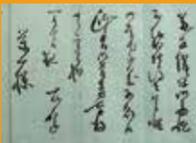


市報 なかつ



不滅の福澤プロジェクト 特別展

福沢諭吉と

Yukichi Fukuzawa and the great men chosen for the bill

お札に選ばれた偉人達

中津市歴史博物館



主な内容

- 三光コスモス園2023始動!..... 5
- 健康寿命延伸のススメ 社会参加でフレイル予防... 6
- 健康ガイド..... 18

2023
7/15
No.1530

市報なかつ | No.1530 | 2023.7.15

〒871-8501 中津市役所

大分県中津市豊田町14番地3
TEL0979-22-1111・FAX0979-24-7522

発行/中津市役所 編集/秘書広報課
印刷/大洋印刷紙器株式会社

▼題字▼ なかつ は、私が書きました。



谷 蕾音 さん
【深水小6年】



人口と世帯

(6月30日現在)
(前月比)

総人口	82,790人 (-64)
男	40,544人 (-20)
女	42,246人 (-44)
世帯数	41,432世帯 (-1)

【第二十八回】福澤諭吉ウェーランド経済書講述図

慶應4年5月15日、戊辰戦争の最中に上野で彰義隊と新政府軍との戦闘が起きました。江戸市中は混乱していましたが、芝新銭座の慶應義塾で福澤諭吉はアメリカ人の経済学者・ウェーランドが書いた経済書の講義を続けました。社会にかなる変動があるとも学問を続けるべきという福澤の精神は慶應義塾に引き継がれ、現在では5月15日が記念日とされています。このウェーランドの経済学は、明治期日本の経済学の中でも重要なもので、慶應義塾の講義はのちに小幡篤次郎が受け継ぎ、中津市学校でも学ばれました。小幡記念図書館で所蔵する小幡蔵書や中津市学校旧蔵書には、ウェーランドの経済書や修身論など貴重な洋書も含まれています。この絵画は「飛鳥の春の額田王」などで知られる安田頼彦によるもの。塾生の前で洋書を片手に講義する福澤の後ろには砲撃による煙が描かれています。

問合先 新中津市学校 (☎26-1459)

画像提供・慶應義塾福澤研究センター

東京のと真ん中で

東京新宿の伊勢丹デパート地下1階、「やまぐにの竹の子水煮」が味の素の「コンソメ」と仲良く並びました。今春、山国町で収穫、加工されたメイド・イン中津の商品です。県内スーパーでの販売に加えて、今年は味の素と伊勢丹新宿店のコラボイベントで、デパ地下での試食付き特別販売となりました。さらにレストランフロアの3店舗で商品を利用した特別メニューが提供されました。この取り組み、関わった多くの皆さんの思いが詰まった新しい実証実験です。

まず大手食品メーカーの「味の素」。高齢化や後継者不足により収穫できない農作物をZ世代の若者とともに収穫、産学官民の連携により循環型経済(サーキュラーエコノミー)を構築、地方への社会貢献を図ります。次に立命館アジア太平洋大学など4大学の「学生団体」。SDGsや食品ロス問題など学んだことを実践するため、採取から製造・販売まで現場で経験、社会課題解決に関わっていきます。さらに地元山国町の「合同会社」。放置された自然資源を有効活用、竹林を守るとともに地域に仕事を創り出します。これらを市が調整し、山間地の地域活性化ビジネスモデルとなるよう支援、「中津市」を全国に発信します。

かつて地方では、竹の子、柿など食料として大切に活用していました。飽食の時代になって、自然の力でせっかくなりに実った作物が未利用のまま放置されています。昨年に続き、皆で山に入り、竹の子収穫に精出しました。「もったいない精神」がこの取り組みの底流にあるのです。

東京と真ん中の新宿で物語のある中津産品の販売。5日間の限定でしたが、20を超えるメディアの取材には驚きました。「九州大分、中津山国」の文字入り法被姿で、呼びかけました。力が入って声が少し大きすぎたかも。

伊勢丹新宿店で中津市を発信

福翁辞典

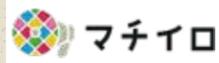
特別展「福沢諭吉とお札に選ばれた偉人達」開催記念のリレー企画。連載の「福翁辞典」と「学芸員の1押し!」がコラボし、展示資料を4号連続で紹介しています。

つなぐ

中津市長 奥塚 正典

「市報なかつ」がアプリで読める!

Fontworks
UDFont



多言語で読める!
Catalog Pocket



◆掲載内容は変更・中止になる場合があります。
◆自然保護のため古紙再生紙を使用しています。

—— 慶應義塾伊藤塾長が中津に！ ——



伊藤塾長講演会 & 市長対談



日時 8月6日(日)
14時～16時

参加
無料

場所 小幡記念図書館 研修室

- 定員 先着200人(要事前申込)
- 申込方法 インターネットまたは電話
- 申込先 社会教育課 (☎22-4942) ▲ネット申込



プロフィール

1965年生まれ。1989年慶應義塾大学工学部計測工学科卒業。94年カリフォルニア大学バークレー校工学部 Ph.D取得。助手、専任講師、助教授を経て2007年慶應義塾大学工学部教授。17年～19年同理工学部長・理工学研究科委員長。20年～21年慶應義塾評議員。21年5月28日慶應義塾長に就任。日本学術会議会員。専門は固体物理、量子コンピュータなど。

第1部 講演会

第2部 対談

演題 「慶應義塾の現状と将来
—中津市との関係を含めて—」

- 時間 14時～14時40分
- 講師 伊藤 公平氏(慶應義塾 塾長)

伊藤 公平 (慶應義塾 塾長)

× 奥塚 正典 (中津市長)

司会者 都倉 武之 (慶應義塾福澤研究センター 准教授)

- 時間 14時50分～16時
- テーマ 「福澤諭吉の原点とこれから」

特別展イベント

ギャラリートーク

- 日時 8月5日(土)、9月10日(日)
いずれも10時30分～11時30分
- 場所 中津市歴史博物館 展示室
- 講師 中津市歴史博物館 学芸員
- 料金 要観覧料(事前申込不要)

トークセッション

- 日時 8月19日(土) 13時30分～15時30分
- 場所 新中津市学校
- タイトル 「ここを推したい！お札の顔の生涯と業績」
- ゲストスピーカー 桑原 功一氏(渋沢史料館 館長)、遠藤 瑠海氏(学校法人北里研究所北里柴三郎記念室 学芸員)
- 定員 70人(要事前申込) ■料金 無料
- 申込開始日 7月19日(水)

■問合せ・申込先 中津市歴史博物館 (☎23-8615)

お札の肖像は、明治以降に活躍し、教育や産業などで社会に貢献した、国民に広く知られている人物が選ばれます。思想や教育、経済などさまざまな面から日本の近代化をリードした中津出身の偉人・福澤諭吉は、まさに肖像にふさわしい人物であったといえるでしょう。令和6年、福澤諭吉は40年務めた一万円札の肖像を交代します。本特別展では福澤諭吉のほか、新たなお札の顔となる渋沢栄一、北里柴三郎、以前お札の肖像に選ばれ福澤と交流のあった板垣退助や伊藤博文など、肖像となった偉人ゆかりの品々や、日本の歴史・文化・自然を象徴するものが絵柄として選出されるお札の裏面に関する資料を出陳します。彼らの原点、近代化を推進する力の源となった洋行経験や、思想、装い、足跡をご覧ください。

福澤諭吉と お札に選ばれた偉人達

Yukichi Fukuzawa and the great men chosen for the bill

7/29(土) ▶ 9/18(祝)

中津市歴史博物館

開館時間：9時～17時(入館は16時30分まで)
休館日：月曜日(祝日の場合はその翌日)
観覧料：一般300円、団体100円(20人以上の場合)、中学生以下無料、障がい者割引有



▲一陽斎豊宣「板垣君遭難之図」(憲政記念館蔵)



▲福澤諭吉『福翁自伝』「門閥制度は親の敵」原稿(慶應義塾福澤研究センター蔵)

▼安達吟光「明治会堂演説之図」(慶應義塾福澤研究センター蔵)



▼平等院鳳凰像模造(平等院蔵)



▲安重根発射の弾丸(憲政記念館蔵)



▲渋沢栄一所用腰刀「銘備前国住 長船与三佐衛門尉祐定作」(国文学研究資料館蔵)



▲福澤諭吉所用眼鏡(慶應義塾福澤研究センター蔵)



▲北里柴三郎「破傷風菌に関する講演草稿独文(コッホ加筆)」(学校法人北里研究所蔵)

【表紙画像提供】大阪商工会議所、学校法人北里研究所、慶應義塾福澤研究センター、憲政記念館、高知市立自由民権記念館、渋沢史料館

三光コスモス園 2023 始動!

三光コスモス園の園づくりや運営にご協力いただけるボランティアスタッフおよびスポンサー企業・団体を募集します。

①園づくりスタッフ

見るだけなんてもったいない! あなたもコスモス園の「作り手」になってみませんか?

- 内容 草刈り作業、耕起作業、種蒔き作業
- 申込期限 各作業日の一週間前



③コスモス園運営スタッフ

コスモス園の開園期間中、事務局と一緒に運営・準備などに携わっていただける人を募集します。

- 対象 高校生以上
- 内容 園内での接客活動 など
- 申込期限 9月22日(金)



②CPP (コスモスPRパーソン)

主な仕事内容は各種メディアなどでの三光コスモス園のPR、その他広報活動です。明るく元気にコスモス園を盛り上げてみたい人を募集します。

- 対象 18歳以上 (高校生不可)
- 申込期限 8月18日(金)



④協賛 (企業・団体)

コスモス園の活動に協賛いただける企業・団体を募集します。訪れる多くの人に向けて企業のPRを行います。

- 申込期限 8月31日(休)



※①～③についてはボランティア活動となります。詳しい内容や申込方法は、市ホームページをご覧ください。
※写真はすべて昨年の様子です。



▲市ホームページ

■問合せ・申込先 三光コスモス祭り実行委員会事務局 (三光支所地域振興課内・☎43-2050)

パネル展

新しいお札を大解剖!

新紙幣の見本パネルの展示

新しい偽造防止技術の紹介



新紙幣画像: 国立印刷局ホームページより引用

なかはく特別展「福沢諭吉とお札に選ばれた偉人達」連携企画



夏休み特別企画

お札のヒミツ

観覧無料

8/11(祝) ~ 8/13(日)

お札のアレコレの展示

一億円の重さを体験!?



貨幣袋をリサイクルして作った福沢諭吉の胸像

■開館時間 9時~17時 (入館は16時30分まで)
※8月12日(土)は、21時まで開館します (入館は20時30分まで)。

■会場 中津市歴史博物館 プレイスタジオ
■共催 日本銀行大分支店 大分県金融広報委員会



お札の顔出しパネルもあるよ!

中津市歴史博物館に ふっかちゃんがやってくる!



おかしをプレゼントするよ!

© 深谷市

夏休み特別企画「お札のヒミツ」となかはく特別展イベントにあわせて茨沢栄一の故郷・埼玉県深谷市からふっかちゃんが中津市歴史博物館にやってくるよ!ぜひ遊びに来てね!

■期日 8月11日(祝)・12日(土)・13日(日)・19日(土)、9月10日(日)
■時間 各日11時30分~(20分程度)

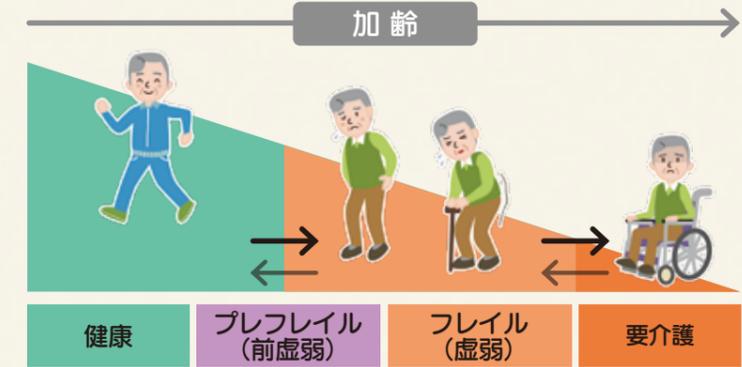
■問合せ先 中津市歴史博物館 (☎23-8615)

健康寿命延伸のススメ 社会参加でフレイル予防

健康寿命とは、健康で過ごせる期間を示したものです。健康寿命延伸のために、フレイル予防が重要だといわれています。

フレイルとは

フレイルとは、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を示します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



運動習慣、食習慣、社会参加などの予防法を実施することによって元の状態に戻れます！



フレイル・ドミノ

◎心あたり、ありませんか？

定年退職、病気、骨折、家族・友人との死別、免許返納、引っ越しなど

◎生活行動や行動範囲の狭まり

・外出がおっくうになる↓こころ
・身体を動かす機会が減り、筋力が落ちる↓からだ
・食欲がわかず、体重が減る↓栄養
・活舌が悪くなる、よく噛めない↓口腔

◎フレイルの進行(要介護)

生活の変化を感じ取り、早期に予防策を取ることが大切です。自分や家族、地域にこのような人はいませんか？



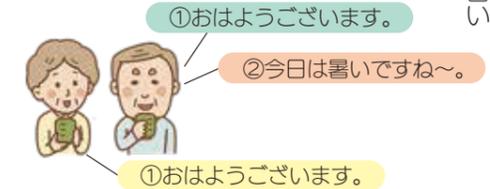
出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

フレイル予防のために 社会参加を！

フレイル予防には運動が効果的ですが、運動教室に参加してなくても社会参加をすることで、出かける準備をする、家から目的地まで行くなど、自然に身体活動を増やすことができます。自分に合った社会参加の形を見つけて、継続していきましょう。

さまざまな社会参加の形

- ・就労
- ・シルバー人材センター
- ・ボランティア
- ・近所付き合い
- ・週一体操
- ・文化教室
- ・孫の世話
- ・お茶会
- ・サロン
- ・町内会
- ・老人会



※挨拶だけでなく、2回目が出る関係性が大切です！

「通いの場」 シニアが通い 元気になる場所

健康寿命が男性1位、女性4位の大分県は、通いの場への参加率も日本一！身近な場所に集まって体操する通いの場「元気！いきいき☆週一体操教室」を紹介しましょう。

元気！いきいき☆週一体操教室とは

現在中津市には、週一体操教室が、55か所あります。住民のみなさんが主体となって立ち上げ、自分たちで開催する体操教室です。歩いて通える集会所などで、週1回行う体操教室で、筋力アップに効果のある「めじろん元気アップ体操」を毎回実施します。

めじろん元気アップ体操とは

大分県が作成した筋力アップ効果の高い介護予防体操です。運動をすることで、腰や膝の痛みの改善も期待できます。

島田元気健康クラブ

(豊田校区：明照寺)
令和5年3月立ち上げ



世話人へのインタビュー

市が開催する介護予防講演会に参加し、有名な健康運動指導士の石井さんの講話と実技を受けました。週1回の運動の必要性や効果がよくわかり、「このように話せば地区の住民にも聞いてもらいたい」と思いました。そこで明照寺で7自治体の自治委員・民生委員の人に集まってもらい、話し合いをした結果、教室の立ち上げが決まり、お寺のご厚意で会場も借りできることとなりました。毎週火曜日13時30分から開催しています(会費あり)。まだまだ至らない運営ですが、参加者のご支援があり、現在立ち上げから4か月が経過しました。月に1回はミニミニサロンとして、さまざまなテーマの講話なども開催予定です(お菓子・飲み物付)。

参加者の声

- ・教室に行く前は足取りが重たかったのが、体操後軽くなった感じがする(96歳男性)
- ・体操後、周りの人と交わって会話をするのが楽しい(77歳女性)
- ・参加することは大切。歩こうとする意欲が出てきた(73歳男性)
- ・ここに來ること元気になる気がする(73歳女性)
- ・週一の体操教室でいつも来る人が来ないと思うのがなと気になる。安否確認のきっかけにつながる。めじろん体操は弱い運動と強い運動のコースがあり、その日の体調で選べるのはありがたい(77歳女性)
- ・家に帰って復習している。意識すること大事だ(76歳女性)
- ・この教室では男女のバランスが取れていてよいと思う(73歳女性)

あなたの地区でも週一体操を始めませんか？



- 対象
 - ①新規に立ち上がる教室(随時募集)
 - ②すでに立ち上がっている教室で物品を新たに購入する教室または物品が故障し買い替える必要がある教室
- 対象物品
 - ・テレビ
 - ・DVDデッキ
 - ・プロジェクター
 - ・椅子
 - ・フロアマットなど
- ※申請前に購入した物品は対象になりません。
- ・補助額 対象物品の購入費用の10分の9(上限9万円)
- 申込期限 8月15日(木)
- ※補助金の活用を希望する団体は、介護長寿課に事前にご相談ください。

地域	地区	団体名	会場	開催日時
1	北部	蛸瀬 あじさいクラブ	蛸瀬集会所 (大江神社境内)	木曜日 10時～
		米山 米山めだか体操クラブ	米山老人憩の家	金曜日 10時～
		北部 ゆきちげんきの会	北部集会所	金曜日 10時～
		北部 さんさん体操クラブ	北部公民館	水曜日 13時30分～
2	南部	小祝 小祝元気体操クラブ	小祝老人憩の家	金曜日 10時～
		南部 南部健康体操クラブ	南部公民館	金曜日 10時～
		南部 かばす体操くらぶ	南部まちなみ交流館	火曜日 10時～
		片端町 片端町俵会	片端町集会所	水曜日 14時～
3	豊田	上宮永 上宮永元気クラブ	市営上宮永住宅集会所	木曜日 13時30分～
		中殿 中殿健康クラブ	中殿貴船神社集会所	火曜日 13時30分～
		下宮永 下宮永健やか体操クラブ	下宮永集会所	火曜日 10時30分～
		上宮永 上宮永週一体操教室	豊田公民館	木曜日 15時～
4	島田	島田 島田元気健康クラブ	明照寺	火曜日 13時30分～
		沖代 中央町 沖代中一クラブ	まなびん館	水曜日 10時30分～
		万田 万田めじろん体操教室	万田集会所	水曜日 13時30分～
		高瀬 高瀬太陽クラブ	鶴居文化センター	金曜日 13時30分～
5	鶴居	上ノ原 上ノ原健康クラブ	上ノ原区民館	火曜日 13時30分～
		三〇 水郷三〇クラブ	水郷三〇公民館	土曜日 10時～
		東永添 東永添体操教室	東永添集会所	水曜日 14時～
		小楠 小楠 楠クスくらぶ	小楠コミュニティセンター	火曜日または木曜日 10時～
6	一ツ松	一ツ松 ニコニコ健康クラブ	一ツ松地区集会所	金曜日 10時～
		諸田 諸田竹林元気クラブ	諸田区集会所	木曜日 10時～
7	和田	小路 小路おげんきクラブ	小路地区集会所	火曜日 10時～
		田尻 陽だまり元気クラブ	田尻老人憩の家	金曜日 10時～
8	如水	上如水 上如水団地健康クラブ	上如水団地集会所	水曜日 10時～
		如水 如水めじろん体操	如水コミュニティセンター	金曜日 お問い合わせください
9	今津	植野 植野健康クラブ	植野公民館	木曜日 13時～
		野依 野依健康体操	野依集会所	木曜日 10時～
		犬丸 犬丸いきいきクラブ	犬丸集会所	水曜日 9時30分～
		今津2 えびす元気いきいき週一体操今津教室	今津区集会所	木曜日 10時～
		今津 いきいき停車場週一体操	今津コミュニティセンター	水曜日 10時30分～
		赤迫 いきいき赤迫健康クラブ	赤迫地区集会所	木曜日 9時30分～
		黒川 黒川健康クラブ	黒川集会所	土曜日 14時～
10	三保	草場 草場クラブ	草場公民館	火曜日 14時～
		北原 北原サンサン健康クラブ	北原地区生活改善センター・北原人形後継者育成センター	水曜日 14時～
11	大幡	中原 中原のぞみ会週一体操教室	中原公民館	月曜日 13時30分～
		大悟法 大悟法週一健康体操	大悟法老人憩の家	金曜日 10時～
		稲男 稲男健康体操クラブ	稲男公民館	火曜日 13時30分～
		大幡 大幡 元気・いきいき・く週一体操教室	大幡コミュニティセンター	水曜日 13時30分～
12	三光	八幡町 八幡ほがらか健康クラブ	八幡町集会所	水曜日 13時30分～
		森山 森山健康クラブ	森山地区多目的集会所	火曜日 10時～
		成恒 成恒健康クラブ	成恒集会所	火曜日 10時～
		上林 上林健康クラブ	上林堂農集団研修センター	木曜日 10時～
		臼木 うすぎ健康でいようクラブ	臼木多目的集会所	木曜日 10時～
		下林 下林いきいき健康クラブ	下林公民館	月曜日 10時～
		土田 土田長寿クラブ	土田公民館	木曜日 10時～
		下田口 下田口健康クラブ	下田口集会所	水曜日 10時～
13	本耶馬溪	佐知 佐知元気クラブ	真坂活性化センター	水曜日 10時～
		東谷 東谷健康クラブ	東谷公民館	水曜日 9時30分～
14	本耶馬溪	本耶馬溪 はちどり庵健康クラブ	樋田酒店 酒蔵	木曜日 12時30分～
		屋形 六所健康クラブ	六所センター	水曜日 10時～
15	耶馬溪	下郷 下郷楽しもう会	宮園地区公民館	水曜日 13時30分～
		平野 若宮元気になるう会	上宮ノ馬場公民館	火曜日 9時30分～
16	山国	守実・藤野木 朝陽健康クラブ	山国社会福祉センター	月曜日 10時～
		守実 守実公民館健康クラブ	守実公民館	金曜日 10時～

短期集中型サービスの紹介

運動を集中的に取り組みたい人におすすめ！

加齢や入院などをきっかけに、体力・筋力が低下し、「つまづきやすくなった」「入浴が不安になった」など、体力や生活動作に不安のある人に、リハビリ専門職員が元気に暮らし続けるためのアドバイスを「自分でできる」を増やすお手伝いをします。

サービスの概要

- 対象 65歳以上で、要支援1・2の認定を受けた人、または基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人
- 期間 3か月間(最長6か月間)
- 利用料 サービス利用料の1〜3割程度自己負担あり

退院後、転倒することが増えて、出かけるのが怖い。体力を取り戻して、また週一体操に行きたい！



あなたの「したい」を応援します！



	通所と訪問の併用	訪問単独
内容	月1回の訪問と週1〜2回の通所を組み合わせる	週1〜2回の訪問のみ
時間	2時間以上/回	60分程度/回

利用者の声 令和4年度利用者77歳男性

- Q 短期集中型サービスを利用したきっかけ
- A 食事のときに、箸が持ちにくくなったため、病院を受診したところ、脳梗塞と診断され入院となりました。退院後は、握力や腕の力が弱ってしまったため、生活に不便を感じるようになりました。リハビリをしても少し動くようになりたかったことや、家族の心配もあったことが利用のきっかけです。
- Q 高齢者相談支援センター職員との面談について
- A 生活の中で不自由になったことを相談しました。短期集中型サービス以外にも、一人暮らしでも安心して暮らせるように、配食サービスなど、さまざまなサービスを紹介してもらいました。
- Q リハビリについて
- A 元々自分でしていたリハビリの内容を確認してもらい、追加した方がいい運動方法などを教えてもらうことができました。不安のあった入浴動作についても、安全な方法を教えてもらいました。

フレイルチェックリスト

- 次のリストのうち、3つ以上の項目に当てはまり、日常生活に困りごとがある人は、短期集中型サービスを利用してみませんか？
- 階段をのぼるのに手すりが必要
 - 椅子から立ち上がるとき手すりや杖が必要
 - 15分続けて歩くことができない
 - この1年間に転んだことがある
 - 転倒に対する不安が大きい
- いくつあてはまりましたか？



元々！いきいき☆週一体操教室、短期集中型サービス利用希望の人は、介護長寿課またはお近くの高齢者相談支援センターにお問い合わせください。
※高齢者相談支援センターは「地域包括支援センター」の愛称です。

- Q 短期集中型サービスを卒業して一年経った今運動が習慣となり、今も続けています。目標としていた以前していた仕事やシルバー人材センターに復帰し、地域の週一体操教室にも参加しています。

問合せ先	介護長寿課 (02-98005)	高齢者相談支援センター	担当	電話番号
社協	耶馬溪、山国	大幡、如水、今津		62-9000
村上	北部、南部	小楠、鶴居、三保、和田		53-9020
創生園	豊田、沖代			24-6015
三光園	三保、和			53-9020
いずみの園	大幡、如水、今津			62-9000
三光園	三保、和			53-9020
村上	北部、南部			23-0833
社協	耶馬溪、山国			27-8877

夏休みの思い出に博物館で体験学習をしてみませんか？

なかはく夏休み子ども体験学習講座

- 対象 小学5・6年生、中学生
- 日時・内容 (A: 10時~12時、B: 13時30分~15時30分)
- 8月4日(金) A: 機織りでコースターをつくってみよう
B: 消しゴムスタンプをつくってみよう
- 8月5日(土) A: 土器の拓本をとってみよう
B: 縄文マグネットをつくってみよう
B: 弓矢体験をしてみよう(雨天時変更)
- 8月6日(日) B: 弓矢体験をしてみよう(雨天時変更)
- 場所 中津市歴史博物館
- 定員 各講座先着10人 ※弓矢体験は定員制限なし
- 申込方法 電話で申込み ※弓矢体験は事前申込不要です。
- 申込期間 7月20日(木)~28日(金)
- 問合せ・申込先 中津市歴史博物館 (☎23-8615)

参加無料



ワンポイント手話④⑧

【今月のテーマ】健康



健康 (体・身体+元気)

右手のひらで胸の辺りに円を描きます。両手を握って肘を張りこぶしを2回力強く下ろします。



診断

左手を開いて手のひらを自分側に向けて、曲げた右手の人差し指と中指の指先で左手の甲をトントンとたたきます。



行く

下に向けた右手人差し指を軽く前にはね上げます。

※「体(身体)+「元気」で「健康」ですが、「健康診断」を表す場合、「体(身体)+「診断」で表すことが多いです。



◀手話動画公開中!

■問合せ先 福祉支援課 (☎62-9802)

中津市木村記念美術館企画展

「版画のある空間 —武田由平をめぐって—」

7/22(土) ▶ 9/11(月)

中津市木村記念美術館

- 開館時間 9時~17時(入館は16時30分まで)
- 休館日 火曜日
- 観覧料 一般200円、高校生・大学生100円、中学生以下無料



▲「卓上の花」(1965年)

中津市ゆかりの版画家：武田由平(1892-1989)の作品を軸に、関わりがあった作家の作品や主題を同じくする作品をあわせて紹介します。武田由平の木版画、関係する作品が1点ずつ相對するように展示・演出された「版画のある空間」をお楽しみください。

関連イベント

ギャラリー・トーク 事前申込不要・要観覧券

- 日時 7月22日(土)、9月10日(日)
どちらも14時~
- 会場 木村記念美術館 展示室

ワークショップ 要事前申込・無料

- 「木版画でポストカードをつくろう!」
- 日時 8月20日(日) 13時30分~15時30分
- 会場 小幡記念図書館 視聴覚室
- 講師 木村記念美術館学芸員
- 定員 15人

連携事業(サテライト会場展示)

もうひとつの「版画のある空間」 観覧無料

- 市内各所の個性豊かな会場で武田由平の作品などを紹介します。
- 期間 8月19日(土)~9月3日(日)
- 会場 Galleryこうひいや、久恒家住宅、Space友、旧平田郵便局、平田邸「蔵」、へたへた工房、Brise de lune (ブリーズ・ドゥ・ルヌ)
- ※詳しくは、展覧会チラシ、中津市木村記念美術館ホームページなどでご確認ください。

■問合せ・申込先 中津市木村記念美術館 (☎22-7767)

受講生募集中!

介護福祉士国家試験受験に
必須の研修です!

介護福祉士 実務者研修

通信コース

お問い合わせ
お申し込み先

いずみの園 人材育成・研修センター
担当:尾崎・江島まで

研修期間

- 【場 所】中津会場(いずみの園)
- 【第46期】
8月8日(火)~10月17日(火)
- 【第47期】
10月5日(火)~12月21日(火)
- ※計8回のスクーリング ※教育訓練給付金対象講座

【第36回】介護福祉士国家試験

- 試験日 2024年1月28日(予定)
- 受験申込受付期間 8月9日(水)から9月8日(金)まで
- 介護福祉士国家試験を受験される方は実務者研修の「修了証明書」または「修了見込み証明書」の提出が必要になりますので、受講希望の方は8月10日(木)までにお申し込みください。
- 予め、「受験の手引き」を取り寄せて下さい。(7月上旬より取り寄せ可)

社会福祉法人九州キリスト教社会福祉事業団
中津総合ケアセンター いずみの園
☎23-1616(代)
FAX 23-1783
中津市永添2744
http://www.izuminosono.jp/

いずみの園公式
Facebook

いずみの園公式
Instagram

アラジン中津店は
中津市プレミアム
商品券が使えます!

軽自動車用 4本セット
5,800円~
(税込 6,380円)

ミニバン用 4本セット
18,800円~
(税込 20,680円) ※工賃別

自動車のタイヤも
アラジンにお任せ!

大好評
販売中!

専門店だから納得の査定額!!
あなたのお車を
高価買取!!

バスやトラックなども
喜んで買取ります。 査定無料

アラジン中津店

0120-580-185

中津市大字下池永467番地2 ■受付時間/9:00~18:30 ■定休日/水曜日

報告・寄付



◀中津市出身で行橋リトルリーグ所属の原口 蓮叶さんと原口 柊也さんが野球の全国大会出場を報告 (5/2)



◀城山老人クラブ(高畑 欣哉会長)より解散に伴い残ったクラブ費を中津市と社会福祉協議会に寄付 (5/8)



◀宮崎 恵子氏より市内小学校の児童用図書として書籍を寄付 (5/8)



◀柳ヶ浦高校空手道部の上野 朔斗さんと柔道部の植山 晴花さんが全国大会の結果を報告 (5/22)



◀(株)阿部建設より市立小学校に52,215円を寄付 (5/26)

5/29 包括連携協定を締結



市役所で、株式会社イズミとの包括連携協定の締結式が行われました。これにより、地域活性化や市民が健康に暮らせるための取組みなど幅広い分野での連携が可能になります。

5/19 令和5年度中津市優良工事表彰



市役所で「令和5年度中津市優良工事表彰」が行われ、令和4年度に完成した公共工事のなかで、優れた建設工事を行った大日本土木(株)九州支店、(株)永田建設、柳井電機工業(株)中津支店、(株)福原組、柏工業(株)、種村産業(株)、(株)小川工業に表彰状が授与されました。

5/14 体育大会が行われました!



耶馬溪中学校で体育大会が行われました。生徒のみなさんが一生懸命に競技に取り組む姿勢は、保護者や地域の人に笑顔と感動を与えていました。

5/24 芋の苗さし



三保小学校の児童116人と三保幼稚園の園児7人が、古森地区評議会の和田 英三区長の畑を借りて、地域の人と一緒に芋の苗550本を植えました。

5/20・21 八面山でフィールドワーク!



日本文理大学の学生による八面山振興を目的としたフィールドワークが行われ、八面山周辺の調査や取材などを行いました。11月に開催予定のモニターツアーに向け、中津市と日本文理大学が連携して事業を進めていきます。

高価買取店

終活 生前整理 遺品整理 現金買取 秘密厳守

大切な思い出の品々、心を込めて買取ります。

今、生前整理が注目されています!

- ☑ 即現金で高価買取
- ☑ 相続税が抑えられる
- ☑ 価値を自分で把握できる
- ☑ 手数料0円 etc.

買取店わかば イオンモール三光店 受付10時~19時

まずはお気軽に無料相談 ☎0120-182-132

古物商許可番号:大分県公安委員会 第94109000972号

出張買取 無料

歯っぴい Art Award 2023 開催

大分県高校生彫刻コンテスト

すべては患者様の健康と笑顔のために

歯科医療発展のパートナー 株式会社 サンエイデンタル

“技工県おいた”を目指して、中津市から歯科医療に貢献する。

本社 中津市三光森山字森崎76-2 TEL 0979-43-6400

D-FACTORY 中津市大字新瀬886-1 TEL 0979-53-9538

Instagram

都市計画道路および用途地域変更の原案縦覧を行います

都市計画道路（県決定1路線・市決定4路線）について計画区間や位置および用途地域の見直しをしています。住民説明会やパブリックコメントの意見などを反映し、原案を作成したので縦覧を行います。

- 縦覧期間 7月18日(火)～8月2日(火) ※平日のみ
- 時間 8時30分～17時15分
- 縦覧窓口 県都市・まちづくり推進課、市まちづくり推進課、市ホームページ
- ※縦覧期間内に、所定の意見書に必要事項を記入し、まちづくり推進課窓口を持参・郵送またはインターネットから提出してください。
- 問合せ・提出先 〒871-8501 中津市豊田町14番地3 まちづくり推進課 (☎62-9032)



▲市ホームページ

公共下水道供用開始のお知らせと水洗化のお願い

次の区域の下水道工事が完了したので、供用開始をお知らせします。家庭内の水洗化工事をお願いします。

- 供用開始日 ①6月16日 ②7月1日
- 対象区域 ①大字角木の一部
- ②大字合馬、大字東浜、大字大新田の一部
- 問合せ 上下水道部総務経営課 (☎24-1234)

◎相談

行政書士無料相談会（事前申込不要）

- 内容 遺言、相続、空き家対策 など
- 日時 7月29日(土) 13時～16時
- 場所 中津文化会館 スタジオA
- 問合せ 大分県行政書士会 (☎097-537-7089)

無料相談会「夏版！相続登記はお済みですか月間」

- 内容 遺産分割、遺言、相続分などの問題と登記手続
- 期間 8月1日(火)～31日(木) 9時～16時(土・日・祝日・お盆を除く)
- 場所 各司法書士事務所
- 問合せ 大分県司法書士会 (☎097-532-7579)

精神保健福祉相談（定例相談・無料・要事前申込）

- 日時 8月8日(火) 10時～12時
- 場所 宇佐総合庁舎 別棟2階（旧宇佐保健所）
- 申込期限 8月7日(月)
- 問合せ・申込先 県北部保健所 (☎22-2210)

特設人権なんでも相談所（無料・事前申込不要）

- 内容 金銭、相続、家庭内の問題、そのほか人権に関する問題全般
- 日時 8月8日(火) 10時～15時
- 場所 市役所 3階 大会議室、鶴居文化センター 2階
- 問合せ 大分地方方法務局中津支局 (☎22-0584)

情報ボックス

問合せ先

- ・中津市役所本庁 代表 (☎22-1111)
- ・三光支所 (☎43-2050)
- ・本耶馬溪支所 (☎52-2211)
- ・耶馬溪支所 (☎54-3111)
- ・山国支所 (☎62-3111)

7月の納期

- ・固定資産税 2期
- ・国民健康保険税 4期
- 【口座振替が便利です】

◎お知らせ

消防車・救急車の出動件数（令和5年5月）

	5月分（前年比）	1～5月累計（前年比）
火災	5 (-4)	32 (0)
救急	381 (+16)	1869 (+97)
救助	6 (+5)	23 (+12)

※市報なかつ5月15日号に掲載した救急の3月分と累計に誤りがありました。また、6月15日号に掲載した4月分の前年比のプラスマイナスが逆になっていました。申し訳ございませんでした。

- 問合せ 消防署 (☎22-0001)

中津市安心おでかけタクシー事業（随時受付）

要介護認定を受けた人や心身に重度の障がいがある人に対して、タクシー料金の一部を助成します。

- 対象 市内に住居登録している市民税非課税世帯に属し、次の①～④のいずれかに該当する人
- ①要介護認定1～5 ②療育手帳A判定 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ④身体障害者手帳（視覚障害1級・2級または肢体不自由1・2級 ※上肢および乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害の上肢機能に係るものを除く）

※ただし次のいずれかの施設に入所または入院している人は除きます。

- ・地域密着型介護老人福祉施設、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設
- ・総合支援法に規定する療養介護を行う病院、障害者支援施設、医療型障害児入所施設、児童養護施設

■助成金額 タクシー券を毎年8月から翌年7月分まで、12,000円分（500円×24枚）を交付します。ただし、年度途中で申請した人は、8月から1か月経過するごとに2枚ずつ減じるものとします。

■利用方法 1回の乗車につき1枚の利用券を使用できます。乗車料金が1,000円を超えるごとに使用枚数を1枚追加できます。

- 問合せ・申請先 介護長寿課 (☎62-9807)、福祉支援課 (☎62-9802)、各支所総務・住民課

◎J A おおいた直売所「オアシス春夏秋冬」(道の駅なかつ内) やサンリブ中津などで購入できます。



生産者 株式会社おはら果樹園firm

マコポンのブランドに負けない加工品を作るのは大変でした。でもこのおいしさを1年中、世界中に届けられるようにと頑張りました。



マコポンは、不知火とゼリーオレンジ(サンセラブ)を掛け合わせたミカンの新品種です。開発したのは、おはら果樹園firm会長の小原誠さんです。小原さんは有名な柑橘博士で、今まで誰も作ったことの無いミカンをと10年以上研究を続けてきました。マコポンが青果として楽しめるのはわずか2か月しかありません。そこで、誠さんのパートナーで社長の頼子さんが思いついたのが加工品でした。マコポンジュースは、鮮度のいいミカンを使用しているので、まるでミカンそのまま飲んでいられるようなストリートな味わいです。1瓶300mlの中に5から6個のマコポンが凝縮されています。濃縮還元果汁ではなく、生搾りなので、果肉成分が沈殿するほど濃厚で、後味はさっぱり、芳醇な香りと贅沢な味わいを楽しむことができます。砂糖や甘味料、着色料や香料も一切使っていません。ドライフルーツも添加物は一切使っておらず、マコポン100%です。乾燥して濃縮されたマコポンならではの旨みを堪能でき、マコポンのおいしさと栄養をまるごと楽しめます。



マコポン加工品(ドライフルーツ、ジュース)

市内の農林水産物を生かして生み出されたなかつ6次産業推奨品「なかつファイブスターストーリー」を紹介いたします。

輝け！なかつブランド 17



DXとは？
(デジタルトランスフォーメーション)
デジタル技術を活用することで、市民の生活をより良いものにする

中津流DX活用術⑩「保護者連絡アプリ」

今回は、小中学校における「保護者連絡アプリ」をご紹介します。

保護者は、スマホアプリを利用して、子どもの欠席連絡や学校からの連絡確認がいつでもスマホで可能になりました！

詳しくは、「中津流DXサイト」をご覧ください。



▲中津流DXサイト

- 問合せ 情報デジタル推進課 (☎62-9874)

元気な中津市をめざして！「元気！いきいき☆週一体操教室」の紹介

④2 守実公民館健康クラブ（山国町守実）

毎週金曜日10時から守実公民館でめじろん体操にプラスして、タオル体操や柔軟体操・レクリエーションなどに取り組んでいます。参加者の中で続けることで動きがよくなった人がいるので、みなさん体操の効果や継続する大切さを実感しています。参加者同士の交流を楽しみながら「体操を継続してみんなで元気に！」をめざしてがんばっています。

- 問合せ 介護長寿課 (☎62-9805)



◎ 募集

環境標語・環境ポスター・環境工作募集

- 応募資格 市内在住者、市内小・中・高校の在校生
 - テーマ 環境・もったいないに関すること（愛鳥週間など期間を定めた行事の標語・ポスターは除く）
 - 応募方法 【標語】封書（はがき可）、メール、FAXのいずれかに住所・氏名・年齢・電話番号（連絡先）・標語を書き、提出してください（氏名・標語は必ずふりがなをつけてください）。
【ポスター】サイズは四六判の八つ切りです。応募用紙をポスターの裏に貼り、提出してください。
 - 【工作】工作者が環境問題に向き合い考え工作した作品と応募用紙と一緒に提出してください。
- ※応募用紙およびポスター用紙（四六判八つ切り）は環境政策課窓口で準備しています。また、応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。
- ※市内小・中・高校生は各学校に、一般の人は次の応募先に提出してください（市内在住で市外の学校に通学している人は一般として応募してください）。
- ※応募作品は未発表のものに限ります。入選作品の著作権は主催者に帰属し、優秀作品は、市が広報啓発用ポスターなどで使用する予定です。また、応募作品は返却しません。
- 応募期限 9月8日(金)
 - 問合せ・応募先 〒871-8501 中津市豊田町14番地3 環境政策課 (☎62-9072、FAX 23-4323、
✉kankyouseisaku@city.nakatsu.lg.jp)

オープンアトリエinなかつ参加者募集

- 障がいのある人とない人が共に創作活動を楽しむイベントです。絵画や立体作品を自由に創作してみませんか？
- 日時 8月18日(金) 14時～15時30分
 - 場所 教育福祉センター 多目的ホール
 - 定員 先着30人（定員に達し次第締切）
 - 申込方法 電話、FAX、メールのいずれか
 - 申込開始日 7月24日(月)
- ※当日創作した作品は8月22日(火)から9月3日(日)の間ゆめタウン中津で展示予定です。
- 問合せ・申込先 おおいた障がい者芸術文化支援センター (☎097-533-4505、FAX 097-533-4013、
✉artbrut-oita@emo.or.jp)

令和5年度 第28回 ときめき作品展 出展作品募集

- 対象 市内在住の障がい者・児
 - 展示期間 11月8日(水)～19日(日)
 - 場所 大分県立美術館 1階 アトリウム
 - 申込方法 出展申込書と出展作品の写真を提出（作品の提出は10月27日(金)以降）
- ※出展申込書は福祉支援課窓口で配布します。
- 申込期間 8月1日(火)～31日(木)
- ※出展規格など、詳しくはお問い合わせください。
- 問合せ・申込先 福祉支援課 (☎62-9802)

公文協アートキャラバン事業 三遊亭好楽親子会

- 笑点でおなじみ三遊亭好楽師匠とお弟子さんたちによる親子会です（未就学児不可）。
- 日時 9月9日(土) 13時30分開場、14時開演
 - 場所 中津文化会館 大ホール
 - 料金 全席自由一般2,500円（当日500円増）、高校生以下1,000円（当日500円増）
 - 購入方法 中津文化会館・中津商工会議所窓口（土・日・祝日を除く）またはローソン（Lコード：82037）で購入
 - 問合せ 中津文化会館 (☎24-1155)

依存症家族の交流会「家族のつどい」(無料・要事前申込)

- 対象 アルコール・薬物・ギャンブル依存症問題を抱える人のご家族
- 日時 毎月第2火曜日 14時～15時
- 場所 大分県こころとからだの相談支援センター（大分市）
- 定員 各回先着7人
- 申込期限 参加月の第1金曜日17時まで
- 問合せ・申込先 大分県こころとからだの相談支援センター (☎097-541-6290)

福祉・介護の職場を体験してみませんか！（無料）

- 福祉・介護の仕事に関心がある人を対象に県内約200か所の福祉介護施設で職場体験ができます。
- 申込方法 申込用紙を記入のうえ、希望日程の2週間前までにFAXで申込み
- ※申込用紙は、市福祉政策課、社会福祉協議会、ハローワークなどの窓口を設置しています。
- 申込期限 令和6年2月15日(木)
 - 問合せ・申込先 大分県福祉人材センター (☎097-552-7000、FAX 097-552-7002)

◎ 試験

海上保安学校学生採用試験

- 申込期間 7月18日(火)～27日(木)
 - 試験日 9月24日(日)
- ※受験資格など、詳しくは人事院ホームページ（採用情報NAVI）でご確認ください。
- 問合せ 大分海上保安部管理課 (☎097-521-0112)

令和5年度 大分県職員採用試験

- 職種 児童自立支援専門員 ■定員 5人
 - 申込方法 インターネット
 - 申込期限 8月25日(金) 17時15分まで
- ※受験資格など、詳しくは県庁で配布している選考要領または県職員採用ポータルでご確認ください。
- 問合せ 大分県人事委員会事務局 (☎097-506-5222)



▲ネット申込

◎ 講座・教室・講習会

令和5年度 調理師試験準備講習会（事前申込不要）

- 対象 ①10月28日(土)開催の調理師試験の願書を提出している人 ②今後、調理師試験を受ける予定の人
- 日時 8月1日(火)・2日(水) 10時30分～15時30分
- 場所 今津コミュニティセンター 研修室
- 内容 食文化概論、公衆衛生学、栄養学など6科目
- 受講料 10,000円（当日徴収、テキスト代込）
- 問合せ先 【講習会について】(一社)大分県食品衛生協会 (☎097-532-0081) 【試験について】(公社)調理技術技能センター (☎03-3667-1815)

ボイラー取扱技能講習（要事前申込）

- 期日 8月24日(木)・25日(金)
- 場所 ポリテクセンター大分（大分市）
- 受講料 12,500円（別途テキスト代）
- 申込期限 8月17日(木)
- 問合せ・申込先 (一社)日本ボイラ協会大分支部 (☎097-532-5749)

◎ 催し物

卓球教室体験会（無料・要事前申込・定員20人）

- 日時 7月20日(木) 14時～16時
- ※8月から毎週木曜日の14時～16時に実施予定
- 場所 ダイハツ九州アリーナ サブアリーナ
 - 持ち物 体育館シューズ、動きやすい服装、お持ちであれば卓球ラケット（貸出可能）
 - 問合せ・申込先 ダイハツ九州アリーナ (☎53-6700)

浦野バレエスクール 第8回 バレエ・ガラ

- 日時 8月6日(日) 14時～
- 場所 中津文化会館 大ホール
- 料金 全席自由500円（当日300円増）
- 問合せ 浦野バレエスクール (☎82-5389)

大分県立工科短期大学校オープンキャンパス（無料・事前申込不要）

- 対象 進学を検討中の高校生およびその保護者
 - 日時 8月27日(日)
- 【午前の部】9時30分～11時30分（受付9時～）
【午後の部】13時30分～15時30分（受付13時～）
- 内容 大学案内・入試情報、キャンパスツアー、在学生プレゼン型の講義説明
- ※中津駅と大分県立工科短期大学校間で送迎タクシーを運行します。
- 問合せ 大分県立工科短期大学校 (☎23-5500)

中津市民吹奏楽団 第38回 定期演奏会（無料）

- 日時 8月27日(日) 14時～
- 場所 中津文化会館 大ホール
- 問合せ 中津市民吹奏楽団 (☎090-3322-4251)

空き家に関する相談会（無料・要事前申込）

- 空き家の所有者またはその相続人などから空き家に関する相談をお受けします。相談内容の確認や相談員を決めるため、申込時に事前アンケートを行います。
- 日時 8月24日(木)・25日(金) 9時～12時
- ※申込状況により日時を決定します。
- 場所 市役所 3階 302会議室
 - 定員 各日4人程度
 - 申込方法 窓口、電話、インターネットのいずれかで申込み
 - 申込期限 8月9日(水) 17時まで
- ◎お住まいの地域・近隣の空き家に関する情報提供などは、随時受付しています。
- 問合せ・申込先 まちづくり推進課 (☎62-9032)



▲ネット申込

街角の年金相談センター中津（要予約）

予約専用電話（☎0570-05-4890）

- 日時 平日の9時～17時（年末年始を除く）
 - 場所 市役所 別棟 2階
 - 相談内容 年金の受給・請求に関する相談・手続き、諸変更届の受付、各種通知書に関する相談など
- 【街角の年金相談センター中津からのお願い】
- 街角の年金相談センター中津では、電話での相談は受け付けていません。予約専用電話で相談日をご予約ください。なお、市役所からはおつなぎできません。ご協力をお願いします。
- 問合せ 別府年金事務所 (☎0977-22-5111)

国民年金保険料の特例免除制度

- 国民年金保険料は月額16,520円です。保険料の納付が経済的に困難な人は、申請によって免除または猶予される制度があります。
- 所得により判定され、本人・世帯主・配偶者（納付猶予は本人・配偶者）それぞれが基準以下である必要があります。
- 退職（失業など）により納付が困難な場合は、特例免除を申請できます。本人のほか世帯主や配偶者が退職（失業など）に該当するときも特例の対象となります。
- 特例免除では、退職（失業など）した判定対象者の所得を除外して審査を行います。雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの公的機関の証明書の写しが必要です。
- 保険料免除・納付猶予申請は、マイナンバーカードを使ってマイナポータルから電子申請が可能です。審査結果もマイナポータルから確認することができます。お手続きの際は、ぜひご利用ください。
- 問合せ 別府年金事務所 (☎0977-22-5111)、保険年金課 (☎62-9069)、各支所総務・住民課

送迎付きの特定健診・がん検診（日帰り・要予約）

健診当日の午後に検査結果がわかり、無料の昼食や温泉も利用できます。健診機関に直接連絡し、案内に従って受診してください。検査内容・料金など、詳しくは予約時にお問い合わせください。

- 健診実施機関・予約先 大分県厚生連健康管理センター（別府市）（☎0977-75-6154 ※10時～17時）
- 8月～9月の送迎日程（定員各日30人）

期日	送迎場所
8月18日(金)	本耶馬溪支所
8月23日(水)	中津市教育福祉センター
8月28日(月)	JAおおいた中津支店
9月1日(金)	耶馬溪支所

※希望日の3週間前までに電話でご予約ください。
※送迎を利用しない場合は、令和6年3月29日(金)まで受診できます。

◎問診時、オプション検査（有料）追加・変更を相談できます（胃カメラ検査は事前希望制のため、健診日の1週間前までにご連絡ください）。

《次の項目を受けられます》

<input type="checkbox"/> 特定健診	<input type="checkbox"/> 後期高齢者健診	<input type="checkbox"/> 20代30代健診	<input type="checkbox"/> 結核・肺がん検診
<input type="checkbox"/> 胃がん検診	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診	<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診	<input type="checkbox"/> 乳がん検診
<input type="checkbox"/> 前立腺がん検診	<input type="checkbox"/> 骨粗鬆症検診（40・45・50・55・60・65・70歳の女性）		
<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診	<input type="checkbox"/> 胃がんリスク検診（40・45・50・55・60・65・70・75歳）		



▲ネット予約

妊婦・赤ちゃん健康相談（要予約）

- 日時 8月30日(水) 13時30分～14時30分
- 場所 三保交流センター
- 内容 妊婦相談、赤ちゃんの身長・体重測定、育児相談、栄養相談
- 持参物 母子健康手帳・バスタオル
- 予約開始日 8月16日(水)

乳幼児健診

期日	健診の対象児
8月1日(火)	4か月児
8月8日(火)	7か月児
8月22日(火)	1歳6か月児 (令和4年2月生まれ)
8月29日(火)	3歳6か月児 (令和2年2月生まれ)

- 場所 三光コミュニティーセンター
- ※対象者には個別に郵送で案内します。

歯周病検診（要予約）

- 対象 40歳以上の中津市民 ※令和6年3月31日時点の年齢です。
 - 期日・歯科医院名・予約期間
- | 期日 | 歯科医院名 | 予約期間 |
|----------|----------------|-------------------|
| 8月6日(日) | 篠島歯科医院（山国町守実） | 7月10日(月)～8月3日(水) |
| 8月27日(日) | 福原歯科医院（耶馬溪町柿坂） | 7月31日(月)～8月24日(水) |
- 料金 【40～69歳】500円 【70歳以上】無料 ■定員 1日4人（10時、11時、14時、15時）
 - 持参物 本人確認書類（運転免許証など）



▲ネット予約

乳がん検診・子宮頸がん検診・大腸がん検診・骨密度検診（要予約）

- 期日・時間・場所・予約期限
- | 期日 | 時間 | 場所 | 予約期限 |
|----------|---------------|----------------|----------|
| 8月30日(水) | 9時～9時30分 | 城井地区公民館 | 8月17日(水) |
| | 10時15分～10時45分 | 津民地区公民館 | |
| 8月31日(木) | 9時～9時30分 | 山移地区公民館 | |
| | 10時30分～11時 | 大久保・金吉生活改善センター | |



▲ネット予約

■検診内容 ※令和6年3月31日時点の年齢です。

検診名	対象	検査	料金
乳がん検診	30歳以上の女性	【30～39歳、40歳以上奇数年齢】乳房超音波検査 【40歳以上で偶数年齢】マンモグラフィー検査	【69歳以下】1,000円 【70歳以上】無料
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診・内診による検査	【69歳以下】1,000円 【70歳以上】無料
大腸がん検診	40歳以上の男女	便潜血検査	【69歳以下】500円 【70歳以上】無料
骨密度検診	20歳以上の男女	かかとの骨の超音波検査	1,650円

- 予約先 市健診予約センター（☎0120-229-855） ※8時30分～20時（土・日・祝日を含む）

#4 知っていますか？がんのこと

自分でできる！がん予防 パート2 感染症編

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です（がん情報サービスホームページより）。

◎がんの原因となりうる代表的なウイルス・細菌

ヘリコバクター・ピロリ
(H.pylori)

胃がん

B型・C型肝炎ウイルス
(HBV, HCV)

肝臓がん

ヒトパピローマウイルス
(HPV)

子宮頸がん

◎中津市で受けられる感染に関するがん検診

検診名	内容	対象	備考
胃がんリスク検診	ピロリ菌検査、ペプシノーゲン検査（いずれも血液検査）	40・45・50・55・60・65・70・75歳以上	過去に助成を受けた人は対象外です
肝炎ウイルス検診	B型、C型肝炎ウイルス検査（いずれも血液検査）	40歳以上	
HPV併用子宮頸がん検診	ヒトパピローマウイルス検査	20・25・30・35・40歳の女性	子宮頸がん細胞診と併用であり、HPV検査のみでは助成対象外です

検診を受診することで、あなたとあなたの大切な人を守ることができます。

まだ受けたことがない人は受診しましょう。