



龍の香合

香合は、中に練り香や板香を入れるためのもので、茶道具や仏具として取り扱われます。干支を模した香合は、年初の茶会の席など、新春に季節ものとして使用されます。(中津市木村記念美術館 所蔵)

主な内容

- 新年のごあいさつ..... 2
- 中津市生涯学習大学 令和6年度 受講生募集... 4
- 健康ガイド..... 18

2024
1/15
No.1541

市報なかつ | No.1541 | 2024.1.15

〒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

【令和4年度 男女共同参画標語優秀作品】

それぞれが ^{ちが} ^{みと} ^さ ^あ 違いを認めて 支え合う

▼ 題字 ▼
なかつ
は、私が書きました。



えのもと ほのか
榎本 帆花さん
【鶴居小6年】



人口と世帯

(12月15日現在)
(前月比)

総人口	82,301 人 (-71)
男	40,278 人 (-65)
女	42,023 人 (-6)
世帯数	41,222 世帯 (-49)

福翁辞典

【第三十四回】小田部菊市



小田部菊市肖像

小田部菊市は安政6年2月15日、中津城下金谷に生まれ、6歳頃より読書計算を学び、14歳になると上京して慶應義塾に入学しました。慶應義塾で2年学んだのち、中津に戻りました。中津で教員養成校に入り、卒業後は小学校教員として勤務しました。明治13年になると、菊市は警察官へと転職。4年ほど勤め、その後福澤諭吉の一番上の姉・礼と結婚した小田部武に請われて、小田部家の娘婿となりました。武が菊市の才能を評価していたこともあり、家業である材木商で敏腕を振りました。明治27年、福澤が景観保護のため競秀峰の土地買収を行った時には、武とともに福澤の代理人として購入を助けました。日清戦争の好景気によって多くの利益を得た菊市は、植林によって一層事業を拡大しました。明治34年には郡議会議員となりますが一期で勇退し、その後は山間部の発展に尽力しました。福澤記念館では福澤が菊市に宛てた書簡を所蔵しています。

■問合先 新中津市学校 (☎26-14559)



▲小田部菊市宛福澤諭吉書簡

つなぐ

古希の集いで



いつの間にか古希を迎え、小中学校、高校と同窓会が開かれます。時間の経過感覚は、年齢の逆数だと言います。歳を重ねるにつれ、時がどんどん速く過ぎるようになります。10歳の子どもの一週間は、70歳の人では一日に相当、これは誰しもの実感でしょう。

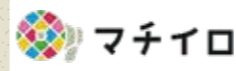
振り返ると「四十不惑」と言われる40歳、「惑わず」どころか迷いっぱなしだったように、「人生七十、古来稀なり」も、「人生100年時代」という言葉が使われた現代社会では意義が薄れています。医療の発達のお陰で日本人の平均寿命は、男性81歳、女性87歳と、50年前に比べて10歳以上伸びました。70歳は珍しくもなく、まだまだ元気、体力の低下や加齢の不安はあるものの、老人というイメージとは程遠い気がします。それに今は、日常生活で人の力を借りず自立して動ける「健康寿命」が大切です。



ところで、精神科医の和田秀樹さんの著書『70歳の正解』、『80歳の壁』を読むと、加齢により体力的・精神的に弱くなっていく、いわゆるフレイルとどう向き合っていくのかのヒントがたくさん出てきます。心配になる認知症予防には、「よく働き、よく学んで、脳を怠けさせない生き方を選べ」とアドバイスします。そしてできないことが段々増えても嘆くのではなく、「どうにか」を探し、できる方法を考える生き方を勧めます。

「古希」の同窓会、物故者に黙とうを捧げた後、懐かしい友と昔を語り、近況を交換し、互いに激励し合います。参加者は皆元気で、仕事を続けている人もかなりいます。70年の人生経験を積み、80歳の壁に向かっても、多少の体や心の不安があってもうまく制御し、自分流に意欲的に生き抜いています。別れ際に「次の同窓会はいつ」を話題にする同級生たち。「古希」を迎え「克己の精神」を感じさせる力強さ、頼もしい！

「市報なかつ」がアプリで読める！



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。

新年 賀 謹

中津市長

奥塚正典



明けましておめでとうございます。皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は市政にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年の市政も、引き続き現場に出て、市民のみなさんの思いをしっかりと受け止め、「安心づくり」「元気づくり」「未来づくり」「連携・結集」の4つの柱で政策を進めてまいります。

安心づくりでは、災害に強いまち・ひと・地域づくり、妊娠から子育て期までの切れ目のない支援、市民病院を核とした医療体制の確保など、市民の暮らしを支えるとともに、互いを尊重し支え合う共生社会をめざします。

元気づくりでは、地場企業支援や企業誘致、女性の起業や働きやすい環境づくりの支援、山国川上下流域をつなぐ観光振興など、経済と地域の活性化に取り組みます。

未来づくりでは、生涯を通じて自ら学ぶ「学びたいまち」の推進、DXの

推進、2050年ゼロカーボンシティの実現など、環境を守りつつ利便性を向上し、「人財」が輝くまちをめざします。

連携・結集では、国、県、大学、企業、市民の皆様と共に、中津の力を結集して取り組み、住民サービスの向上を図ります。

課題は山積みですが、ふるさと中津の発展に向けて、一步一步着実に歩んでまいります。

今年は、地域高規格道路中津日田道路の田口IC〜青の洞門・羅漢寺ICが開通します。交通アクセスが向上し、多くの人が訪れると期待されています。

7月には、新紙幣が発行されます。中津の偉人・福澤諭吉先生の功績を後世に伝える「不滅の福澤プロジェクト」をさらに推進し、中津から全国に情報発信します。

結びに、皆様のご健康とご多幸をお祈りして、年頭のごあいさつといたします。



あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、健やかに令和6年の新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃から中津市議会の活動に対する温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

改選後の臨時議会において議長に就任して7か月になりますが、より身近な議会、開かれた議会の実現を目指し、議会運営に努めてまいりました。年頭にあたり、中津市のさらなる飛躍のために、誠心誠意その職務を全うすべく決意を新たにしております。

昨年を振り返りますと、私たちの生活が大きな変化と困難に直面した一年でした。7月の記録的な大雨により、住宅や道路、橋梁、農林水産業など各地域で甚大な被害が発生しました。市議会といたしましても、市民の安心と安全を確保することを最優先の課題として、復旧・復興に全力で取り組んでいます。今後も皆様の声に耳を傾け、執行部に対し必要な支援策や施策を求

めてまいります。

また、中津市の将来に向けて、市民の皆様とともに新たなビジョンを描くことも重要です。中津の魅力や特色を生かしたまちづくりや産業振興、環境保全や防災対策、教育や福祉など、様々な分野においての政策を議論し、「夢と希望の持てる中津市づくり」に向け、市民と行政と、そして私たち議会が「オール中津」で取り組んでいかなければならないと思っております。

二元代表制の一翼を担う市議会として、市民の皆様への負託に応えるべく、中津市の更なる発展に向け、中津市議会が一丸となって邁進していく所存でございます。なお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

中津市にとりまして、新しい年が活力にあふれ、市民の皆様が笑顔で暮らせる素晴らしい年になりますよう心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

中津市議会議長

相良卓紀



動かないことの怖さ！

こんな生活していませんか



- ・寒いから、感染症が怖いから、おっくうだからと、自宅にこもっている。
- ・起きていても、1日中テレビを見ていたり、ポーとしていたり、会話も少ない。
- ・動かないから食欲もなく、食事も偏る。



生活不活発になると



- ・動かないこと（生活不活発）により体や頭のはたらきが低下する。
- ・歩く、身の周りのことをするなどの動作が行いにくくなる。
- ・疲れやすくなる。
- ・感染症に対する抵抗力が落ち、重症化しやすくなる。



安静による体への影響

- ・安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%。2週間の寝たきりは、老化による7年間の筋力低下に匹敵する。
- ・安静による全身を循環する血液量の減少は、2週間で8~12%、4週間で15~20%。そのため、血液がドロドロになり、静脈血栓を作る危険性大！心臓の筋肉の萎縮により心機能も悪化する。
- ・そのほか、便秘や息切れ、立ちくらみなどさまざまな不調の原因となる。



高齢者にとって「動かないこと」「何もしないこと」は最大のリスク

手遅れになる前に元に戻りたい人は次のサービスへ

元気になる介護保険サービスをご利用ください！

生活の中で困りごとが出てきた

「ころぶ」「ふらつく」「長く立てない」など



元気になる介護保険サービスを使うと

「週一体操教室に行ける」「孫と遊べる」「畑仕事ができる」「料理ができる」など



元気になる介護保険サービスとして「短期集中型サービス」をおすすめします！

短期集中型サービス（通所・訪問と一体型）

- ・利用期間は原則3か月間
- ・利用時間は2時間以上
- ・月1回の訪問と週1~2回の通所のサービス

【料金目安】

2,100円/月（週1回）、4,200円/月（週2回）

※リハビリ職が自分にあった運動方法などの指導をしますが、リハビリと異なり、身体には触れません。

利用希望など、詳しくは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。

短期集中型サービス（訪問単独型）

- ・利用期間は原則3か月間
- ・利用時間は1時間程度
- ・自宅に訪問

【料金目安】660円/回



ゆめタウン中津の研修室で、令和5年11月より、このサービスが開始されました！

■問合せ先 介護長寿課（☎62-9805）、【高齢者相談支援センター（担当地区、電話番号）】いずみの園（今津・大幡・如水、☎62-9000）、三光園（小楠・鶴居・三保・和田、☎53-9820）、創生園（豊田・沖代、☎24-6015）、村上（北部・南部、☎23-0833）、社協（三光・本耶馬溪・耶馬溪・山国、☎26-4040）

中津市生涯学習大学 令和6年度 受講生募集

【募集期間】1月15日(月)～3月15日(金)

■講座案内（場所：生涯学習センター「まなびん館」）

講座名	講師	開催日	時間
教養・郷土史	安部 恭一、秋吉 秀康	第2月曜日	13時30分～
書道	青島 美智子	第3火曜日	
マジック	石田 孝之、邑本 希臣	第4火曜日	
水墨画（初級）	清水 恵峰	第4木曜日	10時～
水墨画（中級）			13時30分～
水墨画（条幅）			第3火曜日
絵手紙（月）	外園 雅美	第3月曜日	10時～
絵手紙（木）		第3木曜日	
童謡（火）	外園 侑子 松原 千恵	第1火曜日	
童謡（水）		第1水曜日	
童謡（木）		第1木曜日	
たのしい民謡	松本 みはる	第1水曜日	
俳句	田邊 博充	第3水曜日	
レク生き生き	坂梨 希容子	第2金曜日	10時～
英会話（初級）	ラムラー・ティモシー	第2・4月曜日	
英会話（中級A）	慶應アカデミー講師	第1・3火曜日	10時30分～
英会話（中級B）		第2・4火曜日	
中国語（初級）	劉 幸美	第2・4金曜日	13時30分～
中国語（中級）		第4金曜日	10時～
たのしいエアロビ	谷 昌子	第1・3月曜日	19時～
楽しく筋トレ	谷 昌子	第2・4水曜日	10時～
めぐりヨガ（A）	渡来 幸子	第1・3水曜日	13時～
めぐりヨガ（B）		第2・4水曜日	
めぐりヨガ（C）		月4回水曜日	14時30分～
リズムステップ	KIRIKO	第2・4木曜日	10時～
ふれあいマーじゃん（月）	社会教育指導員	第1月曜日	13時30分～
ふれあいマーじゃん（木）		第1木曜日	
囲碁	中尾 哲治	第2木曜日	10時～
川柳	福澤 廣明	第3金曜日	
短歌	講座生で互選	第2火曜日	

こんな人におすすめ
 ・明るく楽しい生活を送りたい人
 ・学問を追究し知的な生活を送りたい人
 ・芸術に親しみ豊かな感性を磨きたい人
 ・健康増進を望む人

居住場所にかかわらず、誰でも参加できます！
 受講料が安くバラエティに富んだ講座が揃っています。



俳句講座

◎特設講座（場所：リル・ドリーム）

講座名	講師	開催日	時間	講座内容
中津学	月ごとの講師	第3水曜日	13時30分～	中津に思い入れのある人の話を聞き、中津のよさを再発見し教養を高める（1回200円）

■年間受講料

- 中国語（初級）、楽しく筋トレ、めぐりヨガ（C）、リズムステップ、エアロビ、英会話（初級）…10,000円
 - 英会話（中級）…12,000円
 - それ以外の講座…5,000円
- ※2講座目からは1,000円割引になります（英会話中級は割引対象外）。

■問合せ・申込先 生涯学習センター「まなびん館」（☎22-7637 ※平日9時～20時、土曜日9時～16時）

地方自治講演会

入場無料・事前申込不要

～福澤諭吉先生が論じた地方行政の姿とは～

明治の偉大な先覚者、至上無比の啓蒙思想家として名高い福澤先生は、慶應義塾を創設し、『学問のすゝめ』や『文明論之概略』など70冊以上の著書を残しています。福澤先生の論述は、文明論から政治論、外交論、経済論、社会論、教育論、道徳論など広大なフィールドに及びます。その中でも、地方自治を論じた『分権論』は明治10年に出版され、「政権は中央の政府に集合せざる可らず、治権は全国の各地に分たざる可らず、二権を併して集む可らず、又これを併して散す可らず」と集権・分権の秘訣を説きました。



▲「分権論」
(画像提供：福澤旧邸保存会)

演題「福澤諭吉の地方『分権論』」

【日時】 2月3日(土) 14時～16時

【場所】 小幡記念図書館

※中津城公園に駐車してください。小幡記念図書館駐車場は利用できません。

講師プロフィール **小室 正紀氏** (慶應義塾大学 名誉教授)

1973年慶應義塾大学経済学部卒。博士課程を経て、同大学経済学部で経済史・経済思想史を教育研究。同大学経済学部教授、同福澤研究センター所長などを歴任。2015年より同大学名誉教授。専門は江戸時代経済思想史および福澤諭吉の思想。



■問合せ 中津市自治研究センター (☎22-4109)

やっぱりいいね!
中津で子育て 「子育てサークル」の紹介

◎ **豊田ちびっ子広場**
毎週月曜日10時から12時に豊田公民館で活動しています。子どもも大人も一緒に楽しめる活動を通して交流しています。ピクニック、泥遊び、ヨガなどみんなでやるともっと楽しいです！まずは気軽に見学に来てください！
【サークル参加エピソード】～サークルとかママ友とか怖くない?!～
私も最初はそう思っていました。家族の転勤で中津に転入し、誰も知り合いのいない中、公園で会った人に誘われて見学に行きました。今では子どもも私も頼れる友達ができ、サークルの日が楽しみです。 ■問合せ 子育て支援課 (☎22-1103)



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

④8 片端町倅会 (南部)

毎週水曜日の13時から片端町集会所で尺八の練習を行い、14時からめじろん体操に取り組んでいます。

少人数ですが、尺八の練習で腹式呼吸と指を使って脳を刺激し、筋力維持のためめじろん体操を頑張っています。めじろん体操のみの参加も大歓迎です。一緒に体操とおしゃべりしませんか？



■問合せ 介護長寿課 (☎62-9805)



中津の武将と 福澤諭吉を語る

不滅の福澤プロジェクト特別講演会

磯田道史氏 講演会

参加無料
全席自由

【日時】 2月25日(日)
13時～15時 (開場12時30分)

【場所】 中津文化会館
大ホール



講師プロフィール **磯田 道史氏**

1970年岡山市生まれ。慶應義塾大学大学院卒。博士(史学)。茨城大学助教授、静岡文化芸術大学教授などを経て、現在、国際日本文化研究センター教授。著書に『武士の家計簿』(新潮ドキュメント賞、2010年映画化)、『近世大名家臣団の社会構造』、『殿様の通信簿』(新潮文庫)、『天災から日本史を読みなおす』(日本エッセイスト・クラブ賞)、『無私の日本人』の一篇「穀田屋十三郎」「殿、利息でござる!」2016年映画化。近著に『日本史を暴く』『徳川家康 弱者の戦略』『家康の誤算』。NHKのBS歴史番組「英雄たちの選択」では司会を務める。

■定員 先着850人 ※定員に達し次第締切

■申込方法 インターネット

■申込期間 1月15日(月)～2月5日(月)

※申込者には、後日入場券を郵送します。

※本公演では、市営豊田町駐車場が無料で利用できます(台数に限りあり)。



▲ネット申込

■問合せ 社会教育課 (☎22-4942)

11/19 深水小創立150周年式典・深水まつり



深水小学校で創立150周年記念式典と深水まつりが行われました。当日は約150人が参加し、深水小学校の歴史を振り返りました。



11/18・19 大学連携モニターツアー



八面山で日本文理大学の学生が企画したモニターツアーが行われました。参加者は、しめ縄作りや小屋カフェなどのプログラムを楽しみました。



11/5 湯立神楽 火渡りの祭



雲八幡宮で「湯立神楽 火渡りの祭」が開催されました。神楽や出店、餅まきなどが行われ、たくさんのお見物客で、大いににぎわいました。



11/4 本耶馬溪でフットサル大会!



禅海ふれあい広場で、「禅海ふるさとまつり2023」フットサル大会が開催されました。当日は、プロサッカークラブや大人気サッカー系YouTuberが参加したほか、出店ブースも設置され、大会は大勢の参加者でにぎわいました。

11/25 ダンスの力でまちを元気に!



コアやまくにで「ストリートダンスコンテストin山国」が開催され、約20チームが多くの歓声に包まれながら圧巻のパフォーマンスを披露しました。



11/24 ご賞味ください!



市役所でなかつ6次産業推奨品認証書授与式が行われ、新たに「北曾木椎茸農園」、「お茶の川谷園」、「オフィスワタナベ」の13商品が認証を受けました。



11/12 チャレンジ! The 耶馬三城



耶馬溪で「チャレンジ! The 耶馬三城~平田城址編~」が開催されました。参加者のみなさんは紅葉と歴史、耶馬溪の食を存分に堪能しました。



11/12 きばれ 山国!



7月豪雨災害の復興支援として三郷小学校で「九州プロレス in やまくに」が開催されました。個性豊かな選手たちが気迫あふれる闘いで観客を沸かせました。



謹賀新年

旧年中はひとかたならぬご愛顧にあずかり誠にありがとうございました
 本年も一層のサービス向上を目指し職員一同誠心誠意努めてまいります
 なにとぞ本年も倍旧のご支援のほどお願い申し上げます

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

いずみの園公式 Facebook Instagram

今年もタイヤはアラジンにお任せ!
 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) 販売中!
 大好評 4本セット 18,800円~

専門店だから納得の査定額!!
あなたのお車を今年も高価買取!!
 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 BEE LINE CORP. 0120-580-185
 中津市大字下池永467番地2 ■営業時間/9:00~18:30 ■定休日/水曜日 車買取 アラジン

11/27 地域おこし協力隊退任激励会



林業の地域おこし協力隊の鈴木 寛太郎さんと農業の地域おこし協力隊の桐木平 愛さん、岡田 匡史さんが隊員の任期を終え、中津市に定住することになりました。みなさんそれぞれ市内で引き続き農業や林業に従事し、新たな生活をスタートさせます。



◀中津市食生活改善推進協議会会長の関久美子さんが栄養関係功労者として厚生労働大臣表彰受賞を報告 (11/22)

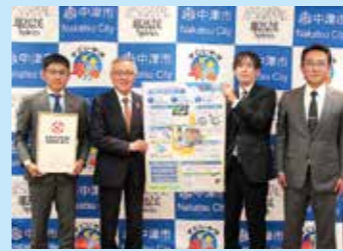


◀東九州龍谷高等学校の矢口 愛利菜さんが2023世界ジュニア相撲選手権大会の個人中量級優勝および団体 (3人制) 優勝を報告 (11/24)

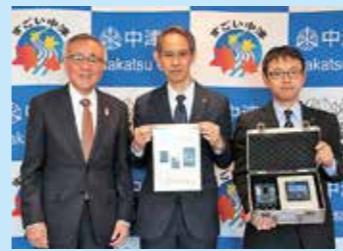
報告・寄付



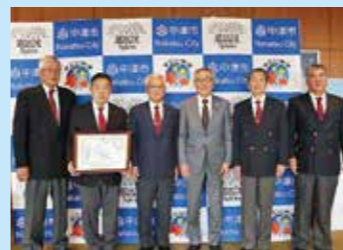
◀志誠会のみなさんが文部科学大臣杯第17回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会出場を報告 (11/20)



◀愛宕自動車工業(株)のみなさんが2023年度グッドデザイン賞受賞を報告 (11/22)



◀(株)耶馬溪製作所のみなさんが第62回製品コンクール国土交通大臣賞受賞を報告 (11/22)



◀剣道中津市チームのみなさんが第34回豊の国ねりんピック優勝および令和6年度第36回全国健康福祉祭とっとり大会出場を報告 (11/24)



輝け！なかつブランド 20

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」を紹介しします。

ステーク用原木乾椎茸、原木乾椎茸粉

北曾木椎茸農園は、深耶馬溪の自然環境を利用し、原木椎茸を栽培しています。ステーク用原木乾椎茸は、自然栽培の原木椎茸をステーク用に丸ごと食べられる形に仕立てました。水で戻して軸を切った椎茸を丸ごと焼き、お好みでオリブオイルや塩、バターと少量のお醤油で味付けしてお召上がりください。口いっぱいには原木椎茸特有の香りと旨味、肉厚でジューシーな食感をお楽しみいただけます。椎茸を戻す際にできた「戻し汁」も極上の調味料としてご利用いただけます。

原木乾椎茸粉は、椎茸に馴染みのない人に、椎茸のおいしさや魅力を伝えるために作りしました。料理にサツと振りかけるだけで、味・コク・風味が上ります。トマト系の料理やケチャップ、パニライスなどさまざまな料理にお試しく下さい。袋詰と瓶詰があり、瓶詰はお土産物としても好評です。驚きの新感覚調味料として楽しみながら使っていたら幸いです。

2商品とも北曾木椎茸農園で元気に育った原木椎茸100%で、混ぜものは一切なく、安心して使っています。



■問合せ先 商業・ブランド推進課 (☎62-9044)

◎JAおおいた直売所「オアシス春夏秋冬」(道の駅なかつ内)などで購入できます。



ワンポイント手話⑤4

【今月のテーマ】つなぐ

つなぐ 両手2指を左右から近づけてつないだ輪を作ります。

あいさつ 胸の前で両手の人差し指を立てて向かい合わせ、同時に曲げます。

大切 膨らませて伏せた左手甲に右手のひらをつけて丸く撫でまわします。

出会い 両手の人差し指を立てて向かい合わせ、そのまま同時に近づけます(人と人が会う様子)。

市長が出演しています！
 ◀手話動画公開中！ YouTube「中津市公式チャンネル」 ▶
 ■問合せ先 福祉支援課 (☎62-9802)

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.

出張買取 無料

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

すべては患者様の健康と笑顔のために

“技工県おおいた”を目指して、中津市から歯科医療に貢献する。 地域未来牽引企業

歯をつくる人になる人

サンエイデンタル本社 TEL 0979-43-6400

D-FACTORY TEL 0979-53-9538

総科医療発展のパートナー 株式会社 サンエイデンタル

〒871-0101 中津市三光森山字森崎76-2

〒871-0007 中津市大字蛸瀬886-1

住民税非課税世帯などに対する「中津市住民税非課税世帯給付金」の給付を行います

デフレ完全脱却のための総合経済対策として、次の通り給付金を支給します。

■対象 令和5年12月1日時点で中津市に住民票がある世帯で、次のいずれかに該当する世帯

①世帯全員が、令和5年度住民税均等割が課税されていない（非課税である）世帯

※課税者の被扶養世帯は除く

②令和5年度住民税課税世帯で、令和5年1月から12月までの間に世帯員全員の所得が住民税非課税相当まで減少している世帯

■申請方法 ①の対象者は申請不要です。お振込みの案内を送付します。振込拒否または印字の口座に変更がある場合はコールセンターにご連絡ください。

②の対象者は申請が必要です。お振込みを希望する世帯主の通帳、世帯主の本人確認書類、世帯員全員の所得が減少したことがわかる給与明細書を福祉政策課に提出。

■申請期限 3月31日(日) ※消印有効

■問合せ 中津市住民税非課税世帯給付金コールセンター (☎0120-350-378 ※2月末まで)

■申請先 福祉政策課 (☎62-9800)

日本政策金融公庫「国の教育ローン」のご案内

「国の教育ローン」は、高校・大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を、固定金利（令和5年11月1日現在、年2.25%）で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは日本政策金融公庫ホームページをご覧ください。

■問合せ 教育ローンコールセンター (☎0570-008656・ナビダイヤル) または (☎03-5321-8656)



▲ホームページ

産前産後期間の国民健康保険税の免除について

■対象 中津市の国民健康保険に加入中の人で、令和5年11月1日以降に出産予定の人または出産した人

※出産とは妊娠85日（4か月）以上の分娩で死産・流産・早産を含みます。

■免除期間 ○単胎妊娠：出産（予定）日が属する月の前月から4か月間 ○多胎妊娠：出産（予定）日が属する月の3か月前から6か月間

※令和6年1月分の保険税からが免除対象です。

■免除内容 出産する被保険者の対象期間分の所得割額と均等割額

※届出は、原則不要です。ただし、他市の市役所に死産などの届出をした場合は、届出が必要です。

※届出に必要な書類は、市ホームページをご覧ください。

■問合せ 保険年金課 (☎62-9067)

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)

1月の納期

- ・市県民税 4期
 - ・国民健康保険税 10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11月速報値）

	火災	救急	救助
11月分	1	383	8
1~11月累計	50	4341	56

火の取り扱いに十分注意し、火災予防に努めましょう。

■問合せ 消防署 (☎22-0001)

はり・きゅう・あん摩マッサージ施術料助成制度

市では、健康の保持増進を図るため、はり・きゅう・あん摩マッサージ施術料の助成を行っています。

■対象 市内に住居を有する国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者で、市税および保険料（税）などの滞納がない人

■助成対象施術所 市が指定した、はり・きゅう・あん摩マッサージ施術所

■助成内容 ①施術1回につき1,000円を助成（1日1回まで） ②助成回数は月4回までとし、助成の上限は1か月4,000円

※同一の疾患でははり・きゅう・あん摩マッサージ療養費の支給（保険適用治療）を受けている場合を除きます。 ※指定施術所が市に利用証明書を提出した後、口座に助成金が振り込まれます（施術を受けた約2か月後）。

■助成対象期間 市が施術料の助成を決定した日からその年度の3月31日まで（令和5年度は令和6年3月31日(日)まで）

■申請方法 受付は随時行っていますが、助成を受けるには施術前に申請が必要です。

【新規申請】助成を希望する人の被保険者証（保険証）、口座情報が確認できるもの（預貯金通帳など）を保険年金課または各支所総務・住民課に持参。

【継続申請】現在助成を受けている人には、1月下旬に令和6年度用の継続申請書を送付します。引き続き助成を希望する場合は継続申請書に記入のうえ、同封の返信用封筒で郵送。

■問合せ 保険年金課 国民健康保険係 (☎62-9067)、高齢者医療係 (☎62-9068)

令和5年10月29日執行 中津市長選挙 公費負担支払状況

選挙公営制度は、公職選挙法に基づき、お金のかからない選挙を実現することで経済力の有無にかかわらず、どの候補者にも最低限の選挙運動の機会を保障するとともに、選挙の公正を確保する制度です。今回、各候補者に公費負担として支払った負担額を公表します。 ※立候補届出順に掲載しています。

公費負担内容	選挙運動用自動車の使用			ポスター作成費		ビラ作成費		公費負担合計
	自動車借上料	燃料供給	運転手雇用	枚数	金額	枚数	金額	
公費負担限度額および限度枚数	112,700円	53,900円	87,500円	264枚	459,360円	16,000枚	123,680円	837,140円
1 川内 清己	—	7,997円	70,000円	264枚	92,928円	—	—	170,925円
2 奥塚 正典	38,500円	9,640円	80,500円	264枚	82,764円	—	—	211,404円
合計	38,500円	17,637円	150,500円		175,692円		0円	382,329円

■問合せ 選挙管理委員会事務局 (☎62-9813)

なかつの産業力⑧

有限会社 中津清潔社

【基本情報】

場所：中津市大字永添1150番地1
電話：24-0755

【企業PR】「このまちで57年～快適な暮らしを未来に繋ぐ～」私たちは、昭和41年の創業以来、一般廃棄物処理業者（し尿汲み取り）として、まちのきれいな水環境を守り続けています。パキューム車で仕事をしている途中、お客さまから「いつもありがとう、お疲れさま」とお声掛けいただける事が、私たちの原動力となっています。決して華やかな業界ではありませんが、縁の下の力持ちとして、地域のみなさまの生活・暮らしを支えて参りたいと思います。

【事業内容】中津清潔社は、汲み取り式トイレを利用されているご家庭や事業所で、し尿汲み取り作業を行っています。当社では、生活環境の改善と水質保全を目的として、「汲み取り便槽から、合併処理浄化槽への転換」に関する、ご相談も承っています。今後も地域のみなさまにとって、身近で頼りがいのある存在となれるよう、社員一同、精進して参ります。



中津流DX活用術⑯「中津市LINEをご紹介」

中津市はデジタルを活用して、行政サービスがこれまで以上に身近になることをめざしています。今回は、身近な「LINE」を利用した情報発信や各種サービスをいくつかご紹介！災害情報だけではなく、行政情報も随時発信しています。それだけではなく、LINEで利用できるサービスはさまざまあります。詳しくは、「中津流DXサイト」をご覧ください。

- スマホでツーホー（市内の道路や公園などの損傷箇所を市民が報告できるサービス）
- 住民票の写しなどのオンライン申請
- ごみ・資源分別チャット

中津流DXサイト▶



■問合せ 情報デジタル推進課 (☎62-9874)

「産学官連携講座」～ビジネスパーソンの学び直し～

（無料・要事前申込）

日本文理大学の講師によるビジネスパーソン向けの講座を中津市の会場でオンライン受講できます。

■日時・内容（いずれも18時30分～20時30分）

- ①1月25日(木) 細胞って凄い！～生命の基本である「細胞」を見つめなおす～(松井 智浩教授)
- ②1月25日(木) がん細胞の種類と性格(長濱 純二教授)
- ③2月1日(木) 家族の骨を守る～骨コソした積みかさねで健康な家庭づくり～(岩崎 香子教授)
- ④2月8日(木) 光で健やかにくらしを(江越 充准教授)
- ⑤2月15日(木) ラジオ体操をアカデミックに語る(堀 仁史准教授)

■場所 新中津市学校

■定員 各講座20人

■申込方法 電話またはインターネット

■問合せ・申込先 総合政策課 (☎62-9031)



▲ネット申込

出前講座 ごみ・リサイクルミニ集会(無料・要事前申込)

■対象 中津市民

■内容 ①中津市のごみ事情 ②ごみ減量・資源化に向けて ③ごみの分別・ごみの出し方について

■日時 1月25日(木) 10時10分～11時30分

■場所 大幡コミュニティセンター

■申込方法 電話またはインターネット

■申込期限 1月24日(水)

■問合せ・申込先 中津市クリーンプラザ

(☎24-5374)



▲ネット申込

福澤諭吉先生124回忌法要および記念講演会(無料)

■期日 2月3日(土)

■内容 【法要】9時10分～9時40分 明蓮寺(桜町)

【講演会】10時～12時 新中津市学校(殿町)

■演題 「福澤諭吉の史跡と街歩き」

■講師 加藤 三明氏(元慶應義塾幼稚舎長、福澤諭吉協会理事)

■問合せ先 (公財)福澤旧邸保存会 (☎25-0063)

豊前地域職業訓練センター職業訓練のご案内

講座名	訓練期間	定員	受講料※別途テキスト代
エクセル基礎	2月7日(木)～21日(木) (月・水・金曜日開講 計6回) 【午前】9時～12時【夜間】18時～21時	20人	8,370円
ガス溶接技能講習	2月19日(月)・20日(火)	20人	7,330円
フォークリフト運転技能講習	2月26日(月)～29日(木)	20人	20,900円(大型特殊免許証有) または33,000円(普通免許証有)
エクセル応用	2月26日(月)～3月8日(金) (月・水・金曜日開講 計6回) 【午前】9時～12時【夜間】18時～21時	20人	8,370円
エクセル実用	3月11日(月)～3月25日(月) (月・水・金曜日開講 計6回) 【午前】9時～12時【夜間】18時～21時	20人	8,370円

■場所 豊前地域職業訓練センター

■問合せ・申込先 豊前地域職業訓練センター (☎82-1511)

20歳になったら国民年金!

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることとなっていて、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

〈国民年金のポイント〉

☑将来の大きな支えになります!

国民年金保険料を納めることにより、老後の一生の保障として「老齢基礎年金」が受けられます。

☑老後のためだけのものではありません!

加入者が事故や病気で障がいが残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡したときはその遺族(生計を維持されていた「子のある配偶者」や「子」)に「遺族基礎年金」が支給されます。万が一のとき本人ばかりでなく、家族も保障が受けられます。

※保険料の納め忘れがあると年金が受けられないことがあります。学生や収入が少なく保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例」や「免除・納付猶予」など保険料の支払いを免除または猶予する制度があります。

※国民年金の相談や手続きなど、詳しくはお問い合わせください。また、国民年金制度の内容や保険料の納付方法・免除の手続きなどに関する動画は日本年金機構ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

■問合せ先 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

◎ 講座・教室・講習会

日本語教室「あい♡ことば」(無料・要事前申込)

■対象 市内で生活している外国人の子どもとその家族

■内容 文化体験、日本語学習サポート

■日時 2月11日(祝) 10時～12時

■場所 豊田公民館

■問合せ・申込先 社会教育課 (☎62-9012)

◎ 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 1月27日(土) 13時～16時

■場所 中津文化会館 スタジオA

■問合せ先 大分県行政書士会 (☎097-537-7089)

悩まずどんとこい労働相談週間(無料)

解雇、賃金未払い、労働条件などの労使間トラブルについて、電話・来所で相談をお受けします。秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

※来所相談の場合は要事前申込。

■期間 2月1日(木)～7日(水)

■受付時間 【平日】9時～20時(来所は19時まで)

【土・日曜日】9時～17時(来所は16時まで)

※土・日曜日来所の場合、出入り口は県庁舎本館東側通口です。

■電話相談 相談専用ダイヤル (☎097-536-3650)

(☎097-506-5241、☎097-506-5251)

■来所相談 大分県労働委員会事務局(県庁本館3階)

◎この期間以外でも、平日9時～17時に随時労働相談を受け付けています。

■問合せ・申込先 大分県労働委員会事務局

(☎097-506-5241)

司法書士無料相談(事前申込不要)

■内容 相続など司法書士業務に関する相談

■日時 2月3日(土) 9時30分～12時

■場所 新博多町交流センター 2階 多目的ホール

■問合せ先 司法書士会中津支部 (☎26-0535)

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・家庭内など人権に関する問題全般

■日時 2月9日(金) 10時～15時

■場所 本耶馬溪支所 多目的集会室

◎大分地方法務局中津支局では、毎週木曜日9時から16時まで人権擁護委員による常駐相談を行っています。

■問合せ先 大分地方法務局中津支局 (☎22-0584)

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 9時～17時(土・日・祝日・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。

■問合せ先 別府年金事務所 (☎0977-22-5111)

公園内での器物損壊や火遊びの禁止について

公園に設置してある施設の破損や、火遊びによる火災などの被害が相次いでいます。公園内は安全管理のため、原則火気の使用を禁止して、現在、市・消防・警察で連携して巡回強化に努めています。公園内で不審火など、悪質な行為を発見した場合は、速やかに中津市消防署(☎22-0001)、中津警察署(☎22-2131)または、建設政策課まで通報をお願いします。

■問合せ先 建設政策課 (☎62-9024)

75歳以上のみなさんに健康診査のお知らせです

後期高齢者医療制度の加入者が対象です。元気な人も、治療中の人も早期発見・治療のために年に1回の健康診査を受けましょう。健康診査を受ける際は、医療機関などにご予約のうえ、受診してください。

■健康診査受診券有効期限 3月31日(日)

■料金 年1回のみ無料

■受診時に必要なもの 後期高齢者医療の被保険者証(保険証)、健康診査受診券(青色のはがき)

■問合せ先 市保険年金課 (☎62-9068)、

大分県後期高齢者医療広域連合 (☎097-534-1771)

令和6年度 児童・生徒就学援助費について

市では、経済的理由で就学困難と認められる義務教育中の児童・生徒の保護者に対して、就学に必要な学校給食費、学用品費、通学用品費、修学旅行費などの援助を行っています。希望する場合は、各小・中学校に相談してください。

■対象 中津市に住所を有する児童・生徒の保護者で、生活保護世帯に準ずる程度に生活が困窮していると認められる家庭(基準額は世帯状況によって異なります。)*中津市立の小・中学校にお子さんが通学していても、住所が中津市にない人は対象になりません。

■問合せ先 学校教育課 (☎22-4941)

林業退職金共済制度(林退共)に加入しませんか?

この制度は、事業主の人々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

【制度の特徴】

- ・掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- ・掛金の一部を国が免除します。
- ・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。



▲ホームページ

【事業主のみなさんへ】

- ・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。
- ・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するように指導してください。

■問合せ先 (独)勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部 (☎03-6731-2889)

文化財業務（発掘調査）会計年度任用職員募集

業務内容について説明会を開催します（応募者全員）。また、新規の人は別日に面接を行います。※年齢不問

■任用期間 4月1日～令和7年3月31日

※任用されても調査の有無などによって仕事がない場合があります。

■説明会日時 1月29日(月) 9時～10時

※4回実施（各回15分程度）

■場所 中津市歴史博物館

■申込方法 電話または窓口で申込み

■申込期限 1月26日(金)

■問合せ・申込先 社会教育課（☎22-4942）

第35回 豊の国ねんりんピック美術展作品募集

■対象 県内在住の60歳以上（昭和40年4月1日以前の生まれ）でアマチュアの人

■出品部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、共同作品

※部門ごとに1人1点とし（日本画・洋画はどちらか1点）、出品者により創作されたもので、未発表のものとし。また、合作は共同作品の部とし、審査対象外となります。

■出品料 無料 ■申込期限 3月15日(金)

■申込方法 介護長寿課または各支所総務・住民課に設置している申込書を提出

■展示期間 5月14日(火)～19日(日) 10時～17時

※最終日は13時まで

■展示場所 大分県立美術館 OPAM 1階 展示室A

※各部門ごとに最優秀賞、優秀賞を各2点以内および審査委員特別賞を4点以内表彰します。最優秀賞受賞作品は「第36回全国健康福祉祭とっとり大会美術展」に大分県選出作品として出品されます。

■申込先 介護長寿課（☎62-9807）、各支所総務・住民課

■問合せ先 県社会福祉協議会 市民活動支援部（☎097-553-1150）

大分県立日田高等技術専門学校 令和6年度 訓練生募集（一般中期・訓練期間1年間）

■募集科名 ①オフィスビジネス科 ②ガーデンエクステリア科

■対象 ①令和6年4月1日時点で18歳～39歳の人、離転職者、新規高等学校卒業予定者 ②離転職者、新規高等学校卒業予定者

■定員 各科20人

■授業料 無料（入校時に教科書などの実費が必要）

■申込期間 1月17日(水)～2月8日(水)

■入校試験日 2月11日(水) ■入校日 4月5日(金)

※ハローワークで職業相談を受けたのち、願書を提出してください。

※中期試験で定員に達した場合は後期募集しません。

■問合せ・申込先 大分県立日田高等技術専門学校（☎0973-22-0789）

中津市放課後児童クラブ作品展示会

市内放課後児童クラブに通う子どもたちの作品を展示します。児童クラブは放課後や長期休み中に異学年の子どもたちが各々主体的に過ごす場所です。子どもたちが過ごす日々から誕生するさまざまな作品を通じて、ぜひ地域のみなさんに放課後児童クラブを知っていただきたいと思ひます。

■日時 2月4日(日) 10時～15時

■場所 中津総合庁舎附属棟

■問合せ先 中津市放課後児童クラブ連絡協議会（☎080-1740-6261）

英語読書会（ミネルヴァ）（無料・事前申込不要）

クリスマス・キャロル（ディケンズ）を英語原文で読みます。

■日時 2月8日(木) 10時～11時30分

■場所 南部公民館

■問合せ先 事務局（☎090-9598-7014）

クライミング体験会（要事前申込）

■対象 小学生以上の人（リードクライミング、ボルダリングの未経験者または初心者）

※ロープ・ハーネスなどは無料で貸し出します。

■日時 2月11日(水) 10時～1時間程度

（受付9時45分～）

■場所 ダイハツ九州アリーナ ■定員 10人程度

■料金 一般1,000円、小学生～高校生800円

※小学生は、同伴者にも参加してもらいます。

※高校生以下は、保護者の同意・同伴が必要です。

※同一家族の3人目からは参加料半額です。

■申込方法 中津市山岳協議会ブログから申込み

■申込期限 2月7日(水)

■問合せ先 中津市山岳協議会

（☎090-1519-0514）



▲中津市山岳協議会ブログ

◎ 募 集**和田薫幸会修学生の募集**

（一財）和田薫幸会の事業として、設立時より90年以上にわたり中津出身の東京近郊で学ぶ学生に修学援助の奨学金を支給するものです。

■対象 令和6年4月の大学進学を希望する高校3年生

■奨学金の金額・定員

年間36万円（4年間）・原則2人

■応募方法 志願理由書をメールで提出

■募集期限 2月25日(日)

※奨学金は返還の必要はありません。

※応募書類については市ホームページに掲載しています。

詳しくはお問い合わせください。

■問合せ・応募先 （一財）和田薫幸会

（☎03-3466-9658、✉nakatukunkoukai@gmail.com）

中津市安全・安心まちづくり推進大会

（入場無料・要事前申込）

市と住民、警察などの関係機関が連携・協働して、犯罪や事故の無い安全で安心なまちづくりを推進することを目的に開催します。

■対象 中津市民

■内容 中津市生活安全推進協議会会長表彰、中津警察署員による交通安全演劇、保護司会による演劇「川村 矯一郎の生涯」

■日時 1月27日(土) 14時～

■場所 中津文化会館 大ホール

■定員 800人程度

■申込方法 電話またはFAXで氏名、電話番号をお伝えください。

■問合せ・申込先

市民安全課（☎62-9073、FAX 23-4323）

南部自由市場（毎月第4日曜日開催）

■日時 1月28日(日) 10時～14時

■場所 新博多町アーケード周辺

■問合せ先 新博多町商店街振興組合（☎23-4485）

出前県議会を開催します（無料・要事前申込）

「多文化共生の地域づくり」をテーマに意見発表、意見交換を行う出前県議会を開催します。誰でも傍聴できるのでぜひご来場ください。

■日時 2月2日(金) 13時30分～15時30分

■場所 教育福祉センター 多目的ホール

■問合せ・申込先 大分県議会事務局 政策調査課（☎097-506-5035）

おおいたマンション管理セミナー 中津会場（無料）

マンションの管理に関する知識を深めていただくためのセミナーです。

■対象 マンション管理組合役員、マンション住民、マンション管理会社

■日時 2月2日(金) 13時30分～16時30分

※15時より個別無料相談会（1組20分程度）を行います。事前申込の順にご案内します。

■場所 小幡記念図書館 研修室

■定員 50人

■申込方法 電話またはインターネット

■問合せ・申込先 建築指導課（☎62-9029）



▲ネット申込

中津少年学院施設参観（無料・要事前申込）

矯正施設の教育活動の様子を広く地域のみなさんにご理解いただくことを目的として、施設参観を実施します。

■対象 非行からの立ち直りをめざす少年に対する矯正教育に関心をお持ちの人

■日時 2月3日(土) 10時～12時

■場所 中津少年学院

■定員 25人 ■申込期限 2月2日(金)

■問合せ・申込先 中津少年学院（☎32-2321）

第40回 中津市民病院健康教室（無料・事前申込不要）

地域の中核病院として、適切な治療と健康づくりのため、がんを始めとする病気の予防、早期発見、治療に関する正しい知識を持つことを目的に開催します。

■日時 1月27日(土) 10時～11時

■場所 中津市民病院 2階 講堂

■演題 「人生会議って何のため？」

■講師 折田 博之（中津市民病院 院長）

■問合せ先 中津市民病院 患者サポートセンター（☎22-6521）

患者サロン絆（無料・要事前申込）

■対象 がん患者およびその家族（市民病院以外で治療中の人も参加可能）※申込は開催当日の午前中まで

■日時 2月2日(金) 13時30分～14時30分

■場所 中津市民病院 2階 講堂

■内容 学習会「アロマセラピーでリラックス」と交流会

■講師 原 琴美氏、藤岡 かおり氏（福岡県済生会八幡総合病院看護師兼リンパ浮腫指導技能者）

■問合せ・申込先 中津市民病院 がん相談支援センター（☎22-6521）

第15回 リードクライミング利用者認定講習会

ダイハツ九州アリーナのクライミングウォールを利用するための講習会を行います。

■日時 2月11日(水) 9時～1時間程度

■場所 ダイハツ九州アリーナ西側クライミングウォール

■料金 2,500円

■申込方法 中津市山岳協議会ブログから申込み

■申込期限 2月7日(水)

■問合せ先 中津市山岳協議会

（☎090-1519-0514）



▲中津市山岳協議会ブログ

◎ 催 し 物**なかつプレーパーク情報（無料・雨天時中止）**

■内容 ①外あそびの日「木の枝集めてたき火をしよう」
②おちよるデー「コキアでほうきをつくってみよう」

■日時 ①1月20日(土) 10時～12時

②1月21日(日) 10時～12時

■場所 なかつプレーパーク（教育福祉センター横）

■問合せ先 みんなで遊び場をつくろう会事務局

（☎090-9498-5669）

大分県立日田高等技術専門学校 オープンキャンパス

（無料・事前申込不要）

■日時 1月21日(日) 10時～12時

■内容 概要説明、校内・実習場見学、訓練実習（プレゼンソフト操作実習・ガーデニング小物製作から1つ体験）、個別相談

■問合せ先 大分県立日田高等技術専門学校

（☎0973-22-0789）

乳がん検診・子宮頸がん検診（医療機関実施分）

受診する前に、必ず「検診受診票」の申請が必要です。

【乳がん検診】

- 対象 40歳以上の偶数年齢の女性（令和6年3月31日時点の年齢）
- 検診実施医療機関



▲「検診受診票」ネット申請

病院名	電話番号	受診方法	検査方法
酒井病院	22-0192	医療機関に直接予約 電話受付：【月～金曜日】9時～17時 【土曜日】9時～12時	マンモグラフィ 検査
ふるかわメディカル クリニック	24-4160	医療機関に直接予約 電話受付：【月、火、水、金曜日】9時～17時 【木、土曜日】9時～12時	

【子宮頸がん検診】

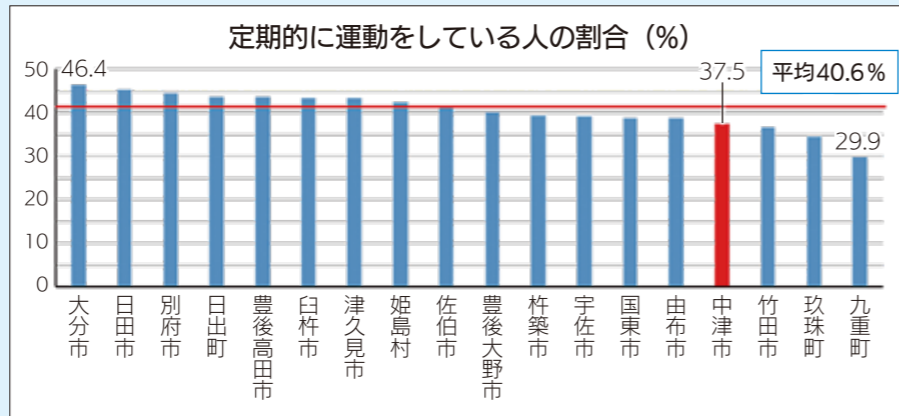
- 対象 20歳以上の女性（令和6年3月31日時点の年齢）
- 検診実施医療機関

病院名	電話番号	受診方法
中津市民病院	22-2480	予約不要 ※検診受診票は必要です 診療時間：【月、火、木、金曜日】8時30分～11時
藤吉産婦人科	24-1103	医療機関に直接予約 電話受付：【月、火、金曜日】9時～17時 【土曜日】9時～14時30分 【日曜日】9時～12時30分

※市のがん検診を受けることができるのは、令和5年度内（4月～翌年3月）に1回限りです。

「おおいた歩得」で歩いた分だけ、お得に！健康に！

県が令和4年度に行った「県民健康づくり実態調査」では、中津市は運動習慣のある人が少ないことがわかりました。



【運動をしていない理由はさまざま。心当たりはありませんか？】



●1日10分のウォーキングでこんな効果があります！

- ・生活習慣病のリスクとなるメタボリックシンドロームが予防できる。
- ・道具などお金をかけず、低コストで始められる。
- ・疲労感や足腰の痛みが和らぎ、ストレス解消につながる。
- ・セロトニンというホルモンが分泌され、気持ちの落ち着きが得られる。

健康アプリ「おおいた歩得」では、健康ポイントを貯めると、県内の協力店で特典が受けられます。ぜひ、ご活用ください。



▲アプリのダウンロードはこちらから



妊婦・赤ちゃん健康相談（要予約）

- 日時 2月21日(水) 13時30分～14時30分
- 場所 小楠コミュニティセンター
- 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
※校区に関係なくお越しください。
- 予約開始日 2月7日(水)



▲ネット予約

離乳食講習会（無料・要予約）

離乳食のすすめ方や作り方についての教室です。栄養士の講話と試食があります（試食は保護者のみ）。

- 対象 5か月～8か月児
- 日時 2月9日(金) 14時～15時
- 場所 三光コミュニティセンター
- 予約開始日 1月15日(月)



▲ネット予約

乳幼児健診

期日	健診の対象児
1月30日(火)	4か月児
2月6日(火)	7か月児
2月16日(金)	1歳6か月児 (令和4年8月生まれ)
2月20日(火)	3歳6か月児 (令和2年8月生まれ)

- ※対象者には個別に郵送で案内します。
- ※対象月に受けられない場合は2～3か月以内に受けてください。
- 場所 三光コミュニティセンター

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。健診実施機関に電話で予約してください。検査内容や料金など詳しくは、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
- 2月～3月の送迎日程（定員各日30人）

健診日	送迎場所
2月6日(火)	教育福祉センター
2月15日(水)	三光コミュニティセンター
2月22日(水)	JAおおいた中津支店
3月12日(火)	教育福祉センター

※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、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）。

健康ガイド

- 問合せ・予約先 地域医療対策課
子どもの健診や予防接種 ☎22-1170
おとなの健診や相談 ☎62-9211

◆健診の日程については、市ホームページをご覧ください。

中津市 健診日程表

検索



市民健康相談

- 日時 2月8日(水) 9時～10時30分
- 場所 市役所 1階 第2相談室（市民ホール内）
- 内容 健康相談、血圧測定、検尿・尿中塩分測定（※）、栄養相談・糖尿病相談
※尿検査をする人は前日までに容器を配布しますのでご連絡ください。

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
2月4日(水)	岡崎歯科医院 (是則)	1月9日(火)～ 2月1日(水)
2月25日(水)	カムカム歯科 クリニック（中央町）	1月29日(月)～ 2月22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）