



日田市役所 Tel. ㉓ 3 1 1 1 天瀬振興局 Tel. ㉟ 8 2 0 1  
 大山振興局 Tel. ㉔ 3 1 0 1 前津江振興局 Tel. ㉛ 2 1 1 1  
 中津江振興局 Tel. ㉜ 3 1 1 1 上津江振興局 Tel. ㉝ 2 0 1 1



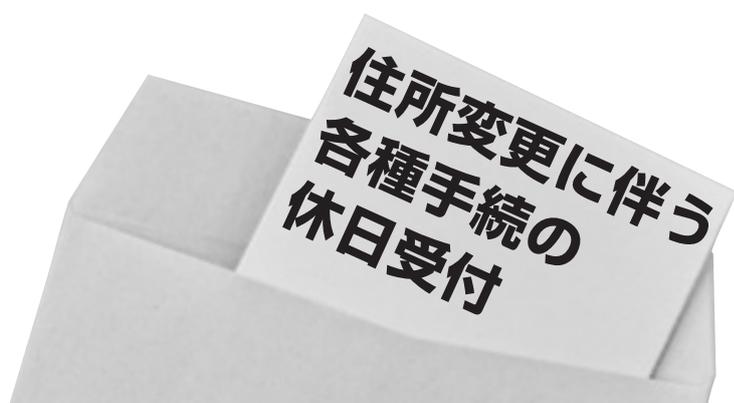
**平成25年4月から国民健康保険税の納付回数が8期から12期になります。第1期の納付月は4月です。**

毎年3月下旬は、住所変更に伴う手続きが通常の約3倍、1日90件以上の届出があります。

市では、窓口の混雑を緩和するため、住所変更に伴う手続きに限り、市役所の一部の窓口業務を下記の日程で行います。詳細は、担当課にお問い合わせください。

※関係機関への確認が取れず、受付できない場合があります。

■とき **3月24日(日)・30日(土)**  
 午前8時30分～午後5時



開設する窓口	取扱業務
市民課	住所変更の届出、住民票の写しの交付、印鑑登録の受付、印鑑登録証明書の交付
健康保険課	住所変更に伴う国民健康保険・後期高齢者医療の手続
長寿福祉課	介護保険の手続
こども未来室	住所変更に伴う乳幼児医療・子ども医療の手続、児童手当・児童扶養手当（父子家庭を含む）の手続、ひとり親家庭医療費等助成の手続
水道課	住所変更に伴う上下水道の使用開始・停止の手続、水道料金精算納付の手続
建築住宅課	住所変更に伴う市営住宅の入居・退去の手続
情報統計課	水郷TVの加入・解約の手続

■問合せ先

市民課窓口サービス係	☎㉓ 8 2 0 4 (市役所1階)	水道課管理係	☎㉓ 8 2 2 0 (市役所5階)
健康保険課国保・年金係	☎㉓ 8 2 7 1 (市役所1階)	建築住宅課住宅係	☎㉓ 8 2 1 8 (市役所5階)
長寿福祉課介護保険係	☎㉓ 8 2 6 4 (市役所1階)	情報統計課水郷テレビ情報係	☎㉓ 8 2 2 9 (市役所6階)
こども未来室家庭支援係	☎㉓ 8 2 9 2 (市役所1階)		

**国民健康保険の異動の手続はお早めに** 問健康保険課国保・年金係 ☎㉓ 8 2 7 1 (市役所1階)

国民健康保険の資格は、住民票の住所や世帯が基準になりますので、引っ越し等に伴う異動の手続は早めに済ませましょう。

就学などで一時的に市外に転出する人は、日田市の国民健康保険証が使用できますので、右記の書類を持参して手続をしてください。

■持参するもの

在学証明書又は学生証の写し（今年の4月から入学の人は後日提出）、印鑑、保険証、転居先及び学校の所在地が分かるもの



募集

スポーツ教室の生徒を募集

【問合せ】社会教育課スポーツ振興係 ☎26868

日田ジュニア陸上クラブ

- ▶練習時間
  - ・小学校1～3年生  
毎週火・木曜日  
午後5時30分～6時30分
  - ・小学校4～6年生  
毎週火・木曜日  
午後5時30分～6時30分  
毎週土曜日  
午前10時～
- ▶練習場所 陸上競技場
- ▶年会費 5,000円  
※練習時間内に直接お申し込みください。  
※詳細は、同クラブ代表石井（☎23353）にお問い合わせください。

中学生陸上教室

- ▶練習時間  
毎週火曜日～金曜日  
午後5時～7時  
毎週土曜日  
午前10時～正午
- ▶練習場所 陸上競技場
- ▶年会費 1,450円（スポーツ保険料代）  
※申込用紙は陸上競技場に備え付けています。  
※詳細は、陸上競技場（☎246930）にお問い合わせください。

スポーツ教室

- ▶種目・練習時間
  - ・卓球  
毎週水曜日 午前9時～正午
  - ・バドミントン  
毎週木曜日 午前10時～午後1時
- ▶練習場所 総合体育館
- ▶月会費 1,500円（月4回）
- ▶募集数 各5人程度

テニスサークル

- ▶練習時間  
毎週火・金曜日 午後7時～9時
- ▶練習場所 大原公園テニスコート  
※会費等詳細は、総合体育館（☎246750）にお問い合わせください。  
※スポーツ保険の加入代が別途必要です。詳細は、総合体育館にお問い合わせください。

お知らせ

ごみの持込みができます  
(年度末の休日受付)

【問合せ】清掃センター ☎20111

- ▶とき 3月24日(日)  
午前8時30分～正午、午後1時～4時
- ▶ところ 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、搬入する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3月24日は受付をしませんので、埋立ごみは清掃センターに搬入してください。  
※ごみの持込みには料金が掛かります。

イベント

祇園山鉾の修復現場特別公開

【問合せ】文化財保護課文化財管理係 ☎247171

国の重要無形民俗文化財である「日田祇園の曳山行事」の山鉾修復現場を特別公開します。今回は平成22年度に修復した大和町の山鉾などの見学と解説、今年度修復中の若宮町の山鉾の試し曳き見学を行います。



- ▶とき 3月24日(日)  
午後1時～（1時間程度）
- ▶ところ 日田祇園山鉾会館
- ▶入場料
  - ・大人310円  
（団体15人以上の場合は一人260円）
  - ・高校生以下210円  
（団体15人以上の場合は一人150円）
- ※当日は、亀山公園駐車場をご利用ください。  
※天候等で試し曳きが中止の場合は、組立ての見学を行います。

お知らせ

STOP! 高齢者虐待

【問合せ】長寿福祉課長寿福祉係 ☎28299

- 高齢者虐待とは、高齢者に対して、養護者（高齢者を現に養護している家族、親族、同居人など）や養介護施設従事者等（介護保険施設等の入所施設、介護保険居宅サービス従事者など高齢者向けの福祉・介護サービスに従事する職員）が行う、下記の行為をいいます。
- ・身体的虐待…高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴力を加えること
  - ・心理的虐待…高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応など、高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと
  - ・性的虐待…高齢者にわいせつな行為をすること又はさせること
  - ・経済的虐待…高齢者の財産を不当に処分すること、高齢者から不正に財産上の利益を得ること
  - ・介護・世話の放棄・放任…高齢者を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置、その他高齢者の養護を著しく怠ること

高齢者虐待に気付いたら

虐待に気付いた人には通報義務があります。虐待をする人の中には、虐待をしていることに気付いていない場合もあり、虐待を止めることは、虐待をしている人のためにも必要なことです。早期発見・報告で、虐待を防ぎましょう。



- ▶高齢者虐待に関する通報・相談窓口  
地区ごとに次の通報・相談窓口があります。
- ・市内全域  
長寿福祉課長寿福祉係 ☎28299
- ・隈庄手・竹田・田島・豆田地区  
中央地域包括支援センター ☎232552
- ・光岡・三花・小野・大鶴・夜明・朝日地区  
西部地域包括支援センター ☎260036
- ・五和・高瀬・三芳・東有田・西有田地区  
東部地域包括支援センター ☎220248
- ・天瀬・大山・上津江・中津江・前津江地区  
南部地域包括支援センター ☎579012

お知らせ

PM2.5（微小粒子状物質）  
に注意しましょう

【問合せ】環境課水・環境係 ☎28357

- これからの季節、黄砂の飛来とともにPM2.5（微小粒子状物質）の濃度が高くなる可能性があります。PM2.5とは、大気中に浮遊している粒径が非常に小さい物質（髪の毛の太さの約30分の1の大きさ）で、肺の奥深くまで入り込みやすく、呼吸器系疾患・循環器系疾患の原因になるといわれています。
- 環境省からPM2.5の注意喚起の暫定的な指針が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ と示されました。県から注意喚起の情報が出されたときには、防災無線等でお知らせする予定です。子供やお年寄り、アレルギーやぜん息等の既往症がある人は、影響が出る場合がありますので、体調に不安のある人は不必要な外出を避けるなど注意をしてください。
- ※ $\mu$ （マイクロ）とは100万分の1を表します。  
※PM2.5の情報や濃度の速報値などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

4月1日から住民票・戸籍の  
本人通知制度が始まります

【問合せ】市民課戸籍係 ☎28252

本人通知制度とは、身元調査を目的とした不正請求や不正取得を防止・抑止するため、事前に登録した人の戸籍謄本や住民票の写しなどを第三者に交付した場合、交付したことを本人に通知する制度です。通知を希望する人は、市民課の窓口で登録をしてください。

- ▶通知の対象となるもの  
住民票（除票を含む）の写し、住民票（除票を含む）の記載事項証明書、戸籍（除籍を含む）謄抄本、戸籍の附票（除附票を含む）の写し、戸籍の記載事項証明書（除籍を含む）
- ▶登録できる人
  - ・市内に住居登録をしている又はしていた人
  - ・市内に本籍がある又はあった人
- ▶登録に必要なもの  
本人確認ができるもの（運転免許証など）  
※代理人は委任状が必要です。  
※登録は無料です。
- ▶登録の有効期間 登録日の翌々年の12月31日  
※各振興局・振興センターでは登録できません。



お知らせ

災害復旧事業の補助率が変わりました

市では、豪雨や台風により林地や作業用道路等で小規模な災害が発生した場合、その復旧に対して補助を行っています。

平成24年7月の豪雨で被災した箇所限り、次のおり補助率を変更します。補助を希望する人は、左記にお問い合わせください。

■対象 復旧工費が10万円以上200万円までの工事

■補助率

- ・林地（人家裏の山林）50%から70%に変更
- ・作業道（森林所有者が管理する作業道）65%から85%に変更

問 林業振興課林業振興係

☎28212（市役所3階）

日田駅のエレベーターが使用できます

JR日田駅構内のエレベーターが完成し使用できるようになりました。お気軽にご利用ください。

問 日田駅 ☎2528

☎28356（市役所6階）

平成25年度し尿収集日程表

■収集しない日

- ・土・日曜日、8月13日～15日、12月28日～1月5日
- 注意事項
  - ・増改築、下水道接続、浄化槽設置工事などで臨時のくみ取りが必要な場合は、必ず3日前までにお申し込みください。急な申込みには対応できない場合があります。
  - ・引越等でのくみ取りの必要がなくなった場合は、必ず連絡してください。連絡がない場合、継続してくみ取りになります。
  - ・刃連町、北友田1丁目、三本松は

町名等	くみ取り期間
小ヶ瀬町、日高町、竹田新町、元町、南元町、琴平町、誠和町、亀川町、本庄町、隈町、川原町、中央、本町、中本町、東町、三本松（南）、玉川町、玉川3、新治町、北友田1（南）、夜明閨町、夜明中町（杷木山）、石井町2、鶴城町、上宮町、朝日町、清岸寺町、小迫町、朝日ヶ丘、日ノ出町、羽田町、東羽田町、尾当町、三ノ宮町、石松町、源栄町、財津町、殿町、天神町、刃連町（北）、古金町、求町、月出町、三池町、あやめ台、大鶴町	毎月上旬
天瀬町のうち 桜竹、赤岩、湯山、女子畑、丸山西・東、馬原1（矢瀬）・3	
上津江町の全域	
八幡町、大宮町、若宮町、刃連町（南）、中釣町、三芳小湖町、高瀬本町、中ノ島町、南友田町、夜明中町（杷木山以外）、石井町3、内河町、緑町、二串町、大肥町、大肥本町、山田町、君迫町、三本松（北）、淡窓町、中城町、丸の内町、豆田町、港町、城町、中尾町、坂井町、日の本町、岩美町、市ノ瀬町、秋原町、清水町、鈴連町、田島地区、池辺町、城内新町、松野町、神来町、水日町	毎月中旬
天瀬町のうち 馬原1（矢瀬以外）・2	
前津江町の全域	
中津江村の全域	
京町、南部町、大日町、大部町、桃山町、下井手町、銭淵町、日ノ隈町、亀山町、上野町、夜明上町、石井町1、串川町、小山町、高井町、大鶴本町、鶴河内町、丸山1・2、吹上町、北友田1（北）・2・3、有田町、伏木町、小河内町、諸留町、上諸留町、秋山町、上手町、藤山町、三河町、上城内町	毎月下旬
天瀬町のうち 出口、塚田、五馬市西・東、本城、女子畑（横井）	
大山町の全域	

久大本線を境に北と南に分かれ、日程が違いますので注意してください。

■くみ取り作業でのお願い

便槽内に生理用品、使い捨てカイロ、その他異物が入っていると、バキュームカーのホースが詰まり、くみ取り作業に支障を来します。便槽に異物を入れないようにお願いします。

固定資産税台帳の縦覧

固定資産税の納税者は、自己の土地や家屋の価格が適正であるかどうかを縦覧帳簿で確認することができます。

■縦覧期間

4月1日（月）～5月31日（金）午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

■ところ

税務課、各振興局・振興センター  
縦覧できるもの 土地価格等縦覧帳簿、家屋価格等縦覧帳簿

縦覧できる人 固定資産税の納税者（同居の親族を含む）又は代理人

※地価の下落による修正を行ったことで、平成25年度の評価額が下がった宅地があります。

■手数料 無料

■持参するもの 本人確認ができるもの（免許証、保険証など）

※代理人は委任状が必要です。

※納税義務者は、名寄帳（固定資産課税台帳）を閲覧することができます。（縦覧期間中は無料）

問 税務課資産係

☎28206（市役所1階）

募集

平成25年度各種教室受講生募集

■サンヒルズひた	■フラダンス	■生涯学習交流センター
・デジカメ教室基礎 月曜日 午前10時～11時30分	木曜日 午後1時30分～3時30分	・卓球教室 月曜日 午前9時30分～11時30分
・やさしいパソコン教室 火曜日 午後1時30分～3時30分	金曜日 午後7時～9時	・龍神太鼓 月・木曜日 午後8時～10時
・インターネット教室基礎 水曜日 午前10時～11時30分	・トールペイント教室 木曜日 午前10時～正午	・手芸クラブ 火曜日 午前10時～正午
・楽しいパソコン教室 金曜日 午後1時30分～3時30分	・そろばん教室 土曜日 午後4時～6時	・竹工芸教室 火曜日 午後7時～9時
・パソコン（ワード・エクセル）教室 火曜日 午後7時～9時	・ギター教室 水曜日 午後7時～9時	・カラオケ教室 水曜日 午後1時30分～3時30分
・書道・実用書道 月曜日 午後7時～9時	・体幹チューニング （下腹ほぐして健康に） 火・木曜日 午後1時～2時30分	・介護予防運動教室 水曜日 午後1時～1時50分
・書道（小・中学生、一般） 木曜日 午後5時～9時 （都合の良い時間帯）	・民謡（大原教室、三隈川教室） 木曜日 午後7時30分～9時30分	・ヨガ教室 水曜日 午後2時～3時
・華道教室 火曜日 午後7時～9時	・小学生バドミントン教室 （小学校3～5年生） 第2・4土曜日 午前10時～正午	・スポーツチャンバラ教室 水曜日 午後7時～9時
・バドミントン教室 火・土曜日 午後7時30分～9時30分	・日商簿記2・3級検定対策講座 随時 午後6時30分～9時30分	・カラオケ教室 第1～3木曜日 午後1時30分～3時30分
・カラオケ 水・木曜日 午後7時30分～9時30分	・太鼓教室（清流太鼓） 第1・3木曜日 午後7時～8時	・演劇教室 金曜日 午後7時30分～9時30分
・骨盤矯正（健身操） 月曜日 午後1時30分～3時30分	・宅地建物取引主任者受験講座 土曜日 午後7時～9時	・よかとぎ太鼓 金曜日 午後8時～10時
・ゆっくりやさしいエアロビクス 木曜日 午前10時～正午	・卓球教室 土曜日 午後1時～3時	・気功教室 土曜日 午前10時～11時30分
・たのしいエアロビクス 金曜日 午後7時30分～9時30分	※サンヒルズひたには、トレーニングジム（入場料210円、時間制限なし）とシャワー（無料、午前9時～午後9時30分）があります。	・中国観相学 土曜日 午後1時～2時30分
・童謡コーラス 水曜日 午後3時30分～5時	問 サンヒルズひた ☎25733 商工労政課商業・労働福祉係 ☎28239	・エアロビクス 第4日曜日 午前11時15分～午後0時15分
・フォークダンス 金曜日 午後3時30分～5時		※生涯学習交流センターに電話でお申し込みください。
・YOGA （身体の中からキレイに） 月・水曜日 午後1時30分～3時		問 生涯学習交流センター ☎263211 社会教育課生涯学習推進係 ☎268688
・キッズダンス教室 （小学校2～5年生） 金曜日 午後5時～6時		

軽自動車の廃車や変更の手続はお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税され、4月2日以降に廃車などの手続をしても、その年度の税金は納めなければなりません。

Table with 3 columns: 区分, 手続場所(問合せ), 持参するもの. Details include vehicle types like 原動機付自転車 and 軽自動車, and required documents like 印鑑 and 届出者の印鑑.

自動車税の抹消登録は3月31日までに手続を

自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義人に課税されますので、車の登録名義の確認をお願いします。

風水害の避難勧告・指示の際はサイレンを吹鳴します

4月1日から、防災行政無線で風水害等の避難勧告・指示を放送する際に、サイレンを吹鳴します。

防災行政無線放送の流れ: サイレン吹鳴(1分程度) ↓ 約5秒休止 ↓ サイレン吹鳴(1分程度) ↓ 避難勧告等の発令地域の放送

平成24年度コミュニティ助成事業の実施報告

コミュニティ活動の健全な発展と推進を図るため、宝くじの収益金による「コミュニティ助成事業」を受けて、内河町の原きばる会がグラウンドゴルフセット一式、仮設トイレ、倉庫を購入しました。



スポーツ振興くじ 助成事業の実施報告

スポーツの環境整備や新たなスポーツ振興政策を実施するための「スポーツ振興くじ助成金」を受けて、アーチェリー場の新築工事、陸上競技場の写真判定装置を購入しました。



市内循環バスの時刻表が変わります。4月1日から、市内循環バス「ひたはしり号」の時刻表などを変更します。

市内循環バスの時刻表が変わります

市内循環バス「ひたはしり号」の時刻表などを変更します。詳細は、広報ひたに同封している冊子をご覧ください。

スポーツ安全保険に加入を

対象 スポーツ・文化・社会奉仕活動を行う5人以上の団体。対象となる事故 活動中及び往復途上の事故。

小・中学校の児童・生徒 就学援助制度。経済的な理由で就学に困っている児童・生徒の就学を支援する制度。

講座

平成25年度成宜大学 受講生募集

受講資格 60歳以上の人。受講期間 5月～平成26年3月。募集数 250人程度。受講料 年間2500円。

韓国語講座受講生募集

とき 初級(簡単な単語、会話、挨拶など) 毎週火曜日 午後7時30分～9時。中級(韓国語検定やハングル語検定の上級資格を目指す) 毎週金曜日 午後2時30分～4時30分。

家庭に対し、就学に必要な経費の一部を援助する制度です。

対象 市内に住所を有し、市内の小・中学校に在籍する児童・生徒の保護者のうち、次の理由で教育委員会が認定した人。

生活保護を受けている世帯。市民税非課税又は減免を受けている世帯。児童扶養手当の支給を受けている世帯。生活保護が廃止又は停止になったが、なお生活が苦しく諸学費に困っている世帯。

大分県交通災害共済の加入申込みはお済みですか

大分県交通災害共済の受付は、市民活動推進課又は各振興局・振興センターで随時、行っています。

タウン情報

ひとり親家庭の子供向けの学習会

とき 4月から平成26年3月までの毎月第1・3土曜日 午後2時～4時。ところ ウェルピア1階相談室。対象 小学生。募集数 20人。

お年寄りの住まいを

ボランティア工事で改善します。応募条件 旧日田市在住の65歳以上の高齢者で単身者及び高齢者のみの世帯の人。工事内容 軽微な改善、修理、介護保険対象工事、その他。



「環境ひろば」でリサイクルDVDを使用した啓発活動

環境課企画推進係 ☎283357 (市役所2階)

集落の共同作業をお手伝いします

県に登録している企業やボランティアグループが「小規模集落応援隊」として、原則、65歳以上が50%以上の集落で取り組む道路の草刈りや清掃活動、祭りの準備、植樹などを支援しています。

地域振興課地域振興係 ☎28356 (市役所6階)

リサイクル啓発DVD、ごみ分別パネルの活用を

市では「全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金」を受けて、リサイクル啓発DVD、ごみ分別パネル等を作成しました。広く皆さんに活用していただくため無料で貸し出しますので、ご利用ください。

ドクターのやさしい医学

テーマ **はじめの一歩のために**

今日は、東溪診療所の後藤 浩先生です。



突然のお手紙を差し上げる失礼をお許しください。

私は、お母様が受診なさっている診療所で医者をさせていただいている者です。今回お母様からあなた様の状態を伺い、何かお力になれないかと思い筆を執りました。私は

学校を卒業して以来、仕事で多くの体の不自由な人のリハビリテーション（以下「リハ」）に携わって参りました。そこで出会った人々との経験が、今後あなた様を取り組んでいくであろう「リハ」への一助となればと考えた次第です。なお、私の言葉が未熟なため酷な表現になることをお許しください。

さて、伺ったところ脳卒中ということですが、この病気に関してはここでは詳しく触れないことにします。ただ、この病気は他の多くの病気と違って、急性期を脱しても後遺症で体に不自由が生じてしまい、完全に元の状態に戻すことはなかなか難しいというところがあります。それをできるだけ病気になる前に近い状態へ戻すために「リハ」という治療が必要になってきます。

まず、「どこがどれだけ不自由なのか」「何ができて何ができないのか」「どうしてできないのか」「どうすればいいのか」「できない場合の対処は」などを医師を含めてスタッフと家族と一緒に十分に話し合ってください。そこで一番大切なことは、家族とともに今自分が持っている能力をよく理解し、できれば現状を納得することだと思います。それはとてもつらいことかもしれませんが、「理解はできるが、納得はできない」という気持ちは、急に体が不自由になった人が当然抱く気持ちだと承知しているつもりです。しかし、その不自由を受け入れた上でまず一歩を踏み出さねばなりません。「リハ」を進める上で、将来への絶望や過大な期待、過去への強い悔恨は阻害因子でしかありません。前向きで具体的な目標を医師や「リハ」のスタッフと共に作り、その「リハ」が何を目指しているのか、それがなぜ必要なのかをいつも意識してください。

長くなりましたが、不自由をより自由にするために「あせらず、悔やまず、あきらめず」そして「強く」明日への一歩を踏み出してください。（この手紙はフィクションです、特定の人物などを対象にしておりません）

【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4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）**  
5日(金)・12日(金)・19日(金)・26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）**  
9日(火) 13:00～13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成24年11月20日～12月19日生まれ

**7か月児健診（母子健康手帳が必要）**  
10日(水) 13:00～13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成24年9月生まれ

**1歳6か月児健診（個別に通知）**  
16日(火) 13:00～13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成23年9月生まれ  
25日(木) 13:30～14:00  
大山保健センター  
対象：平成23年8月～9月生まれ

**3歳児健診（個別に通知）**  
17日(水) 13:00～13:30  
市役所7階大会議室  
対象：平成21年12月生まれ  
25日(木) 13:30～14:00  
大山保健センター  
対象：平成21年11月～12月生まれ

**すくすく相談（母子健康手帳が必要）**  
3日(水) 9:30～10:30 中央児童館  
18日(木) 10:00～11:30 前津江保健センター  
25日(木) 13:30～14:30 すぎっ子保育園  
26日(金) 10:00～11:30 天瀬児童館

**成人健康相談**  
5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。

**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

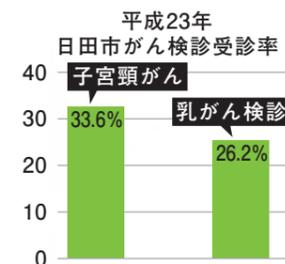
※健康保険課健康支援係では、女性特有の悩みを相談する女性専用健康相談やこころの相談も受け付けています。個室の相談室で対応し、秘密は守られます。（事前の電話予約が必要）

女性が気を付けたいこと②  
**女性特有のがん**

日本人の死因の第1位は「がん」です。女性特有のがんである「子宮がん」は20歳代～30歳代で、り患率が年々増加し、「乳がん」は30歳代後半から、特に40歳代後半～50歳代前半で、り患率が増加しています。

市ではがん検診を実施していますが、国の目標である

受診率50%には到達していません。（右グラフ参照）



女性が気を付けたいこと③  
**骨粗しょう症**

「骨粗しょう症」とは「骨量（骨の中身）」が減少してスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。

転んだときに骨折が起こりやすくなり、要介護状態や寝たきりにつながることもあります。

骨量の減少を引き起こす最も大きな原因が、閉経前後の女性ホルモン（エストロゲン）の分泌低下です。そのため、女性は男性の約3倍骨粗しょう症が多くなっています。

女性が気を付けたいこと①  
**20歳代女性のやせが多い**

国が実施している「国民健康・栄養調査（平成22年）」によると、20歳代女性の約3～4人に1人はやせという結果が出ています。若い世代のやせは骨粗しょう症や低体重児の出生に影響を及ぼすといわれています。

※やせとは、BMI（身長と体重から算出される体格指数）が18.5未満の状態のことをいいます。



考えてみませんか？

**女性の健康**

病気によって女性と男性でかかりやすさや進行度の違いがあります。今回は、女性の健康づくりについて紹介します。

健康づくりのポイント

Point 4 毎年1回は健診を受診しましょう

市では、下記の内容で健診を実施しています。

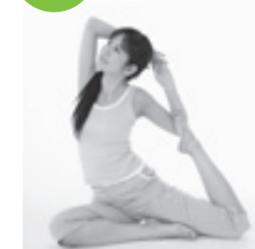
- ・特定健診（血液検査、腹囲測定など）
  - ・がん検診（子宮頸がん、乳がん、胃がん、大腸がん、肺がん）
  - ・骨粗しょう症検診など
- ※健診料金や日程の詳細は、5月に配布するチラシでお知らせします。

Point 3 休養・睡眠



自分の時間を楽しみ、疲れたときは心と体を十分休めましょう。

Point 2 運動



ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなど、適度な刺激が骨を丈夫にします。

Point 1 バランスのよい食事



体重が気になるときは、食事と体重記録が効果的です。「BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が22程度であれば適正体重です。

【問合せ】健康保険課健康支援係 ☎24-3000（ウエルピア内）

4月の無料相談

■不動産に関する相談会

- 1日(月)  
午後1時30分～4時  
市役所1階ロビー
- 問 大分県不動産鑑定士協会事務局  
☎097-534-9377

■不動産市民相談室

- 2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。
- 3日(水) 午前9時～正午  
天瀬公民館
  - 17日(水) 午前9時～正午  
上津江振興局
  - 18日(木) 午前9時～正午  
中津江振興局
  - 19日(金) 午前9時～正午  
大山振興局

- 25日(木) 午前10時～午後3時  
市役所1階101会議室
- 問 市民活動推進課3日以内窓口  
☎28233 (市役所1階)

■心配ごと相談

- 毎週木曜日  
午前9時30分～11時30分  
ウェルピア1階相談室2
- 問 日田市社会福祉協議会  
☎247026

■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。
- 10日(水) 午後1時～4時  
ウェルピア1階相談室
  - 問 社会福祉課障害福祉係  
☎28290 (市役所1階)

■人権なんでも相談所

- 金銭、相続、家庭内の問題、職場でのセクハラ、いじめ、その他人権問題全般の相談窓口です。
- 11日(木)・25日(木)  
午前10時～午後3時  
大分地方法務局日田支局

- 18日(木)  
午前10時～午後3時  
天瀬公民館
- ※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  
☎22719

■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。
- 16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

■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。
- 21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

発行/日田市 編集/総務課広報係 ☎0973(23)3111 印刷/有限会社 中央印刷  
〒877-8601 大分県日田市田島2丁目6番1号 日田市ホームページ/ http://www.city.hita.ota.jp/



バナー広告を募集します

- ▶ 募集枠数 7枠
- ▶ 掲載料 1か月1万円(1枠)
- ▶ アクセス数  
月平均5万4,470件(平成24年4月～平成25年2月)
- ※申込方法等は、市ホームページ(バナー広告募集)をご覧ください。

メールマガジンを配信しています

- ▶ 種類 ①夜間、日曜・祝日当番医②パトリア公演情報③イベント情報④まつり情報⑤日田市の人口⑥市税の納期限⑦児童手当情報⑧離乳食教室⑨保健医療情報
- ※登録は、市ホームページ(メールマガジン)からお進みください。
- 問 総務課広報係 ☎28627 (市役所4階)



メールマガジン

ここにバナー広告が表示されます

