



市報ぶんごたかだ 11 No.212 2022 月号



10月16日の任命式の様子

あの「月光仮面」・「隠密剣士」などで活躍した昭和の大スター★

おおせ こういち

俳優「大瀬康一」さんが昭和の町の観光大使に就任！

月光仮面誕生65周年に合わせたPR活動や名刺の配布、昭和の町のイベント参加などを行います。



フレイル予防で健康に！

地域の活力は人

「フレイル」という言葉をご存じですか？
フレイルは、加齢とともに心と体の活力が衰えた状態をいいます。

「最近疲れやすくなった・やせてきた・外出するのがおっくうになった」、それは「フレイル」の危険サインかもしれません。

フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に戻ることも可能です。

まずはフレイルを知り、自分に合ったフレイル予防を始めましょう。



そんな「フレイル」について、大分県介護予防事業アドバイザーなどで活躍中の作業療法士 **佐藤孝臣先生**にお伺いしました！

■フレイルとは

動かないことにより体や頭の働きが低下して、体を動かすことや身の回りの生活動作が行いにくくなることをフレイル（虚弱）と言います。

例えば日本老年医学会では「2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵する」と言われています。

■今、なぜフレイル予防が注目されているのか？

新型コロナウイルス感染症が流行して人と人の接触を避けるようになり、旅行、カラオケ、体操教室などの様々な社会活動を止めた方が



このままでは要介護？適切な行動で健康な状態へ！

今すぐ
Check!

フレイル
チェック
シート



半年毎に
チェック
しよう！

- 車の運転やバスなどで、一人で外出していない
- 日用品の買い物をしていない
- 1人で預貯金の出し入れをしていない
- 友人の家を訪ねていない
- 家族や友人の相談にのっていない
- 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に手すりや杖が必要
- 15分くらい続けて歩けない
- 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
- 6か月で2〜3kg以上体重の増減がある
- 食べることが楽しくなくなった
- 以前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶やみそ汁、酢の物などでむせることがある
- お口のかわきが気になる
- 週に1度も家族以外の人と会う場所以でかけていない
- 昨年と比べて外出の回数が減った

多くいます。その結果フレイルの方が増加しているのです。

国立長寿医療センターの調べではコロナ禍において高齢者の1週間あたりの体を動かす時間は3割減ったといわれています。

■フレイルの原因と予防方法

フレイルは日中の活動量や社会参加の機会が減ったことが原因で起こります。そうすると人と会う機会が減り歯磨きの回数も減ると言われています。

高齢者がそのようになりますと歯の状態が徐々に悪化し、歯のかみ合わせが悪くなり「固い物が噛めない。」「色々な種類の食べ物が食べられない。」といった状態になります。つまり食事が減ってきます。

筋肉を強くするためには、たんぱく質が必要です。しかし食べる量が減少するとたんぱく質も減少します。そうすると運動をしても効果が出にくくなり、運動してもすぐ疲れてしまい運動の継続ができなくなります。

フレイルの予防には、しっかりとお口のケアをして、たんぱく質やエネルギーのあるものを意識して食べることを、そして運動を定期的に行うことが重要です。

しかし、ただ運動だけをして長続きしないので、家の中の掃除や洗濯、調理、草むしりなどは体を動かしますので、とても良い運動になります。

また、日中の生活動作の継続もフレイル予防になります。そして旅行や買い物、体操教室への参加などを目標にすると意欲もでて、運動の継続の意味づけにもなります。

■佐藤先生からのメッセージ

フレイルは一見すると「年だから仕方がない」と思いかもしれませんが、歯のケアをしてバランスの良い栄養を摂取して運動をすると効果が出ます。

フレイルかどうかを市役所や地域包括支援センターの方に相談して、フレイル対策を行って、いつまでも健康で生き生きとお過ごしください。



(株)ライフリー代表取締役
さとう たかおみ
佐藤 孝臣さん

作業療法士として、厚生労働省「介護予防普及展開事業検討会議」委員、日本作業療法士協会理事、大分県作業療法協会副会長、大分県や大阪府の介護予防事業スーパーバイザーなどで活躍中。

フレイル予防に大切な4つのポイントは!? 次のページへ



4~7個以上あてはまったら

プレフレイル
(前虚弱)



8個以上あてはまると...

フレイル



- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる
- 自分で電話番号を調べて電話を掛けることがない
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しくなくなつた
- 楽にできていたことが面倒に感じる
- 自分が役に立つ人間と思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

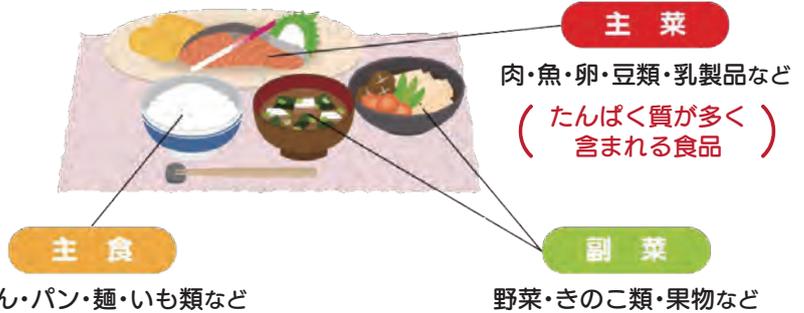
食事

体は食べたものから作られる！

「1日3食」食べて、生活リズムを整えましょう！欠食は脱水にもつながります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を取りましょう！

■たんぱく質を含む食品を！

高齢になると、筋肉量の減少や筋力低下が起こります。筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりと摂取しましょう！



配 食サービスやレトルト等の活用もしましょう！

料理が大変なときは、総菜や缶詰、レトルト食品の活用や、バランスの取れたお弁当が自宅に届く「配食サービス」もおススメです！

配食サービス（1食360円、最大週5回）

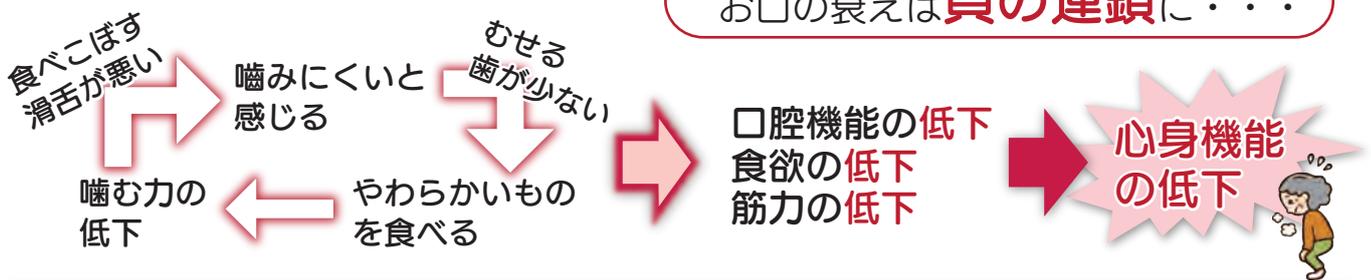
- 対象 おおむね 65 歳以上の独居または高齢者のみの世帯等
- 申請 社会福祉課（☎25-6178）までお申し込みください。



口の健康

心身の衰えは「お口」から！

お口まわりの「ささいな衰え」を見逃さず、いつまでも元気に、そして、おいしく食べられるように、顔の体操や舌の運動で、健康を維持しましょう！また、歯科医の定期的な受診もお忘れなく。



お口の衰えは**負の連鎖**に・・・

自分で守るお口の健康！



朝起きてからの『パタカラ体操』

毎朝、洗顔後に鏡を見ながら顔の体操をスタート！「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきりと発音します。はじめはゆっくり5回くり返し、次に速く5回くり返します。舌の動きを意識して、滑舌よく発音しましょう！

効果 □・舌を鍛えられ、食べる・飲み込む機能が向上します。

運動

からだをこまめに動かそう！

使わない筋肉はどんどん落ちていきます。

日常生活の中でじっと座っているより、こまめに動くことが1番簡単な運動です。体を動かすと、気分も変わり食欲も出るため、食事面にも良い効果があります。

まず、動くことを習慣化し、慣れてきたら定期的な体操を始めてみましょう！

自分の「運動マイルール」を決めよう！



わしマイルールは、5時からの散歩じゃ♪

運

動マイルールを決めて、継続的に運動を！

便利な家電にばかり頼らず、時には雑巾がけをしたり、お茶を入れに立ち上がったたり、生活の中で動きを増やすことを意識しましょう。



例) テレビCMの間は足ふみをする
おやつを食べたら10分散歩する など



フレイル予防のおススメ体操は、次のページでご紹介しています！

社会 とのつながり

人との交流が健康長寿の秘訣！



1歩外に出て、人とコミュニケーションをとり、さまざまな刺激を受けることで、心身機能を使う機会が増え、健康維持につながります。

社会参加のめやす

- ・ 1日1回以上、外出する
- ・ 週1回以上、友人・知人と交流する
- ・ 月1回以上、地域の活動に参加する
- ・ 家庭内で毎日の役割を持つ など

聞 こえは、社会とのつながりの重要なカギの1つ

聞こえづらさも「フレイルの原因の1つ」です。聞きとりにくい時はゆっくり話してもらったり、補聴器使用も検討しましょう！



チェック

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 相手の言ったことを聞き取れず、推測で言葉を判断することがある
- 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- 大勢の人がいる場所や周りがるさい中での会話が聞きづらい

➡ チェックがついた方、聞こえが気になる方は、耳鼻科医師(補聴器相談医)へ相談しましょう！

筋力維持のために体操の継続と、骨の健康のために1日1回は日光に当たるようにしましょう。
できることから少しずつ習慣化していきましょう。

フレイル 予防体操

POINT
01 立つ動き、
階段が楽になる

膝伸ばし

1. 椅子に座り、片脚をゆっくり上げる
2. 膝が伸びた状態で、さらに伸ばすつもりで大腿（ふともも）に力を入れ続ける



1回、たったの3分



楽しみながら、
毎日続けることが
大切です！

POINT
02 転倒を防ぐ①

足踏み・膝上げ

1. 座って、ゆっくり足踏みをする
2. あるいは、片膝ずつ上げて止める



《写真協力》
「花いろ健康クラブ」のみなさん

徐々に回数や時間を増やし、出来る

痛みが出たり、
運動制限のある方は、
主治医に相談しましょう



〽️ おうちで簡単！！ いきいき元気アップ教室で「レッツ！エクササイズ♪」

ケーブルテレビ市民チャンネルで簡単にできる
体操を放送中です。
一緒に体を動かしましょう！



- 放送時間 毎日5時、13時(※)、20時
※金曜日のみ放送なし
- 内容 自宅で簡単にできる筋力トレーニング など

ケーブルテレビの体操は、自宅で、毎日決まった時間にできて、おススメですよ♪



～ホントは怖い筋肉量の減少～

筋 肉が減って しまうと…。

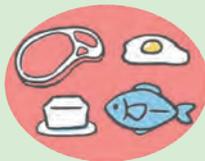
- 転ぶと骨折しやすくなる
- 疲れやすくなる
- 脱水を起こしやすい
- 寒さがこたえる

筋肉は日々増えたり減ったりしています。

いくつになっても毎日の「貯筋」が必要です。

「貯筋」のためには、適度な運動とたんぱく質が必要です。

たんぱく質



運動とたんぱく質で筋力維持を！

毎日の体操で筋力維持を！

本市では筋力不足による転倒・骨折をきっかけとして、介護が必要となる方が多いようです。↗

POINT 03 バランス改善

片足立ち

1. 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
2. 椅子と反対側の膝を上げて止める



POINT 04 転倒を防ぐ②

つま先立ち

1. 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
2. かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す



運動の強さと回数

運動は、自分にあった強さと回数から始めて、
だけ毎日続けましょう！



- | | |
|--------------------|------------------------|
| ① ゆっくり動かし、筋肉を意識する | ② 止める時間は2～3秒、慣れたら増やす |
| ③ 回数はできる範囲で多めにする | ④ 楽になったら、回数や時間を増やす |
| ⑤ 全部するなら、1セットずつでよい | ⑥ できるだけ毎日、少なくとも週2、3回行う |



フレイルに関する ご相談窓口

お気軽にご相談ください。

健康推進課

☎ 22-3100

豊後高田市地域包括支援センター

☎ 23-4370

📞 健康推進課 ☎ 22-3100

健診でもフレイルチェック！

「年だから」、「持病などで通院中だから」と健診受診を控えていませんか？



後期高齢者医療の健診では、体のチェック（※栄養状態を調べる「アルブミン」検査も実施）と質問票を使った問診で、心身の機能の衰えなどの「フレイルチェック」ができます。

※健診の受診方法などは、配布済みの健診カレンダー（右のQRでも公開中）または健康推進課へお問い合わせください。



豊後高田市議会議員選挙のお知らせ

投開票日 令和5年 2月12日(日)

任期満了に伴う豊後高田市議会議員選挙（定数16人）を行います。
また、立候補予定者を対象とした事前説明会を開催します。立候補の届け出に必要な書類等をお渡ししますので、立候補予定者や関係者は出席してください。



豊後高田市議会議員選挙の日程

- 告示日 令和5年2月5日(日)
- 立候補届受付日時等 令和5年2月5日(日)
8:30~10:00 高田庁舎2階コスモスホール
10:00~17:00 高田庁舎4階選挙管理委員会事務局
- 期日前投票期間 令和5年2月6日(月)~11日(土)
- 投票日時 令和5年2月12日(日) 7:00~19:00(全投票所)
- 開票日時等 令和5年2月12日(日) 20:30~ 高田庁舎2階コスモスホール

立候補予定者事前説明会

- 日時 12月22日(木) 14:00~
- 場所 高田庁舎2階コスモスホール
- 説明事項 届出の注意事項、公費負担についてなど
- 出席者範囲 立候補予定者またはその代理の方、事務責任者、出納責任者となる予定の方など2人以内

《選挙運動費用の公費負担制度について》

市HP⇒



■公費負担制度とは

選挙に立候補しようとする人の負担を減らし、資産の多少にかかわらず立候補や選挙運動の機会を保てるようにするため、一定の範囲で立候補者の選挙運動費用を公費で負担する制度です。

■公費負担の種類および限度額等

区分		公費負担の対象	公費負担の限度額	
①選挙運動用自動車の使用	1. 一般運送契約(ハイヤー契約)	選挙運動用自動車として使用した各日の料金の合計額(1日1台に限る)	各日64,500円	
	2. その他の契約	ア. 自動車借入契約(レンタカー契約)	選挙運動用自動車として使用した各日の料金の合計額(1日1台に限る)	
		イ. 燃料供給契約	選挙運動用自動車に供給した燃料の代金	7,700円×選挙運動日数
		ウ. 運転手雇用契約	選挙運動用自動車の運転に従事した各日の報酬の合計額(1日1人に限る)	各日12,500円
②選挙運動用ビラの作成	市議会議員選挙	選挙運動用ビラの作成費用	30,920円(7円73銭/枚×4,000枚)	
	市長選挙		123,680円(7円73銭/枚×16,000枚)	
③選挙運動用ポスターの作成		選挙運動用ポスターの作成費用	391,563円(2,817円/枚×139枚) (令和4年9月1日定時登録時点)	

※詳しくは、市HPをご覧ください。

選挙管理委員会事務局 ☎25-6451

新型コロナワクチンの接種について

ワクチン接種について詳しくは、市HPまたは下記②のコールセンターへお問い合わせください。



市HP

① 乳幼児（生後6か月～4歳）の接種が始まります

- 接種開始 11月17日（木）～
- 接種回数 3回
- 接種券 順次発送します
- 接種会場 高田中央病院
- 予約方法 下記②のコールセンターでご予約ください。

② オミクロン株 B A.4-5 対応 2 価ワクチンの接種が始まりました

10月31日（月）から当面の間、オミクロン株対応ワクチンの接種は「ファイザー社オミクロン株 B A.4-5 対応 2 価ワクチン」で行います。

- 対象者 2回目の接種が完了した方で、前回接種から3か月経過した12歳以上の方
- 接種会場 市内9医療機関

※上記ワクチンの在庫がなくなった場合は、B A.1 対応 2 価ワクチンでの接種となります。なお、B A.1 対応型 / B A.4 - 5 対応型ワクチンのいずれも、従来型のワクチンを上回る効果が期待されます。

② の 予約方法

- ① 専用の予約サイト（24時間）
- ② ワクチン接種コールセンター（9時～18時、土日祝日を除く）

右のQRコードより
☎0120-059-728



ご注意ください

- ① 1・2回目が未接種の方で、接種を希望される方は年内の接種完了をお勧めします。（1回目と2回目の接種間隔：ファイザーは3週間）
- ② **すべての新型コロナワクチン接種は、令和5年3月31日（金）で終了**となります。
※オミクロン株対応 2 価ワクチンは、1・2回目接種完了後3か月以上経過しないと受けられませんので、早めの接種をご検討ください。

今冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルスとの同時流行が心配されます



- ① 感染症予防の基本は同じ！ 手洗い・手指消毒・マスクの適切な着用、咳エチケット！
- ② インフルエンザワクチンの接種を！

65歳以上や5歳未満の方、心臓や肺などに慢性疾患をお持ちの方などはお勧めします。

③ 日ごろから自身の健康増進と体調管理を！

- （適切な食生活） 1日3食、バランスよく食べましょう。
- （適度な運動） 自分の体や体調に応じて適度に体を動かしましょう。
- （十分な睡眠） 疲労回復のために睡眠は欠かせません。

④ 感染に備え、ご自身やご家族のために準備を！

体温計、薬（常用薬・解熱鎮痛剤など）、日持ちする食料（自宅療養を考慮し5～7日分）、近くの診療検査医療機関や健康フォローアップセンターの連絡先 など

※発熱などの症状がある場合は速やかに医療機関を受診し、検査、治療を受けましょう。

②のワクチン助成はこちら



中学生以下



65歳以上



令和3年度 決算

の概要をお知らせします



令和3年度における一般会計とケーブルネットワーク事業を純計した、いわゆる普通会計の歳入歳出決算は、歳入が174億6、649万7千円(対前年度比6.1%の減額)、歳出が167億4、673千円(対前年度比7.9%の減額)でした。

形式収支(歳入から歳出を差し引いた収支額)の7億2、002万4千円から、翌年度に繰り越すべき財源の2、199万9千円を控除した令和3年度の実質収支は、6億9、802万5千円の黒字となりました。

財政構造の弾力性を示す経常収支比率は83.6%で、前年度から7.0ポイント改善され、4つの健全化判断比率(実質赤字比率・

普通会計決算

(一般会計+ケーブルネットワーク事業特別会計)

歳入

令和3年度決算
174億7千万円

令和2年度決算
186億1千万円

歳出

令和3年度決算
167億5千万円

令和2年度決算
181億8千万円



※棒グラフ内の%は、各年度に占める割合

基金 (積立金) の状況

普通会計基金現在高 (令和3年度末)

108億6,576万円

条例で定められた特定の目的のために使う資金(積立金)で、家計に例えると貯金のようなものです。

借入金の返済などの財源とするため、積み立てを行ったことなどにより前年度より9億7,581万円残高が増えました。

市民1人あたりの基金額は、約49万円!



特別会計 の 決算状況

本市には、普通会計に含まれるケーブルネットワーク事業特別会計と次のページで紹介する公営企業を除き、3つの特別会計があります。

本市の特別会計は、医療保険と介護保険です！



連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率）はいずれも早期健全化基準を下回っており、財政状況は健全であると言えます。

区 分	歳 入	歳 出
国民健康保険	29億9,923万円	29億2,739万円
後期高齢者医療	3億3,453万円	3億3,422万円
介護保険	27億9,037万円	27億5,259万円

【歳入の内訳】

区 分		R3決算額	R2決算額	増減額(R3-R2)	主な増減要因
自 主 財 源	①市税	22億7千万円	22億8千万円	-1千万円	
	②寄附金	4億6千万円	4億8千万円	-2千万円	
	③その他自主財源	15億2千万円	13億1千万円	2億1千万円	繰越金の増
依 存 財 源	④国県支出金	43億7千万円	62億3千万円	-18億6千万円	特別定額給付金事業などの減
	⑤地方交付税	63億1千万円	58億8千万円	4億3千万円	普通交付税の増
	⑥市債	17億円	17億3千万円	-3千万円	
	⑦その他依存財源	8億4千万円	7億円	1億4千万円	
合 計		174億7千万円	186億1千万円	-11億4千万円	

【歳出の内訳】

区 分		R3決算額	R2決算額	増減額(R3-R2)	主な増減要因
義 務 的 経 費	①扶助費	34億2千万円	27億7千万円	6億5千万円	新型コロナウイルス関連給付金の増
	②人件費	27億円	27億円		
	③公債費	17億4千万円	17億2千万円	2千万円	
投 資 的 経 費	④投資的経費	20億9千万円	23億5千万円	-2億6千万円	新拠点施設整備事業、消防ポンプ自動車整備事業などの減
そ の 他 の 経 費	⑤補助費等	18億6千万円	44億7千万円	-26億1千万円	特別定額給付金事業などの減
	⑥物件費	20億5千万円	22億円	-1億5千万円	
	⑦その他経費	28億9千万円	19億7千万円	9億2千万円	基金積立金の増
合 計		167億5千万円	181億8千万円	-14億3千万円	

※歳入・歳出の内訳の決算額は、わかりやすくするため、1千万円単位にしています。

市 債 (借入金) の 状 況

普通会計市債現在高 (令和3年度末)

市が借入れた債務(借金)で、複数年度にわたって返済をするものをいい、家計に例えると、住宅ローンや自動車ローンなどのようなものです。

過疎債などの地方交付税等の補てん割合が高い有利なものを優先して借入れしています。

158億2,751万円

市債には地方交付税等が補てんされます。

実質的な市民1人あたりの市債は、約11万円となります。



公営企業の 決算状況

公営企業とは、住民の福祉の増進を目的として、主にその経費を経営に伴う収入をもって賄うことを原則として(独立採算の原則)、市が直接経営する企業です。

水道事業・下水道事業ともに地方公営企業法が適用され、民間企業同様の発生主義に基づき複式簿記で会計処理を行っています。

令和3年度 水道事業会計

損益計算書→

↓貸借対照表

費用			当年度純利益	収益		
営業費用	営業外費用	特別損失		営業収益	営業外収益	特別利益
2億6,237万円	1,320万円	0	1,920万円	2億3,752万円	5,725万円	0

借方		貸方				
固定資産	流動資産	固定負債	流動負債	繰延収益	資本金	剰余金
27億5,346万円	3億4,880万円	8億1,407万円	9,504万円	6億6,098万円	12億6,947万円	2億6,270万円

令和3年度 下水道事業会計

損益計算書→

↓貸借対照表

費用			当年度純利益	収益		
営業費用	営業外費用	特別損失		営業収益	営業外収益	特別利益
7億1,892万円	5,743万円	11万円	0	2億1,238万円	5億6,376万円	32万円

借方		貸方				
固定資産	流動資産	固定負債	流動負債	繰延収益	資本金	剰余金
143億8,397万円	7,912万円	35億1,865万円	4億7,701万円	66億8,363万円	36億3,825万円	1億4,555万円

主な 財政指標

令和2年度と比較して、経常収支比率が7.0ポイント、実質公債費比率が1.6ポイント改善しました。

指標(単位:%)	令和3年度		令和2年度		
	豊後高田市	県内市町村平均	豊後高田市	県内市町村平均	
①経常収支比率	83.6	89.9	90.6	95.1	
健全化判断比率	②実質赤字比率	赤字なし	赤字なし	-	
	③連結実質赤字比率	赤字なし	赤字なし	-	
	④実質公債費比率	4.4	5.6	6.0	5.7
	⑤将来負担比率	将来負担なし(-58.8)	-1.0	将来負担なし(-47.7)	6.4
⑥資金不足比率	資金不足なし	-	資金不足なし	-	

①経常収支比率 → 低いほど良い

人件費、扶助費及び公債費等の毎年出ていく経費(経常経費)に、市税、地方交付税、地方譲与税を中心とした毎年経常的に収入される財源(経常一般財源)がどの程度充当されたかを見る指標です。この比率が低いほど、財政的にゆとりがあるといえます。なお、定年退職者が多い年度は一時的に急上昇することもあります。本市の場合、地方交付税の増減が大きく影響します。

②実質赤字比率 → 赤字なし、または低いほど良い

一般会計とケーブル特別会計を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率です。

③連結実質赤字比率 → 赤字なし、または低いほど良い

公営企業会計を含む全会計を対象とした実質赤字額又は資金不足額の標準財政規模に対する比率です。

④実質公債費比率 → 低いほど良い

一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模等に対する比率です。この比率が25%以上になると地方債(市債)の発行に一定の制限がかかります。

⑤将来負担比率 → 将来負担なし、または低いほど良い

一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模等に対する比率で、この比率が高いほど将来財政を圧迫する可能性が高くなります。将来負担額を充当可能財源が上回っている場合はマイナスとなり、表示は「将来負担なし」となります。

⑥資金不足比率 → 資金不足なし、または低いほど良い

公営企業会計ごとの資金不足額の事業規模に対する比率です。



比率が低いほど、
財政的にゆとり
があります！

市職員の

給与・職員数

等をお知らせします

1. 令和3年度人件費の状況（一般会計決算）

住民基本台帳人口 (令和4年3月31日現在)	歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
22,193人	165億6,444万円	24億2,626万円	14.65%

※人件費には、特別職に支給された給与や共済費などを含みます。

2. 令和3年度職員給与費の状況（一般会計決算）

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
309人	11億9,833万8千円	1億6,631万7千円	4億9,215万2千円	18億5,680万7千円	601万円

※職員数は、令和3年4月1日現在の人数です。また、職員手当には、退職手当、児童手当を含みません。

3. 職員の平均給料月額・平均年齢の状況

(令和4年4月1日現在)

区 分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	340,900円	44.2歳

4. 職員の初任給の状況（令和4年4月1日現在）

区 分	初任給	採用2年後の給料額
大 学 卒	188,700円	199,900円
高 校 卒	154,900円	167,400円

5. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況（令和4年4月1日現在）

区 分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職 大学卒	260,000円	313,350円	352,600円

※令和4年4月1日現在、上記経験年数に該当する高校卒職員なし

6. 職員手当の状況（令和4年11月1日現在）

期 末・ 勤 勉 手 当	支給期	期末	勤勉
	6月期	1.2月	0.95月
	12月期	1.2月	0.95月
	計	2.4月	1.9月

退 職 手 当	勤続年数	自己都合	定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分

7. 部門別職員数の状況

部 門	区 分	職員数 (人)		対前年 増減数
		令和3年	令和4年	
一 般 行 政 部 門	議 会	4	4	0
	総 務	72	73	1
	税 務	18	17	-1
	農林水産	31	31	0
	商 工	12	12	0
	土 木	16	17	1
	民 生	30	30	0
	衛 生	22	23	1
特 別 行 政 部 門	教 育	31	32	1
	消 防	48	49	1
公 営 企 業 等 会 計 部 門	水 道	4	4	0
	下 水 道	7	7	0
	そ の 他	19	18	-1
合 計		314	317	3

※任期付職員を含みます。

※令和3年は5月1日現在、令和4年は4月1日現在の職員数をそれぞれ記載しています。

8. 特別職の報酬などの状況（令和4年11月1日現在）

区 分	月 額	
給 料	市 長	810,000円
	副市長	650,000円
	教育長	570,000円
報 酬	議 長	400,000円
	副議長	360,000円
	議 員	340,000円
期 末 手 当	市 長	6月期1.625月分 12月期1.625月分 計3.25月分
	副市長	
	教育長	
	議 長	
	副議長 議 員	

人事行政の運営などの
詳細は、市HPで公表し
ています。



市HP



マイナンバーカードの申請は、 平日夜間+休日サポート窓口へ!

マイナポイント付与対象の
カード申請期限が12月末
までに延長されました



まだ申請していない方、受け取りが終わっていない方など、是非、「平日夜間+休日サポート窓口」もご利用ください!

- 日 時 平日夜間 17:00~19:00
休日(11月27日(日)) 9:00~12:00
- 場 所 市民課、地域総務一課、地域総務二課



市HP

■予約方法 オンライン(市HPより)または電話で、必ず事前にご予約ください。

市民課 ☎25-6157

国事業 電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金のお知らせ

確認書の提出
または申請が
必要です!



電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対して給付金を支給します。

■支給額 1世帯あたり5万円

■対象者 ①令和4年度住民税非課税世帯

※基準日(令和4年9月30日)時点で、世帯全員の住民税均等割が非課税である世帯

②家計急変世帯(①に該当しない下記の方)

※予期せず令和4年1月から12月までの家計が急変し、住民税が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯(以下の収入基準を満たす世帯)

≪②の基準例≫ 世帯員それぞれの収入(令和4年1月以降の任意の1か月の収入×12)が下表の基準を満たす世帯(給与収入の場合)

扶養している親族の状況	収入額ベース	所得額ベース
単身または扶養親族がない場合	930,000円以下	380,000円以下
配偶者か扶養親族を1人扶養している場合	1,378,000円以下	828,000円以下
配偶者や扶養親族を計3人扶養している場合	2,097,000円以下	1,388,000円以下

■手続き ①の世帯・・・確認書の提出が必要です。

※対象世帯には、11月中旬から確認書を順次発送しますので、返信用封筒での返送または窓口へお持ちください。

※令和4年1月2日以降に転入した世帯員がいる場合は申請が必要ですので、お問い合わせ下さい。

②の世帯・・・申請が必要です。 ➔ 申請期限：令和5年1月31日(火)

申請書は、市HPや社会福祉課に準備していますので、下記の必要書類(コピー可)を添付して提出してください。

- ①運転免許証などの本人確認書類 ②給付金の受取口座
- ③世帯の収入状況が確認できる源泉徴収票・確定申告書・給与明細など



市HP

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

社会福祉課 ☎25-6178

75歳以上の高齢者の方へ

サポートカーや安全運転支援装置の設置を支援します

先進安全技術による運転支援機能付きの自家用車（サポートカー）の購入や自家用車に後付け装置を設置する費用の一部を助成します。



■対象 本市に住所があり、かつ居住している以下のすべてにあてはまる方

- ・対象車両または装置を購入・設置した日の年齢が75歳以上の方
- ・有効期間内の運転免許証を持ち、自動車検査証に記載される使用者
- ・対象車両を主に対象者個人の用途で利用する方 など

■対象車両および助成額

- ①サポートカー購入（中古車含む） 上限額5万円/台
- ②安全運転支援装置（後付け） 上限額4万円/台

■受付期間 令和5年3月31日（金）まで

※予算額に達した時点で受付を終了します。

※対象の車両や装置など詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。



市HP

☎社会福祉課 ☎25-6178

中小企業再生支援補助金のお知らせ

上限100万円

新たな事業展開や販路開拓に取り組む事業所を支援します。

■対象者

次の①～③のすべてにあてはまる事業者

- ①市内に住所を有する事業所
- ②新型コロナウイルスの影響により、令和4年の4月～9月の期間で、いずれか1月の売上が、令和元年または令和2年の同期と比較して1割以上減少していること
- ③新事業等に係る費用が100万円を超え、他の補助制度を受けていないこと

■対象事業

- ・事業存続のための新事業展開
- ・新たな販路開拓

■補助率 1/3（補助上限100万円）

■対象期間 令和4年4月～令和5年3月上旬

■申込期限

令和4年12月27日（火）

※申請方法など詳しくは市HPまたはお問い合わせください。



市HP

☎商工観光課 ☎25-6219

野焼きについて

野焼きによる**廃棄物の焼却は法律により禁止**されています。

農業等を営むためにやむを得ないものなどで、一部例外とされている行為がありますが、**風向き、時間帯、煙の量や臭い、事前周知する**など周辺住民の方などへ迷惑にならないよう配慮してください。

なお、**例外行為の野焼きを行う場合は、火災と間違われぬように事前に消防署まで届出（電話連絡も可）をお願いします。**



一部例外とされている行為（一部抜粋）

- 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
 例 田んぼのあぜ焼き、稲わらの焼却など（ただし、ビニールなどの焼却は禁止）
- 風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
 例 護摩焚き、どんど焼きなど
- たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
 例 たき火、キャンプファイヤーなど（ただし、紙くず、生ごみ等の焼却は禁止）

※野焼きは基本的に禁止行為であり、例外行為が法律で認められているものです。そのため、市役所や消防署で『許可』することはありません。



市HP

※詳しくは市HP またはお問い合わせください。

環境課 ☎25-6218 消防本部 ☎22-3108

設置してから10年が経過していませんか？

今すぐ、住宅用火災警報器の点検と交換を！

設置義務化から
10年経過！！

空気が乾燥し火災が発生しやすい季節になります。

火災から命を守るために住宅用火災警報器の作動確認を行いましょう。

■定期点検をしましょう！

本体のボタンを押すか付属の紐を引くと、正常であれば音声や警報音が鳴ります。反応しない場合は、すぐに交換しましょう！

■設置から10年を目安に交換しましょう！

住宅用火災警報器の寿命は10年とされています。

設置時に記入した日付や製造年を確認し、

10年経過したものは交換しましょう。

※詳しくは、お問い合わせください。



設置や点検・交換の方法はこちらから



市HP



消防庁HP

消防本部 ☎22-3108

～ごみ減量のアイデアを出してエコマネーをゲット～

「見ちよくれ!我が家のごみ減量」アイデア募集

最大1,000エコ

日頃から各家庭で工夫して取り組んでいる「ごみ減量のアイデア」を募集します。

審査結果に応じたエコマネーを差し上げます。皆さんの積極的なご応募をお待ちしています。

※多くの市民の方にごみの減量に取り組んでいただけるよう、アイデアは市報等で紹介します。

■応募締切 11月30日(水)まで

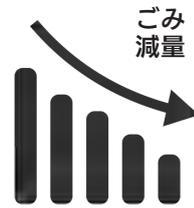
■テーマ 生ごみの減量

■応募資格 本市に住所がある方(1世帯1案まで)

■応募方法 ①市HPの申込フォームから応募
②応募用紙を環境課に提出(郵送も可)

■特典 エコマネー最大1,000エコ
(エコマネーは、ごみ袋やトイレトーパー等と交換できます。)

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。



市HP

申問環境課 ☎25-6218

生ごみ堆肥化講座に参加しませんか?

先着順!受講料無料!

生ごみ処理容器での生ごみの堆肥化に取り組んでいる方、これから使ってみてみたい方はいませんか? 効率的に生ごみを分解するコツや、より良い堆肥を作る方法を専門講師がご紹介します。

《バッグ式コンポスト講座》



生ごみが少ない(約300g/日)家庭向けのコンパクトなタイプです。

■日時 11月15日(火) 13:30~15:00

■場所 高田庁舎2階 コスモスホール

■定員 20名(要電話申込)

■その他 講座後、希望者にはその場でバッグ式コンポストを差し上げます。
※過去に市から生ごみ堆肥化の器具を支給された方は対象にならない場合があります。

《ベランダ de キエー口、ミニ・キエー口講座》

生ごみ堆肥化の大定番!「なかなか分解しない」「虫が発生した」といったお悩みを解消します。

■日時 11月18日(金) 14:00~15:30

■場所 高田庁舎2階 コスモスホール

■定員 20名(要電話申込)

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。



市HP

申問環境課 ☎25-6218

猫の飼い方・野良猫を増やさないためのお願い

放し飼いで、ご近所が困っていませんか？

- ・勝手に家に入って困る
- ・畑に糞尿をされて困る
- ・車に乗って困る

困っているけど、言えないだけかもしれません。



■猫の飼い主の方へ

○猫は室内で飼いましょう。

室内飼育で、近隣トラブル、交通事故、感染症などの危険性も少なくなります。

○首輪をつけましょう。

万が一、猫が行方不明になっても、安全に保護され、飼い主のもとに戻ってくる可能性が高くなります。

○避妊・去勢手術をしましょう。

猫はとても繁殖力が高い動物です。多頭飼育が難しい場合は飼い主が責任をもって避妊・去勢手術をしましょう。

○飼えなくなった猫を捨てない。(法律で罰せられます！)

守ってるかにか？
「飼い主のマナー」



市HP

■野良猫への無責任な餌やりはやめましょう！

「かわいそう」や「かわいい」という気持ちだけで野良猫に餌をあげるのはやめましょう。

無責任な餌やりは野良猫がさらに繁殖する原因になるだけでなく、近隣の敷地を荒らすなど、生活環境への悪影響を与えることもあります。

環境課 ☎25-6218 豊後高田保健部 ☎22-3165

人権啓発コーナー 心の窓

DV(ドメスティック・バイオレンス) ～一人で悩まないで～



結婚相手など、親密な間柄で行われる暴力をDVといい、殴る、蹴るなどの「身体的なもの」だけでなく、脅すなどの「精神的なもの」のほか、友人などとの付き合いを制限するよう行動を支配する「社会的暴力」もあります。

また、最近では交際相手から暴力を受けるデートDVも問題となっています。

どんな理由があっても暴力は決して許されるものではありません。

「これはDV？」と思ったら、すぐに専門機関へご相談ください。

DV相談ナビ #8008 (DV相談ナビについて詳しくは内閣府HPへ)

※配偶者暴力相談支援センター(大分県婦人相談所)につながります。

相談対象 パートナーからのDVにお困りの女性

☎097-544-3900

(平日) 9:00~21:00

(土・日・祝) 13:00~17:00、18:00~21:00



内閣府
HP

《11月12日~25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です》

人権啓発・部落差別解消推進課 ☎24-0007

Check

インボイス制度（消費税の適格請求書等保存方式）説明会

制度導入（令和5年10月1日）前の説明会です。

- 日時 11月2日（水）、29日（火）
12月6日（火）
13：30～14：30

■場所 宇佐合同庁舎 4階共用会議室

■定員 各回15名 ※事前予約制

■参加費 無料

■申込期限 開催前日17時まで

※制度の詳しい情報は国税庁HPをご覧ください。



国税庁
HP

㊟宇佐税務署法人課税部門 ☎32-0360

【自動音声案内に従い「2」を選択】

Check

障がい者アート 「第4回きらきら作品展」作品募集

障がいのある方の芸術文化の振興と作品を通じた交流を図ることを目的に、アート作品展を開催します。

■出展規格

絵画（作品40号100cm×80.3cm以内、要額装）

写真（作品44cm×31.5cm以内、要額装）

書道（作品30cm×100cm以内、要額装又は台紙）

造形（一辺が50cm以下）

■応募資格

市内に住所を有する障がいのある方

市内の障がい者施設を利用している方

■応募方法

出展申込書を12月23日（金）までに社会福祉課へ提出してください。

※出展申込書は社会福祉課、真玉庁舎、香々地庁舎にあります。

■作品搬入 出展者へ別途連絡します

■出展料 無料

■作品展示 令和5年2月16日（木）～3月5日（日）に市立図書館ロビーで展示

■その他 作品は作品展終了後に返却します

㊟社会福祉課 ☎25-6178

Check

新規対象者は請求手続きが必要です 年金生活者支援給付金

■年金生活者支援給付金とは？

公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金支給月に年金と同じ受取口座に、年金とは別に支給されます。

■新規対象者は、請求手続きが必要です

新たに対象となった方（所得が前年より減少し基準額以下になった方など）には、日本年金機構から請求書が送付されています。令和4年10月分までさかのぼって受け取るためには、令和5年1月4日までに請求手続きが必要です。

⇒未提出の方は、お早めに日本年金機構へ郵送してください。

※詳しくは厚労省HPまたは下記へお問い合わせください。

㊟給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092（ナビダイヤル）
保険年金課 ☎25-6158



厚労省
HP

Check

～オンライン講座～ 第4回 身近なじんけん講座参加者募集

さまざまなじんけんの課題について、正しく認識するための講座（全5回）を開催しています。

■日時

11月28日（月）

19：00～（約1時間）

■料金 無料

■講師 大分県人権問題講師団
進 美保子さん

■演題 「らしく。らしく。自分らしく！」

■参加方法 「Zoomミーティング」を利用したオンライン講座

■申込方法 オンライン受付
（申込フォームより）

㊟教育総務課 ☎53-5112

申込フォーム



Check

若手農業者の方へ

～高田地区営農青年同志会へ加入しませんか?～

市内等で農業を営んでいる35歳以下（性別不問）で組織する今年で27年目の青年組織です。

農業経営の課題解決や新技術の導入など自らの資質向上を仲間と一緒に目指しています。

■主な活動内容

①市外や県外の農家へ積極的に視察研修を行い、情報交換や仲間づくりなど、自己研鑽に努めています。

②若宮八幡社秋季大祭で杵つき餅を販売しています。若さを活かした杵つき餅は、おいしいと評判です！



■農業青年の皆さん、同志会に加入して、一緒に活動しましょう！

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

☎農業振興課 ☎25-6243

大分県北部振興局 ☎32-1555



市HP

Check

防災資機材を整備しました ～上真玉地区自主防災会～



機などの防災資機材を整備しました。

さらなる地域防災力向上のため、今回整備した防災資機材を活用し、防災訓練を行う予定です。

※コミュニティ助成事業は、宝くじの受託事業収入を財源とした地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与する事業です。

☎総務課 ☎25-6391

上真玉地区自主防災会（山田善博会長）は、宝くじの助成（コミュニティ助成事業）を受け、災害時の備えとして、投光機や発電

Check

廃農薬（不要農薬）及び農薬の空き容器の回収について

処分したい農薬や農薬の空き容器等は、下記のとおり持ち込んでください。

■日時 11月12日（土）

9:00～16:00

■場所 大分県農業協同組合 豊後高田グリーンセンター 肥料倉庫

■料金 有料（パンフレットに記載）

（注意事項）

- ・農協各支店にあるパンフレットを必ず事前にご確認ください。
- ・処分する農薬の種類や量を事前に把握するため、持込予定の方は、11月11日（金）までに、廃農薬処分申込書、委任状を下記へ提出してください。
- ・お支払いは農協口座からの引落としのみです。

☎大分県農業協同組合北部営農経済センター

豊後高田グリーンセンター ☎22-0303

Check

毎月第3日曜日は「家庭の日」 **新企画** 家庭の日ほのぼのの写真展 作品募集

いつも一緒にいる家族との絆を深めるための「家庭の日ほのぼの写真展」の作品を募集します。



家族と過ごす楽しい思い出やいつもの団らんの様子が分かるお気に入りの写真の応募をお待ちしています。

■対象 市内の小学生

■応募方法 スマホ、タブレットで撮影した写真1枚に、テーマ・ひとことコメントを添えて、応募フォームに投稿してください。

■その他 事前に学校で配布したチラシの注意事項を確認したうえで投稿してください。



応募
フォーム

☎豊後高田市青少年健全育成市民会議

事務局（教育総務課） ☎53-5112

玉津プラチナ市2022秋

■日時 11月20日(日)
10:00~14:00

■内容

- ①商店街びっくり市
- ②プラチナマーケット
- ③プラチナ寄席(無料)

※③は玉津座銀鈴堂裏側で11:00より開演

■場所 玉津プラチナ通り(玉津商店街)

※お車の駐車は、中央公民館第2駐車場または豊後高田市教育会館駐車場をご利用ください。



玉津東天紅特別上映

『それいけ!アンパンマン
ドロリンとバケ〜るカーニバル』



(C)やなせたかし/フレール館・TMS・NTV (C)やなせたかし/アンパンマン製作委員会2022

■上映日時

19日・20日

- ① 9:30~
- ② 11:00~
- ③ 13:00~
- ④ 14:30~

■鑑賞料金

500円/人

☎社会福祉課 ☎25-6178

世界農業
遺産の郷

田染荘 千年のきらめき

平安時代から千年変わらない水田区画が残り、国の重要文化的景観に指定されている“田染荘小崎地区”。

水田のあぜに設置されたライトが幻想的にきらめきます。

■期間 11月12日(土)~令和5年2月17日(金)

■場所 田染小崎 ほたるの館周辺 ■料金 無料



約1万本のライトが、日没から約3時間点灯します!

☎田染荘千年のきらめき実行委員会(農業振興課) ☎25-6243

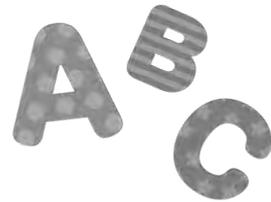
図書館からのお知らせ

学びの21世紀塾市民講座『英会話』 無料

日常会話から楽しく英語を学びませんか?
どなたでもご参加いただけます!

■日時 毎月第1・第3土曜日/18時~(約1時間)

■場所 図書館 集会室 ■講師 野村 幸太氏



第47回「豊後高田市読書感想画コンクール」入賞作品展示

小・中学生の入賞作品を是非ご覧ください。

■期間 ①11月2日(水)~14日(月)

高田小・河内小・草地小・三浦小

②11月16日(水)~28日(月)

桂陽小・田染小・呉崎小・真玉小・香々地小・田染中・真玉中

■場所 図書館 ロビー

☎市立図書館 ☎25-5115

秋の新そばをお楽しみに

11月下旬解禁予定



香り豊かで深い味わいの「秋の新そば」を豊後高田そば認定店でお楽しみください！
※解禁日は決まり次第、市観光協会HPでお知らせします。



市観光協会HP



市観光まちづくり株式会社 ☎23-1860

玉津東天紅 11月の上映作品



日曜日はサービスデー
一般料金 1,000円!



(C) Boo Productions and Lava Films
(C) Bartosz Swiniarski

『林檎とポラロイド』

2020年製作 / 90分 / G /
ギリシャ・ポーランド・スロベニア合作

ある日突然記憶を失った男は、治療のための回復プログラム「新しい自分」に参加する。そんな中、男は同じく回復プログラムに参加する女と出会い、親しくなっていく。

- 期間 11月5日(土)～9日(水) 10:00～/13:30～
- 監督 クリストス・ニク
- 出演 アリス・セルベタリス、ソフィア・ゲオルゴバシリ、アナ・カレジドゥほか

『ぜんぶ、ボクのせい』 2022年製作 / 121分 / 日本

児童養護施設で母の迎えを待ちながら暮らす優太は、ある日偶然母の居場所を知る。

母に会うため施設を抜け出す優太だったが、たどり着いた先で見たのは、同居する男に依存し自堕落な生活を送る母の姿だった。

- 期間 11月12日(土)～16日(水) 10:00～/13:30～
- 監督、脚本 松本優作
- 出演 白鳥晴都、川島鈴遥、オダギリジョーほか



(C)2022「ぜんぶ、ボクのせい」製作委員会



(C)2022「さかなのこ」製作委員会

『さかなのこ』 2022年製作 / 139分 / G / 日本

さかなクンの自叙伝「さかなクンの一魚一会 まいにち夢中な人生！」をもとに、フィクションを織り交ぜながらユーモアたっぷりに描く。

- 期間 11月26日(土)～30日(水) 10:00～/13:30～
- 監督 沖田修一
- 出演 のん、柳楽優弥、夏帆、磯村勇斗ほか

■チケットは各回とも、上映開始1時間前から当日券のみ販売します。

玉津東天紅 ☎25-4433

令和5年度 保育園・認定こども園の入園申込について

令和5年4月から新たに入園を希望する方は下記のとおりお申し込みください。

市内の認可保育園

城台保育園（玉津）、和光保育園（新栄）、封戸保育園（水崎）
河内保育園（佐野）、真玉保育園（西真玉）、香々地保育園（見目）
あすなろほいくえん（田染相原）
さわらび保育園（来縄） ※さわらび保育園は0～2歳児対象

保育料・給食費

市内・市外の保育園ともに無料

※市外の保育園は、園によって「主食費」が有料となる場合があります。



市HP

■申込期間 11月7日（月）～令和5年1月6日（金）

※上記を過ぎた場合、原則、令和5年5月以降の入園での受付となります。

■申込書等の配布場所

子育て支援課（健康交流センター花いろ内）、地域総務一課（真玉庁舎）、地域総務二課（香々地庁舎）
（在園児の継続申込）各園を通じて別途お知らせします。

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

☎子育て支援課 ☎22-3100

11月は「児童虐待防止推進月間」

「虐待かも・・・」と思ったら、すぐお電話を！

児童虐待は、特別な家庭で起こるものではありません。

子育てに悩みや不安は付きもので、どこの家庭でも起こりうることです。たとえ「しつけのつもり」であっても、子どもにとって有害な行為であれば、それは『虐待』です。

近隣や地域で「何かおかしいな」と思うことがあれば、迷わず「189」に連絡してください。

※連絡した人が特定されないように秘密は守られ、たとえ虐待の事実がなかったとしても、責任を問われることはありません。



暴力はもちろん、こんなことも「虐待」です

- 食事やミルクを与えない
- 子どもを残したまま、度々外出する
- 病気やけがのとき、病院に連れて行かない
- 学校に行かせない
- 子どもの存在を無視する
- 言葉で追い込む・脅す
- 子どもの前で家族に暴力をふるう・喧嘩をする など



☎子育て支援課 ☎22-3100

健診のお知らせ 年に1度の健診受診を忘れずに!



11月・12月の総合健診予約受付中!

総合健診は、3密を避けるため、**事前予約制**（定員あり、先着順）です。
健診日の3週間前までにお申し込みの方には、問診票等を事前にお送りします。
※予約日から健診日までが3週間未満の場合は、当日に問診票等を配付します。

(総合健診日程)

- 市役所（高田庁舎） 11月3日（木・祝）
- 健康交流センター花いろ 11月13日（日）・11月21日（月）
- 〃 12月10日（土）

市議会議員選挙に伴い総合健診日程が変更となります

- 変更前** 2月12日（日） 健康交流センター花いろ
- 変更後** 1月28日（土） 市役所（高田庁舎）

オンライン
予約は
市HPへ⇒



オンライン
(市HP)または
電話で、お早め
にご予約を!



検診センターでも特定健診・がん検診等が受けられます

ご希望の施設へ直接お申し込みください。（土日祝除く）
申込後、センターから問診票等が届きます。

■宇佐高田地域成人病検診センター（宇佐市）

☎☎ 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）

※11月21日（月）・12月15日（木）は、送迎バス（定員あり）を運行します。

☎☎ 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

人数に限りのある検査
もありますので、お早め
にご予約ください。



☎☎健康推進課 ☎22-3100 保険年金課 ☎25-6158

いきいき健康相談会 **無料**

カラダの状態を見直してみませんか?

ご自身や家族の健康、日々の食生活のことなどお気軽にご相談ください。

■開催日・場所 12月12日（月）高田庁舎1階101会議室

■時間 9:30~11:30

■内容 ①健康相談

保健師、看護師、栄養士等が相談をお受けします。

②健康チェック

血圧測定、血管年齢測定、塩分チェック

体成分分析（部位別筋肉量、部位別体脂肪率、体型評価など）

脳の健康度測定（タブレットを使って簡単測定）※予約制・定員あり

※健診や病院検査の結果や血圧手帳など、健康状態がわかるものがあればお持ちください。



☎☎健康推進課 ☎22-3100

豊後高田健康
大学第3弾!

運動で痛みのないカラダを作ろう!

別府市の医療機関で部長理学療法士として活躍中の中村妃与子先生による講義とストレッチや簡単な筋力運動を行います。ぜひ、ご参加ください。



- 日時 11月22日(火) 10時~11時
- 場所 健康交流センター花いろ 軽スポーツルーム
- 対象者 市内在住の健康に興味のある方(先着60名)
- 申込方法 事前に下記へ電話でお申し込みください。(11/1から受付開始)

健康推進課 ☎22-3100

令和4年度ぶんごたかだ健康ウォーク



《第6弾 応利山ウォーク》(約5.0km)

花いろを出発し、市街地を一望できる応利山登山口を目指します。



- 日時 11月6日(日) 9:00出発
- 集合場所 健康交流センター 花いろ

《第7弾 高山寺登山ウォーク》(約5.0km)

自然の中を散策し、楽しく歩きましょう♪高山寺住職さんによるお説教もあります。

- 日時 12月4日(日) 9:00出発
- 集合場所 西叡山高山寺

※マイレージシート、飲料水、帽子、タオル、マスク等は各自でお持ちください。

健康推進課 ☎22-3100

★慣れようす味・食べよう野菜♪



《腸内環境の改善に役立つメニュー♪》

里芋としめじの炊き込みご飯

1人あたり 255kcal 塩分量0.7g

190レシピ突破!

クックパッド
豊後高田市
公式キッチン⇒



作り方

①米は洗ってザルにあげて水気をきる。②里芋は皮をむいて適当な大きさに切る。しめじは、石づきをとってほぐす。③炊飯器に米、②、ぎんなんと④を入れて、炊く。④フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて錦糸卵をつくる。⑤炊き上がったご飯に錦糸卵をのせ、青のりをふって出来上がり。

里芋のぬめり成分が粘膜を保護し、免疫力アップにも役立ちます。

材料5人分

里芋 中3個、しめじ 1/2パック、ぎんなん 20g、米 2合、④【★だし汁(豊後高だし) 400cc、酒 大さじ2、しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ1/3】、卵 1個、サラダ油 小さじ1/2、青のり 少々





11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

■年金記録の確認や年金見込額の試算ができます！

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、さまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。



年金機構
HP

ご利用方法は、日本年金機構HPをご覧ください。

☎別府年金事務所 ☎(0977)22-5111

今月の納期限

●納期限 11月15日(火)

■個人事業税 第2期

☎大分県中津県税事務所

☎0979-22-2920

●納期限 11月30日(水)

■国民健康保険税 5期

■介護保険料 5期

■後期高齢者医療保険料 5期

☎税務課 ☎25-6182

■ケーブルテレビ使用料

(10・11月分)

☎企画情報課 ☎25-6393

今月の婚活・結婚応援イベントスケジュール

婚活サロン

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。

お申し込みは不要ですので直接ご来場ください。

■日時 11月11日(金) 18時～

■場所 中央公民館 研修室1

■対象者 婚活に興味のある方



☎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



市HP



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)

綾部良橘	近広	(故)綾子
波羅島子	田福	(故)孝芳
渡邊栄一	田染中村	(故)和子
宗明成	白野泊	(故)譲治

社会福祉協議会へ

■香典返し(敬称略)

温かい善意ありがとうございます
(公的機関等へのご寄附を記載させていただいて
おります。10月10日受付分まで)



◆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。
11月22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
- ④⑤大分県北部振興局 ☎32-1170

◆大分県弁護士会法律相談

※要予約

- 11月18日(金)、12月2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
- ④⑤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。
11月16日(水) 13時30分~16時30分
J:COMホルトホール大分(大分市)
- ④⑤大分県行政書士会事務局
☎097-537-7089

日曜・祝日在宅当番医 ★印は宇佐市

11月3日(木・祝)	
ながまつ内科・小児科クリニック	☎22-0022
★田島歯科医院	☎32-7115
11月6日(日)	
玄々堂高田病院	☎22-1134
★田中歯科医院	☎38-0141
11月13日(日)	
くれさき循環器クリニック	☎23-1143
★長浦歯科医院	☎37-0666
11月20日(日)	
せぐち内科	☎23-0066
★中島歯科医院	☎32-0025
11月23日(水・祝)	
原田医院	☎53-4047
★中島デンタルクリニック	☎33-2161
11月27日(日)	
高田中央病院	☎22-3745
★なの花歯科	☎32-8145
12月4日(日)	
安部内科	☎22-2109
★蜷木歯科医院	☎37-1923

※都合により、変更になることがあります。
受診される場合は、直接医療機関へご確認ください。

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。
11月17日(木) 10時~12時 中央公民館
- ④市民課 ☎25-6157
※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。
- ⑤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。
11月10日(木)
- ①9時30分~10時30分 高田庁舎1階101会議室
- 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、随時受け付けています。
- ④⑤①②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。
12月2日(金) 9時30分~12時 真玉庁舎
9時30分~12時 香々地庁舎
14時~16時 中央公民館
- ④大分地方法務局宇佐支局 ☎32-0508

◆毎週火曜日は手話相談員がいます

- 11月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・
29日(火)
9時30分~17時 高田庁舎本館1階
- ④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 11月16日(火) 10時~12時
プラチナ支所(玉津夢むすび横)
- 真玉地区 11月 9日(火) 10時~12時
真玉庁舎 機能訓練室
- 香々地地区 11月22日(火) 10時~12時
香々地公民館 相談室
- ④社会福祉協議会 ☎25-5100

◆年金相談 ※要予約

- 11月24日(木) 10時~15時
高田庁舎3階302会議室
- ④⑤別府年金事務所
☎0977-22-5111

みんなの掲示板

今月のInformation

お知らせ

ほっと・ハートフルクラシックコンサート2022

クラシックを中心に映画音楽やポピュラー曲など、子どもから高齢者までお楽しみいただけます。

◆日時

11月20日(日) 14時開演
約2時間

※開場13時30分

◆場所

中央公民館大ホール

◆出演

朝来桂一(ヴァイオリン)、小町美佳(ピアノ)、

豊後高田少年少女合唱団
ほか

◆入場料 無料

◎ほっと・ハートフルクラシックコンサート実行委員会 宗

☎090-9793-6716

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアルハラメント、つきまとい(ストーカー)、その他の人権問題等、ひとりでお悩まず、ぜひお話を聞かせてください。
秘密は守ります。

◆日時

11月18日(金)～24日(木)
平日 8時30分～19時
土・日・祝 10時～17時

◆電話番号 (全国共通)

☎0570-070-810

◆担当者

人権擁護委員・法務局職員
◎大分地方法務局人権擁護課
☎097-532-3368

出張DV相談

アイネス(大分県消費生活・男女共同参画プラザ)の女性職員が県内各地域に出張し、DVを含む女性のさまざまな悩みの相談をお受けします。相談を希望される方はご連絡ください。
秘密は守ります。

◆日時及び定員

11月11日(金)
10時30分～12時 1名
13時30分～15時 1名

※相談時間は1名につき90分・個別面談
※要事前予約

◆場所

宇佐市内(詳細は申込電話時にご案内します)

◆対象者

DVに関する相談を希望される女性(被害当事者でなくても可)

◆料金 無料

◆申込期限 11月8日(火)

◎アイネス女性総合相談(平日9時～16時30分)
☎#8008または
097-534-8874

第3回「自死遺族のつどい」

ご遺族の心のケアを目的とした「つどい」を開催し、参加者の気持ちの分かち合いをします。

◆日時

12月1日(木) 14時～16時
受付 13時30分～

◆場所

大分県こころとからだの相談支援センター(大分市)

◆対象者

大切な方を自死で亡くされたご遺族

◆料金

無料(要事前申込)

◆申込期限 11月24日(木)

※来所時は体調確認とマスク着用をお願いします。
◎大分県こころとからだの相談支援センター

☎097-541-6290

第7回 おおいた建築セミナー 基調講演

◆講演

屋山城主吉弘統幸と大友氏の興亡

◆講師

榮法寺前任職 大畑雅英氏(元県立高田高等学校 校長)

◆日時

11月26日(日)
13時15分～14時15分

◆場所

香々地青少年の家 視聴覚教室

◆料金 無料

◎(公社)大分県建築士会

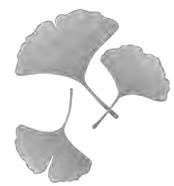
☎097-532-6607

フリースペース向日葵

紅葉狩りに行きませんか

◆日時及び集合場所

11月15日(火)
9時45分 ひまわり苑
10時 健康交流センター
花いろ



豊後高田市の **9月** **くらしデータ**

人口のうごき

■人口 22,209(-33)
 男性 10,629(-10)
 女性 11,580(-23)
 ■世帯 10,942(-23)
 転入 50人 転出 60人
 出生 8人 死亡 31人
 (令和4年9月30日現在)
 ※()内は先月比

交通事故発生状況

1件
 (死亡者0人、負傷者1人)
 本年累計=25件(死亡4人)

救急車出動件数

105件
 本年累計=1,038件

火災発生件数

0件
 本年累計=8件

家庭の燃えるごみ量

1人1日あたりの量=482g
 (前年同月462g)

◆対象者
 精神障がい・知的障がい・
 身体障がいのある方
 ◆参加料 無料
 ※事前に電話申込が必要で
 ①④ひまわり障がい者相談
 支援センター
 ☎23-4111
 ◆日時
 11月12日(土)
 10時~10時40分
 ◆場所 児童館
 ☎24-0007
トム・ソーヤによる読み聞かせ

第38回
中津市民病院健康教室
 ◆日時
 11月26日(土) 14時~15時
 ◆場所
 中津市民病院2階多目的
 ホール
 ◆講師
 中津市民病院 臨床研究
 部長 小路 高史
 ◆演題
 ピンピンコロリを目指して
 ◆定員 30名程度
 ◆参加費 無料
 ※前日までに電話でお申し
 込みください。
 ①④中津市民病院相談支援
 センター
 ☎0979-22-6521

試験
消防設備士試験
 ◆日時
 令和5年2月5日(日)
 10時試験開始
 ◆会場 大分大学(大分市)
 ◆申込期間
 ○電子申請
 12月4日(日)~13日(火)
 ○書面申請
 12月7日(水)~16日(金)
 ◆試験種類 全類
 ◆願書配布場所
 消防本部・消防署香々地
 出張所
 ①④(一財)消防試験研究セ
 ンター大分県支部
 ☎097-537-0427

市内で働きませんか?従業員を募集中です

エンジニア(機械・電気等)、技能工の求人数!!
 10月14日時点の市内勤務地の求人情報です。



○職種	○求人事業所数	○採用人数(合計)	
教育・保育・農林水産等	15社	フルタイム: 22人	パート: 18人
設備・交通・運輸	11社	フルタイム: 16人	パート: 9人
事務・管理	10社	フルタイム: 9人	パート: 8人
サービス・販売・外食	27社	フルタイム: 30人	パート: 59人
建築・土木技術職	9社	フルタイム: 31人	—
エンジニア (機械・電気等)、技能工	28社	フルタイム: 85人	パート: 18人
営業	6社	フルタイム: 7人	—
医療・福祉・介護	17社	フルタイム: 55人	パート: 39人



■詳しくは、ハローワークへ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。
 ①④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

長崎鼻に新たな栄冠!



文化庁メディア芸術祭アート部門で大賞を受賞した『太陽と月の部屋』を制作したanno lab(あのラボ)が受賞を報告しました。



ご寄附ありがとうございます



明治安田生命保険相互会社より、通算4回目の「私の地元応援募金」をいただきました。



楽しい夜市が大賑わい!



「香々地わくわく夜市」が初開催され、多くの人で賑わい、フィナーレの花火が夜空を彩りました。



ご寄贈ありがとうございます



豊後高田地区LPガス協議会(河野申哉会長)より、昨年に続いて災害対策用低圧LPガス発電機をご寄贈いただきました。



全国の舞台で詩吟を披露!



県大会を勝ち抜いた淡窓伝光霊流豊後高田詩道会の皆さんが全国大会への出場報告を行いました。



ご寄附ありがとうございます



大分みらい信用金庫(森田展弘理事長)より、創立100周年記念事業として、児童図書購入費をご寄附いただきました。



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

Fontworks
UD FONT

マチイロ
まちを好きになるアプリ

「市報ぶんごたかだ」が
アプリで読める!

※市HPでもPDF版を
公開しています。



※QRコードは株式会社宗印刷所の登録商標です。