

缶は「資源」



4月からアルミ缶とスチール缶を
「資源ごみ」として収集します



エコピー博士

News

ピックアップ

P2 4月からアルミ缶とスチール缶を資源ごみとして収集
します

P4 3月30日(日)の窓口業務の臨時開庁をご利用ください

豊後高田市

LINE

公式アカウント



友だち登録は
こちら

4月
から

アルミ缶とスチール缶を資源ごみとして収集します

☎環境課 ☎25-6218

1. 家庭ごみの分別方法が一部変わります

■4月から「アルミ缶・スチール缶は資源ごみで収集」します

3月まで 「もえないごみ」

4月から 「資源ごみ」

ビール、ジュース、お菓子、茶葉などの空き缶

■4月から資源ごみが、資源ごみ①と資源ごみ②の2種類になります

資源ごみ① 水曜日収集

缶類（アルミ缶・スチール缶）とビン類は、それぞれ別の透明袋で出してください。

■アルミ缶・スチール缶

■ビン類（飲食用のビン類のみ）

油や化粧品などのビンは、もえないごみに出しておく

資源ごみ② 土曜日収集

それぞれの種類ごとに、ひもで縛るか、透明袋に入れて出してください。

- 雑誌・本、雑がみ
- 牛乳パック・紙パック
- 新聞・折り込みチラシ
- 段ボール
- ペットボトル
- 衣類・タオル
- 白色トレイ

ビン類以外は、3月までと変わらないワン

※4月からのごみ分別・ごみ収集日程について、
市HPでも確認できます

ごみ
分別 ▶



収集
日程 ▶



2. 「もえないごみ」と「資源ごみ①」の収集日程が変わります

4月から、「もえないごみ」と「資源ごみ①(アルミ缶・スチール缶・ビン類)」の収集が、各月1回ずつに変わります。

下記のとおり、収集日が、第1・3水曜日の地区と、第2・4水曜日の地区の2パターンとなりますので、お住まいの地区の収集日を必ずご確認ください。

■もえないごみと資源ごみ①の収集パターン

| 第1水曜日 が、もえないごみ 第3水曜日 が、資源ごみ① の地区 | 第2水曜日 が、もえないごみ 第4水曜日 が、資源ごみ① の地区 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 高田地区のうち次の地区 水取1・2、本町1・2、鍛冶屋町、金谷町、新地1・2、野地、本名、雲林、上南、夏目、上北、西土居、白石 桂陽地区のうち次の自治会 磯町、汽水、志手町1・2・3、新屋敷、池田、立畑、算所、中伏入津原 田染地区 草地地区 呉崎地区 真玉地区 | <ul style="list-style-type: none"> 高田地区のうち次の地区 中央通、新町1・2・3・4・5、是永町、西新町1・2、浜町、宮町1・2・3、犬田、檜林 桂陽地区のうち次の地区 川原、払田、雷、上・下野部、上町、中町、下町、中ノ島、田福、向鍛冶屋、坂ノ上、城台、鼎 水崎地区 河内地区 都甲地区 香々地地区 |



「もえないごみ」は『市の指定ごみ袋』で、「資源ごみ」は『透明袋』で、決められた収集日に出しておくれ！



市報3月号と一緒に配りする

「ごみ分別表・ごみ収集日程表」で

次の点を必ずご確認ください

- 分別方法
 - ①缶の出し方、②資源ごみの出し方
- 住んでいる地区の「ごみ収集日程」



必ず
見てね



ごみ分別表



ごみ収集日程表



市HP

◀市HPで、ごみの分け方・ごみ出し日が簡単に検索できます

3月30日(日)の窓口業務の臨時開庁をご利用ください



☎ 市民課 ☎ 25-6157



ぜひ、
ご利用
ください

転勤や入学・就職等で転出入の多い年度末に、市役所窓口を下記のとおり臨時開庁します。

■開庁場所 高田庁舎（真玉・香々地庁舎は開庁しません）

■開庁日時 3月30日(日) 9:00~16:00

■受付内容 転入・転出・転居届の受付、マイナンバーカードの申請や受け取りなど、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の発行など

※手続きに必要な書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

中小企業の振興で地域活性化 市内のお店をご利用ください！



☎ 商工観光課 ☎ 25-6219



春からの新生活の準備は
ぜひ、市内のお店で！

本市は事業所の99%を中小企業が占めており、中小企業が地域経済の基盤として雇用の場の大部分を支え、まちづくりの担い手として大変重要な役割を果たしています。

中小企業の振興は、地域雇用の創出、働く人たちの所得の増加、消費の活発化、市の税収の増加につながり、地域経済の活性化と市民サービスの向上という好循環を生み出します。

市民の皆様にも、消費者として市内のお店をご利用いただき、地域経済が循環していくよう、ご理解とご協力をお願いします。

※「豊後高田市中小企業振興基本条例」で中小企業振興のための取り組みの一つとして定められています。詳しくは、市HPをご覧ください。

エコマネーをご存知ですか？

自宅に残っているエコマネーは
ぜひ、ご利用ください！



☎ 環境課 ☎ 25-6218



1枚(100エコ)で交換できる品物

| | |
|---------------|----|
| 指定ごみ袋（特小10枚） | 1巻 |
| トイレトペーパー | 4巻 |
| 透明ごみ袋（45L10枚） | 1袋 |
| 鉛筆 | 4本 |
| ノート（A4サイズ） | 1冊 |

エコマネーは「ごみゼロクリーン大作戦」など、市の環境活動へのご協力のお礼としてお渡ししています。

エコグッズや日用品と交換できるほか、温泉などの利用料として使用できます。

■利用方法

①枚数に応じて、トイレトペーパーや指定ごみ袋などの品物と交換できます。

②100エコ=100円相当として、市内温泉施設や市民乗合タクシーなどで利用できます。

■品物との交換場所

環境課、地域総務一課、地域総務二課

※詳しい利用方法は、市HPをご覧ください。

軽自動車の廃車・名義変更等の手続きはお済みですか？

☎ 税務課 ☎ 25-6182

軽自動車税は4月1日現在の登録名義人に課税されます

死亡や譲渡等で車両を所有しなくなったときや市外へ転出したときは、以下の①～③の車両ごとに窓口で手続きが必要です。

変更・廃車の申告がない場合や、4月2日以降に廃車や譲渡等を行った場合は、4月1日現在の登録名義人に、令和7年度分が課税されます（月割還付等はありません）ので、申告もれのないようにお願いします。

※公道を走行しない構内運搬用小型特殊自動車（農耕作業用・フォークリフト等）も軽自動車税の課税対象となるため、申告が必要です。

| | 種 別 | 窓 口 |
|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| ① | 原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車（農耕用等） | 税務課 ☎25-6182 地域総務一課・地域総務二課 |
| ② | 軽自動車（三輪・四輪） | 大分県軽自動車協会 ☎097-524-0222 |
| ③ | 二輪の軽自動車（250cc以下） 二輪の小型自動車（251cc以上） | 大分運輸支局 ☎050-5540-2087 |

■令和7年度軽自動車税について

製造から13年経過した（平成24年3月まで製造分）乗用・貨物車両は下記のとおり変更になります。

・乗用 7,200円 → 12,900円 ・貨物 4,000円 → 6,000円

世界農業遺産を活かした取り組みを募集します



☎ 農業振興課 ☎ 25-6243

世界農業遺産に関連する自主的な取り組み（提案型地域活動）や、農耕に関する伝統文化継承への取り組みを支援します。

■対象事業（事業費が30万円以上のもの）

①提案型地域活動

（対象者）地域グループ、NPO法人、企業など市内の団体

（事業例）ウォーキングコースの開発、特産品を使った商品開発 など

②農耕文化継承

（対象者）伝統文化の保存会、地域グループ、観光協会、NPO法人などの団体

（事業例）農耕に関する伝統芸能等の実施に必要な備品の購入および修繕、PR等に関わる印刷物や映像の作成 など

■助成金額 30万円以上40万円以下

※ただし、①提案型地域活動のうち、営利目的のものは対象事業費の1/2以下

■申請締切 3月31日(月) 17:00必着

■助成決定時期 5月下旬（予定）

■その他 申請書は市HPでもダウンロードできます。

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

豊後高田市の“魅力”を全国にPRしてみませんか？ 観光アンバサダーを募集します！

市観光サイト▶



④豊後高田市是永町39番地3 豊後高田市観光協会（商工観光課内） ☎25-6219

- 募集定員 1名（選ばれた方には賞金5万円を贈呈）
- 応募できる方
 - ・18歳以上の方（令和7年4月1日時点）
 - ・認定された日から2年間、観光宣伝やイベント等に参加できる方
 - ・他市町村の観光アンバサダー等の任期中でない方
- 応募方法 オンライン（市観光サイトより）または同サイト内の申込用紙に記入して提出
- 応募締切 3月31日(月) 必着 ※応募方法など詳しくは市観光サイトをご覧ください。

ペットボトルキャップの拠点回収を終了します

④環境課 ☎25-6218



開発途上国へのワクチン寄付を目的としたペットボトルキャップの拠点回収は、買取価格の下落や買取業者の撤退などにより、回収を続けることが困難になったため、3月末で終了します。これまでのご協力ありがとうございました。

4月以降は、もえるごみとして集積所に出すようにお願いします。

- ペットボトルキャップの拠点回収終了日 3月31日(月)
- 拠点回収ボックス設置場所（回収終了後にボックスは撤去します）
高田庁舎、真玉庁舎、香々地庁舎、中央公民館、健康交流センター花いろ

拠点回収の継続品目

小型家電、電池類、
インクカートリッジ、
廃食油



外国人だから…って、偏見はNo!

④人権啓発・部落差別解消推進課 ☎24-0007

市内で外国人の方を見かける機会が増えてきていませんか？

実は、本市で暮らす外国人数は、人口比で4.4%となっており、県全体（1.7%）を大きく上回っています。※令和6年6月末現在

日本で暮らす外国人の方とは、それぞれの国の文化や生活習慣などの違いを認め合って暮らしていくべきですが、私たちは知らないことへの恐怖や先入観から相手を差別してしまうことがあります。

そんな差別をなくすためには「相手のことを知る・相手と関わる」ことが大切です。多様性を認め合い、お互いを尊重しながら一緒に暮らしていきましょう！

法務省人権啓発動画 『誰か』のことじゃない～外国人編～

アパートでのごみ出しトラブルから起きた偏見が、会話をきっかけに解消されるショートストーリー。

相手を知り・関わることの大切さを伝えています。

※市HPに動画のリンク（法務省HP）がありますので、ぜひ、ご覧ください。



市HP

ケーブルテレビ週刊ニュース内で、毎月、人権啓発動画を放送中です！

※都合により、放送がない週もあります。



玉津プラチナ通り「こいこい」大分合同新聞文化教室 4月～9月期の受講生大募集



玉津プラチナ通りにあるコミュニティカフェ「こいこい」では、市民の皆さんの生きがいづくりとして大分合同新聞文化教室を開講しています。あなたも参加してみませんか？

60歳以上の市民の方は、入会金の免除や、おトクな受講料などの特典もあります。

| 講座名 | 講師名 | 日時・期間 | 受講料(※) | |
|----------------------------------|--|---|-------------------|-------------------|
| | | | 一般の方 | 市内60歳以上 |
| 写真の撮り方・楽しみ方 | はたの写真代表 波多野 雄治 | 第1水曜日 10:30～12:00 第1水曜日 13:30～15:00 いずれも 期間 6ヵ月(6回) | 各3,960円 (3ヵ月分) | 各1,650円 (3ヵ月分) |
| 整理収納 ～無理なくスッキリ片付けて 快適な毎日を～ | 整理収納アドバイザー 力徳 智子 | 第3火曜日 10:30～12:00 期間 6ヵ月(6回) | 3,300円 (3ヵ月分) | 1,650円 (3ヵ月分) |
| 歌って健康教室 「歌の音わか」 | MHS (音楽健康支援) 音わか音楽健康アドバイザー 佐藤 佑子 | 第4水曜日 10:30～12:00 第4水曜日 13:00～14:30 いずれも 期間 6ヵ月(6回) | 各3,300円 (3ヵ月分) | 各1,650円 (3ヵ月分) |
| パソコン初級講座 | 近藤 大樹 | 第3月曜日 10:00～11:30 期間 6ヵ月(6回) | 1,650円 (3ヵ月分) | |
| 初心者のための キーボード | 河原 美奈 | ■初級 (キャンセル待ち) 第2.4金曜日 13:30～14:30 ■中級 (キャンセル待ち) 第1.3木曜日 10:30～11:30 ■上級 第2.4火曜日 10:30～11:30 いずれも 期間 6ヵ月 (12回) | 各3,300円 (3ヵ月分) | |
| 絵手紙 | 佐藤 博子 | 第2月曜日 10:00～12:00 13:00～15:00 第2水曜日 10:00～12:00 いずれも 期間 6ヵ月(12回) | 各1,650円 (3ヵ月分) | |

※3ヵ月分ごとの2回払いです。



その他、**フラワーデザイン、色の不思議&色の魔法、短歌のこころ**など、趣味の教室が多数あります。定員等もありますので、詳細はお問い合わせください。

※入会金：3,300円 (入会後は永久会員となります。)

■コミュニティカフェ「こいこい」とは？

地域の人たちが集まる『居場所』となることを目的としたカフェです。

ゆったりとした雰囲気の中で、コーヒーなどをお楽しみいただけます。



☎玉津プラチナプロジェクト事務局(社会福祉課) ☎25-6178

菜の花フェスタ2025



☎NPO法人長崎鼻B・Kネット
☎54-2200



約17.5haの畑に咲き誇る2,700万本の菜の花と青い海の美しいコントラストをぜひお楽しみください。

- 日時 3月1日(土)～4月13日(日)
- 場所 長崎鼻リゾートキャンプ場
※駐車場は、土日祝のみ500円/台
- 期間中のイベント
菜の花フォトコンテスト（テーマ：長崎鼻の春、グランプリ賞金3万円）、フィオーレでの期間限定メニュー、スタンプラリー

アートワークショップ2025



☎教育総務課 ☎53-5112



「①アルコールインクアート」と「②ディンプルアート」のワークショップを開催します！

- 日時 3月15日(土) 11:00～15:00
- 場所 市立図書館 集会室
- 対象者 小学生以上
※小学1～3年生は保護者同伴
- 定員 ①アルコールインクアート30名
②ディンプルアート20名
- 申込 3月13日(木)までに電話またはオンライン(市HP)でお申し込みください。
※先着順につき、募集を終了している場合があります。

第27回人権・福祉まつり「ふれあい広場」

入場無料

☎人権・福祉まつり実行委員会事務局
(隣保館内) ☎24-0007



「出あい、ふれあい、認めあい」をテーマに、お互いの個性や違いを認め合う交流行事です。

- 日時 3月9日(日) 10:00～13:00 市HP ▶
- 場所 隣保館・児童館、高田小学校体育館
- 駐車場 高田中央病院南側駐車場
- 内容 人権啓発・体験コーナー、軽食喫茶、バザー、青空市場、キーホルダー作りなど

第20回 昭和の町レトロカー大集合

入場無料

☎昭和の町レトロカー大集合実行委員会
(商工観光課内) ☎25-6219



昭和63年以前に製造された名車や旧車が西日本各地から勢ぞろい！そのほか、音楽イベントや各種飲食ブースがあります。

- 日時 3月16日(日) 10:00～15:00
- 場所 昭和の町駐車場
(豊後高田商工会議所横)
- 駐車場 市役所駐車場 (無料シャトルバスあり)

豪華景品が当たるスタンプラリーも同時開催！

「豊後高田昭和の町」の商店街でお買い物するとスタンプがもらえます。1等は大型テレビ！

※詳しくは市観光サイトをご覧ください。



図書館からの お知らせ

令和7年度図書館ボランティア 新規募集・再登録のお願い

年間を通じて図書館の活動を支援していただける図書館ボランティアを募集します。未経験の方も大歓迎！ぜひご登録ください。

■募集期間 3月1日(出)～4月14日(月)

■提出書類

ボランティア登録申込書に記入の上、図書館へ提出してください。(郵送可)
※申込書は図書館カウンターで受け取りまたは市立図書館HPからダウンロードできます。
※再登録の場合も改めて申込書の提出をお願いします。

詳しい活動内容など、お気軽にお問い合わせください！



学びの21世紀塾市民講座

アロマでハンドケア講座 ～アロマセラピーを暮らしの中に♡～



好きな香りでハンドクリームを作って、手だけでできる健康法を体験しましょう。

■日時 3月9日(日) 14:00～15:00

■場所 集会室

■定員 15名(要予約)

市立図書館 ☎ 25-5115

開館
時間

平日10:00～19:00
土日祝 9:00～19:00
※休館日：毎週火曜日



恋叶フェスタ 入場無料 ～AWASHIMA パンマルシェ～



市観光協会 (商工観光課内) ☎ 25-6219



市内の美味しい「パン」が栗嶋公園に大集合！お気に入りのパンをぜひ探してください！

そのほかにも、ボンネットバス特別周遊(無料)やガラポン抽選会、チェックインラリーなどの楽しいイベントを準備しています。

■日時 3月20日(木・祝)
11:00～15:00

■場所 栗嶋公園・栗嶋社
※詳しくは市観光サイトをご覧ください。

こっとな村さくらまつり

東都甲公民館 ☎ 27-3312
こっとな村 ☎ 27-3045

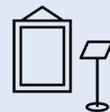


■日時 3月30日(日)
10:00～14:30 (小雨決行)

■場所 並石ダムグリーンランド・こっとな村

人権問題をアートで感じる

「人権」×「アート」 ポスター展



(株)電通と美術大学生のコラボで制作された人権ポスター20点を展示。

私たちに人権問題を訴えかけてくるポスターをぜひご覧ください。

■日時 3月5日(水)～24日(月)

■場所 市立図書館 ロビー



教育総務課 ☎ 53-5112



玉津東天紅 3月の上映作品

☎玉津東天紅
☎25-4433



(C)2024 映画「海の沈黙」INUP CO.,LTD

海の沈黙

2024年製作／112分／G／日本
世界的な画家・田村修三の
展覧会で作品のひとつが贋作
だと判明する事件が起こり、報
道が過熱する中、小樽で女性
の死体が発見される。

期間 3月1日(土)～5日(水)
10:00～／13:30～

監督 若松節朗
出演 本木雅弘、小泉今日子 ほか



(C)2024未来映画社

侍タイムスリッパ

2024年製作／131分／G／日本
現代の時代劇撮影所にタイム
スリップした幕末の侍が時
代劇の斬られ役として奮闘す
る姿を描いた時代劇コメデ
イ。

期間 3月8日(土)～12日(水)
10:00～／13:30～

監督 安田淳一
出演 山口馬木也、富家ノリマサ ほか



(C)AW Movie Production Ltd.2024

アーサーズ・ウイスキー

2024年製作／95分／G／イギリス
発明家だった夫が他界した
ジョーンは、彼の作業場で親
友の2人と秘密裏に蒸留され
たウイスキーを発見。それを
飲んで眠った3人が目を覚ま

すと、身体が若返っていた。
期間 3月15日(土)～19日(水)
10:00～／13:30～
監督 スティーブン・クックソン
出演 ダイアン・キートン
パトリシア・ホッジ ほか



(C)五十嵐大／31冬舎
(C)2024「ぼくが生きてる、ふたつの世界」製作委員会

ぼくが生きてる、ふたつの世界

2024年製作／105分／G／日本
耳のきこえない両親のもと
で愛情を受けて育った五十嵐
大。母の“通訳”をすることは普
通の日常だったが、次第に周
囲からの特別視に戸惑い、苛立つようになった。

期間 3月22日(土)～26日(水)
10:00～／13:30～
監督 呉美保
出演 吉沢亮、忍足亜希子 ほか

■チケットは各回とも、上映開始40分前から当日券のみ販売します。

日曜日はサービスデー！
一般料金1,000円！



ケーブルテレビ市民チャンネル

「もうすぐ1年生」を放送します！

4月から新1年生になる子どもたちの“かわいい笑顔”をお届けします。

■放送期間 3月10日(月)～4月13日(日)
①9:00～ ②17:00～ ③22:00～

※土曜日のみ11:15～も放送します。
※市内の保育園・幼稚園を2グループに分け、日替わりで放送します。
※放送時間等は変更となる場合があります。テレビの番組表をご確認ください。

☎企画情報課 ☎25-6393

带状疱疹ワクチンの予防接種について

国の定期接種
が始まります



健康推進課 ☎25-4410

令和7年度から带状疱疹ワクチンが定期接種になります。これまでの任意接種の助成は継続しますが、対象者が下表のとおり変更になりますので、ご注意ください。

| 接種区分 | 定期接種（国制度） | 任意接種（市独自制度） | |
|-------|---|---|------------------------------|
| 年度 | 令和7年度～ | 令和6年度 | 令和7年度～ |
| 対象者 | (1)令和7年度中に65歳になる方 (2)60歳以上65歳未満でHIVによる免疫機能の障害を有する方（身体障害者手帳1級相当） (3)下記の経過措置対象者 ①令和7年度中に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方（5年間の経過措置） ②100歳以上の方（令和7年度のみ） | 50歳以上の方 | ①50歳以上の方 ②左の定期接種の対象とならない方 |
| 助成上限額 | | ・生ワクチン(1回接種) 4,000円/回 ・不活化ワクチン(2回接種) 10,000円/回 | |
| 自己負担額 | ・生ワクチン(1回接種) 3,000円/回 ・不活化ワクチン(2回接種) 7,000円/回 | 各医療機関での接種料から助成額を差し引いた額 | |

※定期接種・任意接種のどちらも、過去に接種した方は対象外です。

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の キャッチアップ接種(*)の期限が延長されます



健康推進課 ☎25-4410

HPVワクチンのキャッチアップ接種を希望しても受けられなかった方で、令和7年3月末までに1回以上接種した方に限り、公費（無料・全3回）の接種期限が延長されます。

接種を希望される方は、令和7年3月末までに必ず1回以上の接種をご検討ください！

■キャッチアップ接種の対象者（下記①②のどちらにも当てはまる方）

- ①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性
- ②令和4年4月から令和7年3月末までに1回以上接種している方

■接種方法

下記の接種協力医療機関に電話で直接予約してください。

- 安部内科 ☎22-2109
- 高田中央病院 ☎22-3745
- おしうみファミリークリニック ☎24-1103
- ながまつ内科・小児科クリニック ☎22-0022

子宮頸がん予防
ワクチンについて
詳しくはこちら▶



厚労省HP



※キャッチアップ 接種とは？

HPVワクチン接種の積極的勧奨が差し控えられている間に定期接種期間が過ぎた方の接種機会を確保するため、従来の定期接種の対象年齢を超えて行う接種

健康関連スケジュール

1 令和7年度 4・5月の総合健診

特定健診
がん検診

- 4月22日(火) 健康交流センター花いろ
- 4月25日(金) 戴星学園
- 5月 8日(休) トキハインダストリー
- 5月11日(日) 高田庁舎
- 5月13日(火) 白野公民館
- 5月22日(休) 健康交流センター花いろ

■予約方法 オンラインまたは電話

※お早めにお申し込みください。

☎健康推進課 ☎25-4410

保険年金課 ☎25-6158



予約フォーム

※総合健診会場で健診を受診した40～74歳の方は、脳機能チェック「のうKNOW」が無料で受けられます。
※上のQRコードから申込(当日申込も可)

2 施設健診

特定健診
がん検診

令和6年度の健診・がん検診が受けられるのは3月末までです。

未受診の方は右の協力医療機関または、下記の健診センターで受診してください。

■宇佐高田地域成人病検診センター

☎☎37-2451

■大分県厚生連健康管理センター(別府市)

☎JAおおいた北部事業部豊後高田福祉サービスセンター ☎23-0126

☎大分県厚生連健康管理センター予約専用ダイヤル ☎0977-75-6154

■予約方法 希望日の2週間前までに直接お申し込みください。

3 いきいき健康相談会

無料・予約不要で受けられます。

■日程 3月18日(火) 9:30～11:30

■場所 真玉庁舎 3階研修室

■内容 噛みずかちチェック、体成分分析(筋肉量など)、塩分チェック(自宅汁物の塩分測定など)

※健診・病院受診結果や血圧手帳・お薬手帳などをお持ちください。

☎健康推進課 ☎25-4410

令和6年度 健康づくり推進大会

申込不要
無料

☎健康推進課 ☎25-4410

■日時 3月26日(水) 10:00～12:00

■場所 健康交流センター花いろ
軽スポーツルーム

■講師 健康科学アドバイザー
松元 義人氏

■演題 身体活動と健康づくり



松元 義人氏

市の健康課題である高血糖や高血圧等の改善とフレイル予防のための身体活動・運動の必要性についての講演です。

■対象者 健康に関心がある市民の方

※体成分分析・骨量測定・足裏バランス測定・ベジチェックなどの体験コーナーもあります。

年に1度の健診受診を 忘れずに!

☎保険年金課 ☎25-6158

特定健診受診券の有効期限は3月末までです。

下記の協力医療機関でも特定健診が受けられますので、未受診の方はお早めに受診してください。

■市内の協力医療機関(要事前予約)

| | |
|-----------------|----------|
| くれさき循環器クリニック | ☎23-1143 |
| サンクリニック(国保のみ) | ☎54-2700 |
| ながまつ内科・小児科クリニック | ☎22-0022 |
| せぐち内科 | ☎23-0066 |
| みずのえ呼吸器内科クリニック | ☎23-1159 |
| 原田医院 | ☎53-4047 |
| 玄々堂高田病院 | ☎22-1134 |
| おしうみファミリークリニック | ☎24-1103 |
| 高田中央病院 | ☎22-3745 |

健診、がん検診について
詳しくは市HPをご覧ください▶



ぶんごたかだ健康ウォーク
菜の花フェスタ
ウォーク



健康推進課 ☎ 25-4410



- 日時 3月16日(日) 9:00出発
- 集合場所 長崎鼻駐車場
- 距離 約5.5km

※ウォーキングの前半に長崎鼻海岸周辺のゴミ拾いをを行います。ぜひ、ご協力をお願いします。

※香々地愛育会の共催です。

■持ってくるもの

マイレージシート、飲料水、帽子、タオル等



献血にご協力ください

健康推進課 ☎ 25-4410



◀こちらから献血の予約ができます

- 日時 3月24日(月) 10:00~16:00
- 場所 高田庁舎正面玄関前
(受付: 2F コスモスホール)
- 献血の種類 400mL
- 対象者 ①男性17~69歳、女性18~69歳で健康な方
※65歳以上の方は、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。
②男女ともに体重50kg以上の方

献血する方へのサービス向上を目的とした
ラブラッド会員になりませんか?

※ラブラッド会員は、献血当日にWebで事前問診できます。



新規登録



睡眠の質を高めることに役立つメニュー♪

★とりのマヨケチャサラダ

(一人あたり)

267kcal、たんぱく質16.0g、塩分1.2g



材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし)…150g/A
- 酒…大さじ1/A 片栗粉…大さじ2/サラダ油…大さじ1/水菜…30g/にんじん…10g/白菜…大1枚(100g) /B おろしにんにく・おろししょうが…各5g/B
- マヨネーズ…大さじ1と1/2/B
- ケチャップ・牛乳…各大さじ1/B
- 濃口しょうゆ…大さじ1/2/白ねぎ…10g/

作り方

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにしてボウルに入れ、Aを加えてもみこむ。
- ②水菜は3cmに切り、にんじんと白菜は千切りにして、混ぜ合わせ、皿に敷く。
- ③ボウルにB、みじん切りにした白ねぎを入れて混ぜる。
- ④フライパンに油を入れて、①を中火で両面に焼き色がつくまで焼き、その後ふたをして2~3分焼く。
- ⑤火が通ったら弱火にして③を加えて全体に絡める。②の野菜の上に盛りつけて完成。



一口メモ

鶏むね肉には、睡眠ホルモン(メラトニン)の材料になるトリプトファンが含まれているので睡眠の質を高める働きがあります。



《270レシピ突破》↑
クックパッド豊後高田
公式キッチン





国民年金保険料の学生納付特例制度のお知らせ

年金機構
HP▶



20歳になると国民年金に加入し、保険料の納付が義務付けられますが、学生の方には、申請すると在学中の保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

■**対象者** 大学、短大、高等学校、専修学校などに在学する20歳以上の学生（所得制限あり）

■**必要書類** ①学生証（コピー可）または在学証明書 ②個人番号または基礎年金番号がわかるもの

※今年度承認を受けている方で、引き続き同じ学校に在学する方は、日本年金機構から4月以降に送付される申請書に必要事項を記入し、返送すれば申請が完了します。

※承認を受けた期間は、将来受け取る年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。また、保険料は10年以内であれば、追納することができます。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用して電子申請できます。

☎別府年金事務所 ☎0977-22-5111 保険年金課 ☎25-6158

今月の年金相談日
(要事前予約)

■**日時** 3月27日(木) 10:00～15:00
 ■**場所** 高田庁舎1階101会議室
 ☎別府年金事務所 ☎0977-22-5111

予約はお早めに

今月の結婚・婚活応援イベントスケジュール

婚活サロン

- 日時** 3月14日(金) 18:00～
- 場所** 中央公民館 研修室1
- 対象者** 婚活に興味のある方

結婚・婚活に関する市HPはこちら▶



縁結びお世話人さんを中心に、独身者の親御さんなどが集まって、縁結びや婚活についての情報交換を行います。申込不要です。直接ご来場ください。

☎豊後高田市婚活推進協議会事務局(地域活力創造課内) ☎25-6392



今月の納期限

令和6年分確定申告の納付期限と振替期日

- ・申告所得税および復興特別所得税
納付期限 3月17日(月)
振替納税 4月23日(木)
 - ・個人事業者の消費税および地方消費税
納付期限 3月31日(月)
振替納税 4月30日(木)
- ☎宇佐税務署 ☎32-0360(自動音声案内)

ケーブルテレビ使用料(2・3月分)

- 納期限 3月31日(月)
- ☎企画情報課 ☎25-6393

稲荷醤油(株)大塚純正

西新町1

| | | | | | |
|-----------------------|----------|------------|---------|-----------|-----------------------|
| 社会福祉協議会へ 一般寄附(敬称略) | 河野 浩二 上南 | 片岡 そのこ 本町1 | 一丸 章 佐古 | 江藤 巧 香々地4 | 社会福祉協議会へ 香典返し(敬称略) |
| | (故)光明 | (故)哲夫 | (故)利秋 | (故)ヨシミ | |

温かい善意をありがとうございます。
(公的機関等への2月10日受付分までのご寄附です。)



◆**精神保健福祉相談** ※前日までに要予約

●こころの悩みや病気に関する相談
 3月13日(木) 13時30分～15時30分
 大分県北部保健所豊後高田保健部
 ㊤㊤大分県北部保健所豊後高田保健部
 ☎22-3165

◆**大分県弁護士会法律相談** ※要予約

3月7日(金)、21日(金)、4月4日(金)
 13時30分～16時30分
 中央公民館
 相談料 30分5,500円(税込)
 ※相談内容によっては無料の場合あり
 ㊤㊤大分県弁護士会法律相談センター
 ☎097-536-1458

◆**行政書士会無料相談会** ※要予約

●遺言や遺産相続、契約書・内容証明作成など
 3月19日(木) 13時30分～16時30分
 J：COMホルトホール大分(大分市)
 ㊤㊤大分県行政書士会事務局
 ☎097-537-7089

■**日曜・祝日の在宅当番医・薬局**

| | | |
|----------------|-----------------|----------|
| 3月2日 (日) | せぐち内科 | ☎23-0066 |
| | ウエガキ調剤薬局玉津支店 | ☎23-0950 |
| 3月9日 (日) | みずのえ呼吸器内科クリニック | ☎23-1159 |
| | ワタナベ薬局高田店 | ☎25-5955 |
| 3月16日 (日) | おしうみファミリークリニック | ☎24-1103 |
| 3月20日 (木・祝) | 玄々堂高田病院 | ☎22-1134 |
| | ワタナベ薬局高田店 | ☎25-5955 |
| 3月23日 (日) | くれさき循環器クリニック | ☎23-1143 |
| | はあとふる薬局 | ☎24-0045 |
| 3月30日 (日) | ながまつ内科・小児科クリニック | ☎22-0022 |
| 4月6日 (日) | 原田医院 | ☎53-4047 |
| | 友松薬局真玉店 | ☎53-5668 |

※都合により、変更になることがあります。
 直接医療機関・薬局にご確認ください。

■**日祝に受診可能な最寄りの歯科医院**

別府口腔保健センター(別府市西野口町)
 ☎0977-21-5657
 ㊤健康推進課 ☎25-4410

各種相談 記載のない場合は無料・予約不要

◆**行政相談委員定例相談所**

●官公庁に対する苦情・要望・意見など
 3月19日(木) 中央公民館 10時～12時
 ※電話またはインターネット相談
 (右のQR)をご利用ください。
 ㊤大分行政監視行政相談センター
 (きくみみ大分) ☎097-533-1100



◆**障がい者支援相談会**

●悩み、心配ごと、各種制度の利用方法など
 3月13日(木)
 ①9時30分～10時30分 高田庁舎1階社会福祉課
 ②11時～12時 香々地公民館
 ③13時30分～15時30分 ひまわり苑(西真玉)
 ※電話等での相談は、随時受付中。
 ㊤㊤①②みづほ障がい者相談支援センター
 ☎25-8223
 ③ひまわり障がい者相談支援センター
 ☎23-4111

◆**特設人権なんでも相談所**

●いじめや差別、人権問題など
 3月7日(金) 14時～16時 中央公民館
 ㊤大分地方法務局宇佐支局 ☎32-0508
 ※平日の8:30～17:15 随時相談受付中

◆**毎週火曜日は手話相談員がいます**

3月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
 9時30分～17時 高田庁舎1階社会福祉課
 ㊤社会福祉課 ☎25-6178

◆**民生委員による心配ごと相談**

●生計、家庭、財産等の生活上の問題など
 ■高田地区 3月19日(木) 10時～12時
 プラチナ支所(玉津夢むすび横)
 ■真玉地区 3月12日(木) 10時～12時
 真玉庁舎 機能訓練室
 ■香々地地区 3月26日(木) 10時～12時
 香々地公民館 相談室
 ㊤社会福祉協議会 ☎25-5100

◆**大分県交通事故相談** ※要予約

●被害者、加害者、人身・物損事故など
 3月25日(火) 10時～15時
 大分県北部振興局(宇佐市)
 ※予約は前日の午前中まで
 ■電話相談(交通事故相談所)
 ☎097-506-2166
 ㊤㊤大分県北部振興局 ☎32-1170



お知らせ

東日本大震災から14年が経過します

3月11日で東日本大震災の発生から14年が経過します。この震災で犠牲となられた方々に哀悼の意を表すとともに「真福をお祈りください。」

◆震災発生日時

平成23年3月11日
14時46分

☎総務課 ☎25-6391

緑化用苗木を無償配布します

ツツジ等の苗木を用意しています。配布はお一人につき1本まで。苗木がなくなり次第終了します。

◆日時 3月13日(木) 16時～

◆配布場所 トキハイリンドラス
トリー豊後高田店・真玉庁舎・香々地庁舎

☎豊後高田市緑の募金推進協議会(耕地林業課内)
☎25-6242

し尿くみ取りについて



し尿のくみ取りは地区ごとにくみ取り事業者が決まっております。定期的にくみ取りを行っています。

定例外でくみ取りが必要な場合は、下表の該当地区のくみ取り事業者へ余裕をもって早めに電話でお申し込みください。

| し尿くみ取り地区割表 | |
|-------------------|---|
| 豊後清掃社 ☎22-0171 | 水取1・2、本町1・2、是永町、鍛冶屋町、金谷町、浜町、中央通、宮町1・2・3、新町1・2・3・4・5、西新町1・2、上南、上北、田染全区、河内全区 |
| 広域清掃社 ☎24-0252 | 新地1・2、犬田、檜林、白石、野地、本名、雲林、夏目、西土居、入津原、草地全区、呉崎全区 真玉地区、香々地地区 |
| 高田美研 ☎22-2313 | 川原、鼎、払田、雷、上・下野部、田福、向鍛冶屋、坂ノ上、城台、上町、中町、下町、中ノ島、磯町、汽水、志手町1・2・3、新屋敷、中伏、算所、池田、立畑、水崎全区、東都甲全区、西都甲全区 |

※土日祝・年末年始は除く。

◆くみ取り料

36Lにつき300円×消費税(※10円未満の端数は四捨五入)

☎環境課 ☎25-6218

「グループ告知放送」を利用しませんか?



グループ告知放送とは、告知端末を使い、団体の代表者からメンバーに一斉連絡できるサービスです。サービスを利用する団体を随時募集しています。

◆対象団体 自治会や公共的団体(老人クラブ、文化団体、スポーツ団体等)

◆料金 無料

◆申込方法 専用の申込用紙がありますので、お問い合わせください。

※市HPからもダウンロードできます。

◆申込期限 随時

◆申込先 企画情報課

※申込多数の場合、登録作業に時間がかかることがあります。

ますので、お早めにお申し込みください。

☎企画情報課

☎25-6393

令和7年度水質検査計画が閲覧できます



水道水の安全確認のため、水道法に基づき、毎月、水質検査を実施しています。

令和7年度に実施する水質検査の内容は、次の場所で見ることができます。

◆場所 高田庁舎1階 市政情報コーナー

※市HPでも閲覧できます。

☎上下水道課

☎25-6217



上下水道の手続きのお知らせ

引越しシーズンです。転入や転出、転居に伴い上下水道の利用を開始（開栓）・中止（閉栓）する場合は早めの手続きをお願いします。

また、地下水を使用して下水道に接続している世帯は、世帯人数の変更により手続きが必要となります。

開栓・閉栓の申し込み

◆**届出先** 上下水道受付窓口
（高田庁舎本館1階）、真玉庁舎、香々地庁舎

◆届出期間

開栓・閉栓希望日の3日前まで（土日祝日を除く）

◆**必要なもの** 開栓・閉栓申込書、手数料100円

◆**注意事項** 市内転居の場合は、開栓・閉栓申込書の両方が必要です。

※閉栓の場合のみ
オンライン①で届出ができます。



◆世帯人数の変更

◆**届出先** 上下水道受付窓口

（高田庁舎本館1階）、真玉庁舎、香々地庁舎
※窓口で世帯人数変更届を提出していただくか、オンライン②で届出もできます。



※詳しい手続きは、市HPを「」確認ください。

① 上下水道課受付窓口
② 22・22246

ごみ清掃工場へのごみの休日持ち込みについて



3月の第4日曜日は、ごみ清掃工場へごみを持ち込むことができません。

◆**今月の持ち込み可能日時**
3月23日(日) 9時～12時

※ごみを持ち込む際は、分別の徹底をお願いします。

① 清掃工場
② 24・2700

募集

「大分県交通災害共済」加入者募集

年額360円／人の掛金

で、万が一交通事故にあった場合、最高100万円の見舞金を受け取ることができま。今月中に加入申込した場合の共済期間は令和7年4月1日から令和8年3月31日までです。

◆加入できる方

本市に住民登録している方（家族が市民で、修学のため一時的に転出している学生も可）

◆申込先

市民課、地域総務一課、地域総務二課

◆申込期間

3月3日(月)～7日(金)の10時から15時までは、申込先に専用受付窓口を設けます。できるだけ期間内に申込手続きをお願いします。

※なお、期間終了後は市民課で随時申込できます。
① 市民課 ② 25・6157

令和7年度豊後高田市奨学生募集



◆志願資格

次のすべてに該当する方
・志願者の保護者が豊後高田市に3年以上住所を有している方
・学校等に在学中の方
・経済的理由により学資の支弁が困難な方
・学業、人物ともに優秀と認められる方

◆奨学資金の種類

・高等学校等（贈与）
月額5,000円
・大学・専門学校等（貸与）
無利子）
月額15,000円

◆志願締切

4月10日(木)

◆その他

※奨学生は選考により決定します。
※詳しくは、市HPまたはお

問い合わせください。
① 学校教育課 ② 53・5112

交通指導員（有償ボランティア）を募集します

◆応募資格

市内在住で、交通安全の推進に熱意をもって職務を遂行でき、運転免許を所有している健康な方

◆職務内容

交通安全運動期間中の街頭指導や通行規制の際の交通誘導など

◆報償

年額65,000円

◆任期

委嘱の日から令和8年3月31日まで

◆その他

制服・装備品の貸与あり
① 市民課 ② 25・6157

3月の情報

みんなの
お知らせ
掲示板



お知らせ

協会けんぽ
らのお知らせ



協会けんぽ
HP

3月分（4月納付分）からの保険料率は、左記のとおりになります。

◆①健康保険料率（大分支部）

10・25%（据置）

◆②介護保険料率（全国一律）※

1・59%（令和7年2月分まで1・60%）

※40～64歳の方（介護保険第2号被保険者）には、①に全国一律で②が加わります。

◆その他

・健康保険料と介護保険料は労使折半です。

・賞与は、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

・任意継続被保険者の方は、4月分の保険料率から変更となります。

◎全国健康保険協会（協会けんぽ）大分支部
☎097-573-5630

フリースペース向日葵

花いろで茶話会（テーマ：次年度の活動について等）を行います。

◆日時および集合場所

3月18日（火）
9時45分 ひまわり苑
10時 健康交流
センター花いろ

◆対象者

精神障がい・知的障がい・身体障がいのある方

◆料金 無料

※事前に電話申込が必要です。
ⓂⓂひまわり障がい者相談支

援センター
☎23-4111

事業所ミニ説明会

◆日時

株式会社北田金属工業所
大分工場
3月4日（火）
13時～16時

山宗株式会社 大分工場
3月13日（休）
13時30分～16時

株式会社住理工九州
3月27日（休）
9時30分～12時

◆場所

ハローワーク宇佐 会議室

※事前申込不要、入退室自由
※参加予定事業者が都合により欠席となる場合があります。
〈求人事業所の皆さまへ〉
参加事業所募集中です。詳細はお問い合わせください。

◎ハローワーク宇佐
☎32-8609

小型船舶免許更新講習会

◆日時 3月2日（日）、30日（日）
10時～

◆場所 宇佐商工会議所

◆必要書類 海技免許証

◆受講料

更新講習 11,000円
失効講習 18,000円

※写真撮影・写真代含む
ⓂⓂ中津マリーナ（新地1-9-16-2）
☎22-2189

携帯

☎090-4343-4963

大分県立工科短期大学校

春のオープン
キャンパス2
025



同校 HP

◆開催日 3月23日（日）
9時30分受付開始

◆場所 大分県立工科短期大学校（中津市）

◆内容

①キャンパスツアー+実習体

広告

片付けに こまったときは 相談を !!

タンス等の粗大ごみ、家電類、仏壇、布団、遺品、自転車等の不要品
倉庫等の解体など ※ 見積は無料です。

ドラコ・ビッグ（有） ☎0978-22-0202

豊後高田市一般廃棄物収集運搬許可業者 〒879-0608 豊後高田市呉崎字宝山3-1-58番地7

1月

豊後高田市の

くらしデータ



人口のうごき

| | | |
|-------------|--------|--------|
| ■人口 | 21,716 | (- 32) |
| 男性 | 10,416 | (- 3) |
| 女性 | 11,300 | (- 29) |
| ■世帯 | 11,054 | (- 11) |
| 転入 | 71人 | 転出 56人 |
| 出生 | 6人 | 死亡 53人 |
| 令和7年1月31日現在 | | |
| ※()内は先月比 | | |



交通事故発生状況

3件
(死亡者0人、負傷者3人)
本年累計=3件(死亡者0人)



救急車出動件数

140件
本年累計=140件



火災発生件数

2件
本年累計=2件



家庭の燃えるごみ量

1人1日あたりの量=436g
(前年同月466g)

◆コース(要予約)
②キャンパスツアーコース(当日参加可)
※①の予約者には昼食を準備します。工科短大生と昼食をとりながらキャンパスライフなどについて質問もできます。
◆予約 ①の予約は3月16日(日)までに同校HPからご予約ください。
※一般後期入学試験の出願受付を開始しています。詳しくは、同校HPの「学生募集要項」をご覧ください。
◎大分県立工科短期大学校
0979-23-5500

募集

中山仙境周遊トレイル
参加募集

◆日時

3月15日(出) 8時10分集合

◆集合場所 農村公園駐車場

◆コース

農村公園P→前田登山口→登山道合流点→無明橋→高城→隠れ洞穴→下山口→六所宮・実相院・靈仙寺→農村公園P(4.2km/所要約3.5時間)

※岩場や鎖場にご注意ください。

◆参加料

無料(ただし、拝観料やお賽銭は参加者負担)
※飲み物は各自で持ってきてください。また、傷害保険は各自ご加入ください。

◆申込方法

3月11日(火)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、FAX(23-1870)でお申し込みください。(先着20名)

◎国東半島峯道トレイルクラブ
豊後高田支部(日浦)
23-1860
(豊後高田市観光まちづくり(株)内)

市内で働きませんか？従業員を募集中です (2月15日時点の市内勤務地の求人情報)

【医療・福祉・介護、エンジニア(機械・電気等)、技能工の求人数!!】

| 職種 | 求人事業所数 | 採用人数(合計) | |
|-------------------|--------|----------|-----|
| | | フルタイム | パート |
| エンジニア(機械・電気等)、技能工 | 24社 | 74人 | 5人 |
| 建築・土木技術職 | 4社 | 19人 | — |
| 設備・交通・運輸 | 14社 | 25人 | 9人 |
| 事務・管理 | 6社 | 7人 | 1人 |
| サービス・販売・外食 | 22社 | 44人 | 42人 |
| 医療・福祉・介護 | 16社 | 73人 | 45人 |
| 営業 | 6社 | 7人 | — |
| 教育・保育・農林水産等 | 8社 | 12人 | 7人 |



ほっとナビ
豊後高田

■詳しくは、ハローワークへお問い合わせください。

■市内の企業の求人情報は「ほっとナビ豊後高田」をご覧ください。

◎ハローワーク宇佐 ◎32-8609 豊後高田市ふるさとハローワーク ◎22-2342

●各記事のQRコードから、詳しい記事・写真を見ることができます。

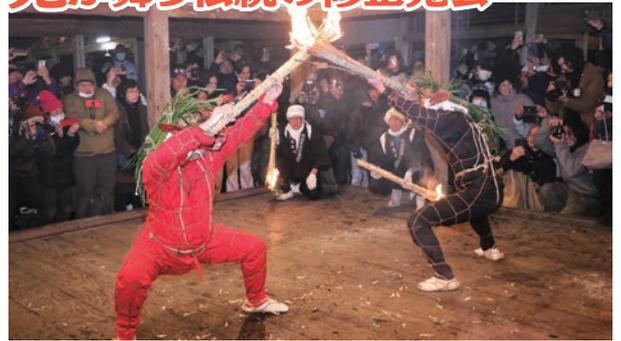
まちのわだい

100歳おめでとうございます



安藤 ヨリ子さん

鬼が舞う伝統の修正鬼会



国指定重要無形民俗文化財で、五穀豊穡と無病息災を祈願する伝統行事「天念寺修正鬼会」が開催されました。



30%お得な商品券を発売



家計への負担軽減と地域経済の活性化のための第9弾プレミアム商品券が発売されました。



知事とのふれあいトーク



豊後高田商工会議所で、「県政ふれあい対話」が開催され、佐藤県知事と豊後高田 International Contribution 事業協同組合(BIC)との意見交換が行われました。



日本一を決める舞台上で輝け！



小林汰馳さんと米光悠惶さんが、日本一を決める全日本ブレイキン選手権への出場(九州・沖縄ブロック代表)を報告しました。



長年の奉仕活動で大臣感謝状



岡村田鶴子さんが長年のボランティア活動の功績により、厚生労働大臣感謝状を受賞しました。



市報 音声版/点字版

希望者には配布していますのでお問い合わせください。

☎社会福祉課 ☎25-6178

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

Fontworks
UDFont



市報がアプリで読めます



豊後高田市 LINE 公式
アカウント友だち募集中!

