)</b>			
2	秋吉病院	豆田町	23-0808
9	大河原病院	隈2丁目	22-3131
11	原病院	三本松2丁目	22-7151
16	城谷病院	元町	23-6115
23	五反田胃腸科外科病院	若宮町	23-8386
<b>歯科 (来院前に電話が必要です。◎印は午前9時～正午)</b>			
2	北山歯科医院	大山町西大山	52-3553
9	村山歯科医院	本町	22-3303
11	◎内川歯科医院	元町	22-0320
16	高木歯科医院	三本松2丁目	22-2317
23	せさき歯科	中央1丁目	23-6481

※変更することがありますので、注意してください。  
 問合せは、市役所 ☎③ 1 1 1 又は夜間・休日当番医  
 案内 ☎③ 0 0 9 9 (午後5時以降音声テープ対応) へ。

### 夜間当番医変更のお知らせ

下記のとおり、夜間当番医が変更になりましたので、  
 変更後の医療機関をお知らせします。

- 1月27日(月) 松浦クリニック (☎④ 4 1 5 5)
- 1月30日(木) 岩尾病院 (☎④ 6 1 6 1)

## 救急指定病院

救急指定病院は、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り、救急指定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に受診し、夜間等に診察が必要になった場合は、上記の「当番医」で受診しましょう。

### 救急指定病院

- 日田中央病院 (淡窓2丁目) ☎③ 3 1 8 1
- 聖陵岩里病院 (銭淵町) ☎② 1 6 0 0
- 済生会日田病院 (清水町) ☎④ 1 1 0 0
- 一ノ宮脳神経外科病院 (竹田新町) ☎④ 6 2 7 0

### 大分県こども救急電話相談

☎ 0 9 7 - 5 0 3 - 8 8 2 2 又は # 8 0 0 0

### 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>

【問合せ】健康保険課健康支援係 ☎④ 3 0 0 0 大分県西部保健所 ☎③ 3 1 3 3

## 高血圧と食事

### 高血圧と和食

塩分の摂取と高血圧に因果関係があることは広く知られています。先日、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、ヘルシーで低脂肪、栄養バランスがとりやすいなど健康にも良い点が登録の要因になっていきます。しかし、和食に使用されるしょうゆ、みそなどの発酵食品は塩分含有量が多く、日本人の塩分摂取量を引き上げるといって側面も持っています。

### 塩分の摂取量

平成22年国民健康・栄養調査によると、成人の一日当たりの塩分摂取量は男性が11・4g、女性が9・8gで、国の目標量である男性9g、女性7・5g未満には至っていません。

### 塩分を減らすには

- ① 食べ方の工夫で減塩
  - ・味を確認してからしょうゆやソースを掛けましょう。

- ・練り製品(かまぼこ、ちくわなど)や加工品(ハム、ベーコンなど)の塩分の多い食品の食べ過ぎに注意しましょう。また、ラーメンなどの麺類の汁は残す習慣を身に付けましょう。
- ・温かいものは熱いうちに、冷たいものはよく冷やして食べると薄味でもおいしく感じます。
- ② 調理方法の工夫で減塩
  - ・新鮮な食材を使い、だしのうまみを利用することで薄味でもおいしく食べることが出来ます。だしをうまく使い、塩・しょうゆ・みその量を減らしましょう。また、香料なども上手に利用すると効果的です。
  - 市では、町内の料理教室や健康結果説明会の会場でみそ汁の塩分濃度を測定しています。理想的な塩分濃度0・8%は、1人分当たりりりり4g、みそ10gです。
  - 日頃からの減塩の意識が、病気の発症を予防します。

### 塩分ひかえめ おすすめレシピ かぼちゃとコーンのミルク煮

#### ■材料 (4人分)

- かぼちゃ 小1/2個
- 粒コーン 120g
- 玉ねぎ 中1/2個
- 植物油 小さじ1
- 固形コンソメ 1個
- 牛乳 400ml

※1人分当たり塩分0.8g。

#### 【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、ところどころ皮をむいて3～4cm角の大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、あめ色になるまで油で炒める。
- ③ ②に、かぼちゃ、コーン、コンソメを入れ、牛乳を入れて吹きこぼれない様に気を付けながら、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む。



### 乳幼児の健診

内容	対象	日	時間	会場
4か月児健診 (母子健康手帳が必要)	平成25年9月20日～10月19日生まれ	13日(木)		
7か月児健診 (母子健康手帳が必要)	平成25年7月生まれ	14日(金)	13:00～13:30	市役所7階大会議室
1歳6か月児健診 (個別に通知)	平成24年7月生まれ	18日(火)		
	平成24年5～7月生まれ	27日(木)	13:30～14:00	大山保健センター
3歳児健診 (個別に通知)	平成22年10月生まれ	19日(水)	13:00～13:30	市役所7階大会議室
	平成22年8～10月生まれ	27日(木)	13:30～14:00	大山保健センター

- ① 母子健康手帳の交付 ※妊娠届出書が必要。  
 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28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)

- ② 成人健康相談  
 7日(金) 9:30～11:30 高瀬公民館  
 ※乳幼児健康相談も実施。  
 ※健康手帳・母子健康手帳が必要。

- ③ 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  
 7日(金) 9:30～11:30 高瀬公民館  
 14日(金) 10:00～11:30 天瀬児童館  
 20日(木) 10:00～11:30 前津江子育て支援センター  
 27日(木) 13:30～14:30 すぎっ子保育園

- ④ 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)  
 ※西部保健所に電話でお申し込みください。

※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。

2月の無料相談		とき	ところ	問合せ
相続登記相談会	3日(月)～28日(金) 午前9時～午後4時	県内の司法書士事務所 ※土・日曜日、祝日を除く。	大分県司法書士会 ☎097-532-7579	
労働相談	3日(月)～9日(日) 平日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時	大分県労働委員会事務局 相談専用ダイヤル ☎097-536-3650	大分県労働委員会事務局 ☎097-506-5251	
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)	宅地建物取引業協会日田支部 ☎242103 <b>要予約</b>	
定例行政相談 官公庁に対する意見・ 要望や悩みごとなど。	5日(水)	天瀬公民館	市民活動推進課3日以内窓口係 ☎248233	
	19日(水)	午前9時～正午 上津江振興局		
	20日(木)	大山振興局、中津江振興局		
	25日(火)	午前10時～午後3時 市役所1階101会議室		
障がいに関する巡回相談会	身体・知的・ 療育に関すること	14日(金) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	大山総合福祉センター 前津江振興局	社会福祉課障害福祉係 ☎248290 ※知的障害者相談は、毎週月曜日 の午前10時から午後3時まで、 すぎのこ村ネットワーク(☎24 1192)で実施しています。
		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 午後1時～2時30分	津江老人福祉センター 上津江振興局	
	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 午後1時～2時30分	上津江振興局 中津江振興局	
		13日(木) 午前10時30分～正午 午後1時～2時30分	前津江振興局 大山総合福祉センター	
身体障害者相談	10日(月) 午前9時～正午	ウェルピア		
弁護士相談会	6日(木) 午後1時～5時	ウェルピア1階相談室1	日田市社会福祉協議会 ☎247026 <b>1/27から予約受付</b>	
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	パトリア日田1階創作室	長寿福祉課長寿福祉係 ☎248299	
境界トラブル相談所	9日(日) 午前10時～午後3時	大分地方法務局日田支局 2階会議室	大分地方法務局日田支局 ☎242719	
こころと体の健康相談	10日(月) 午後1時～4時	ウェルピア1階相談室	社会福祉課障害福祉係 ☎248290	
労働相談会	12日(水) 午前10時～正午	日田商工会議所	大分県社会保険労務士会 日田支部 ☎249572	
人権なんでも相談所	13日(木) 20日(木) 27日(木)	午前10時～ 午後3時	大分地方法務局日田支局	大分地方法務局日田支局 ☎242719
			天瀬公民館	
			大分地方法務局日田支局	
中津児童相談所 移動相談会	13日(木) 午前10時30分～午後3時	大分県西部保健所	大分県中津児童相談所 ☎0979-22-2025	
日曜遺言公証法律相談	16日(日) 午前9時～午後5時	日田公証役場	日田公証役場 ☎246751 <b>要予約</b>	
精神保健福祉相談	18日(火) 午後2時～	大分県西部保健所1階診察室	大分県西部保健所 ☎243133 <b>要予約</b>	
民事介入暴力 集中相談所	20日(木) 午前10時～午後4時	相談電話 ☎097-538-4704	暴力追放大分県民会議 ☎097-538-4704	

