



もしもの災害に備える



# 減災

ご家族と一緒に  
お考えください

特集

## 今こそ考えよう「減災対策」

地震は、いつ・どこで起きるかわかりません。また、被害を完全に防ぐこともできません。だからこそ、自分や大切な方の命を守る『減災』に取り組みましょう！

「減災」とは、災害による被害をできるだけ小さくする取り組みです



# 今こそ考えよう



# 減災対策

1月1日、「能登半島で震度7の地震が発生」との衝撃的なニュースで幕を開けた令和6年。元日の穏やかな正月ムードは吹っ飛び、地震による家屋の倒壊や津波、火災などによる深刻な被害、その後の避難生活などが連日報道され、誰もが災害の恐ろしさと、災害に対する備えの大切さを再認識したのではないのでしょうか？

## ■本市でも大きな被害が予測されている2つの地震

地震が、いつ・どこで起きるか予測することは非常に困難ですが、本市で大きな被害が出ると予測されている地震は以下のとおりです。



- ・南海トラフ地震（発生確率：30年以内に70～80%）
- ・周防灘断層帯を震源とする地震（発生確率：30年以内に2～4%）

南海トラフ地震はテレビ報道などで耳にしたことがあると思いますが、周防灘断層帯を震源とする地震は初めて聞いた方もいると思います。しかし、発生確率は南海トラフ地震に比べ低いと予測されているものの、最大震度や津波の高さ、津波最短到達時間など本市への影響は非常に大きいと予測されています。

## ■事前準備で出来る限りの減災対策を！

災害が起きた場合に一番大切なことは、自分の命は自分で守る「自助」です。そして、まず、自分の命が無事でなければ、家族や地域の方は守れません。また、国や自治体からの「公助」はある程度の時間がかかります。能登半島地震を目の当たりにした今だからこそ、自分の命を守るために

1. 災害のリスクを知る
2. 地震が起きたときに身の安全を確保する行動を確認する
3. 災害に備えた事前準備（家具の固定や備蓄など）をする

被害を最小限に抑えるための『減災対策』が重要です！



など、できる限りの減災対策を行きましょう。

## ■1月28日（日）開催の「減災シンポジウムin豊後高田」をご紹介します

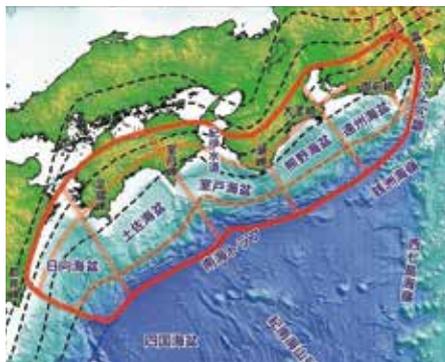
本市の減災・防災を考えるため、多くの市民が参加して行われた同シンポジウムでの「市民参加型ディスカッション」を中心にご紹介します。

ぜひ、あなた自身やご家族を守るための「減災対策」のヒントにしてください。

# 1. 災害のリスクを知る

(本市の地震リスク)

「南海トラフ地震」が起きた場合は**最短3時間9分**、「周防灘断層帯を震源とする地震」が起きた場合は**最短13分**で津波が到達と予測されています。津波が予測される際は「何をあいても高台へ」避難しましょう！



(赤線は最大クラスの地震の震源域)

## 「南海トラフ地震」の被害予測

	高田港	浜下	見目
最大震度	5弱		
最大津波高	2.77m	2.77m	2.80m
最短津波到達時間	3時間9分	5時間36分	5時間43分

図の出典：「南海トラフの地震活動の長期評価（第二版）について」地震調査研究推進本部



## 「周防灘断層帯を震源とする地震」の被害予測

	高田港	浜下	見目
最大震度	6強		
最大津波高	2.29m	2.69m	3.09m
最短津波到達時間	28分	19分	13分

図の出典：「周防灘断層帯（周防灘断層群・宇部冲断層群）」地震調査研究推進本部

※地震の予測は非常に困難で、上記以外の地域でもいつ、どこで起こるかわかりません。

# 2. 身の安全を確保する行動を確認する

地震が起きたとき、自分の身を守るため、まず「何をすべき」かを事前に確認しましょう！

### ■屋内にいるとき

- ①頑丈な机の下など安全なスペースに避難する（照明などの落下に注意）
- ②揺れが収まったら、火の始末を行う
- ③外へ出られるか確認する（家の損傷でドアや窓が開かないことがある）
- ④土砂災害の恐れがある場所にいる方は、すぐ避難する
- ⑤余震に注意する（大地震の後は余震が続く場合がある）

家族で確認！  
家族で共有！



### ■屋外にいるときや車を運転中のとき

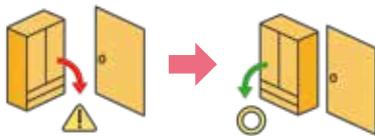
- ①ブロック塀や自動販売機の転倒に注意する
  - ②車を運転中のときは、車を路肩に駐車して、安全な場所に避難する
- ※液化化現象や道路が寸断する恐れがあるので、安全確認を十分に行ってから避難する

# 3. 災害に備えた事前準備など

## 地震に備える

### 家具の固定や家具の配置を工夫する

地震で家具が倒れると下敷きになったり、避難ルートが塞がれてしまいます。家具の固定や配置変更で、安全な空間を確保しましょう。



家具配置の変更例



地震による家具の転倒を防ぐには(消防庁HP)

### 日頃から夜間の地震発生に備える

地震でガラスが割れることがあります。

夜間の発生に備え、寝室にスリッパや懐中電灯などを準備し、避難時のケガを防止しましょう。



### 家の耐震改修などを検討する

築年数が古い家などで耐震に不安がある場合は、耐震診断や耐震改修を検討しましょう。

※無料の耐震アドバイザー派遣や耐震診断、耐震改修の補助制度もあります。

☎都市建築課

☎25-6274



耐震改修

## 津波に備える

### ハザードマップで、津波の浸水想定を確認する

自宅だけでなく、職場や学校などの浸水想定を家族で確認しましょう。

Web版

紙版



市HP



### 避難する場所を事前に考え、家族で共有する

津波が来たら、どこに逃げるかを事前に家族で話し合いましょう。



### 災害時の連絡手段「災害用伝言サービス」

災害時の安否確認等のための次の伝言サービスがあります。

☎ 災害用伝言ダイヤル

→171をダイヤルして利用

📱 携帯各社の災害用伝言版

📱 災害用伝言版 (Web171)

※詳しくは

総務省HPへ



## 津波発生への心構え

～津波からの避難は「遠く」よりも「高く」を意識～

- ① 地震発生時、海に近い場所にいるときは、すぐ高台に避難
- ② ①以外の場所でも、津波警報などで危険があれば、すぐ高台に避難
- ③ 海や川には、絶対に近づかない
- ④ 津波が引いても、すぐに低地に移動しない

※津波は複数回来ることがある

今まで津波が来なかったから、今度も大丈夫は絶対ダメ!



自宅が被災して避難する場合に備えた非常用持出袋や、災害で電気・水道などのライフラインが止まったときに備え、以下を参考に各家庭に合わせた事前準備を行いましょう。

## 非常用持出袋 (避難するときに持ち出すもの)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (手動充電式が便利)  |
| <input type="checkbox"/> 食品 (最低3日分を用意する)<br>ご飯 (アルファ米など)、レトルト食品<br>ビスケット、チョコ、乾パンなど | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (手動充電式が便利) |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット、防災ずきん  | <input type="checkbox"/> 予備電池、モバイルバッテリー   |
| <input type="checkbox"/> 衣類、下着   | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく         |
| <input type="checkbox"/> レインウェア  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ          |
| <input type="checkbox"/> 着脱しやすい靴 (ひもがない靴)  | <input type="checkbox"/> アルミ保温シート         |
| <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ  | <input type="checkbox"/> 軍手               |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br>ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など                               | <input type="checkbox"/> 洗面用具             |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル   | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯みがき粉       |
|  | <input type="checkbox"/> タオル              |
|  | <input type="checkbox"/> ペン、ノート           |

我が家に合った準備をしよう!



### ■感染症対策にも有効なもの

- |                                     |                                     |                              |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 石けん、ハンドソープ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |                              |

### ■一緒に持ち出すもの

- 貴重品 (通帳、現金、運転免許証、保険証、マイナンバーカード、診察券、お薬手帳など)

### 子どもがいる家庭の備え

- |  |                                  |                                 |                                  |
|--|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク (キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 離乳食    | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ |
| <input type="checkbox"/> お尻ふき          | <input type="checkbox"/> 抱っこひも   | <input type="checkbox"/> 子どもの靴  |                                  |
| <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機      | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト |                                  |

### 女性の備え

- |                                     |                                    |                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品       | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> おりものシート |
| <input type="checkbox"/> 中身が見えないゴミ袋 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー     |                                  |

### 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                       |                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 介護食      |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗浄剤      | <input type="checkbox"/> 持病の薬     |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド        | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

## 備蓄品 (家に備えておくもの)

- 食料や水 (最低3日分、できれば1週間分) × 家族の人数分  
ローリングストック (保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣) なら、常に食料の備蓄が可能です。
- 生活用品  
ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

(参考) 首相官邸HP「災害が起きる前にできること」



ディスカッション参加者



当日の様子  
(市HP)

■パネリスト

佐々木敏夫市長、濱めぐみさん(防災士)  
阪下美里さん(防災士)、松尾月姫さん(高田高校2年生)

■ファシリテーター

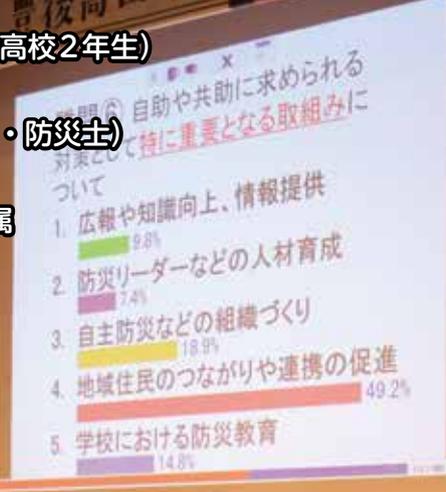
戸部眞輔さん(NHK大分放送局アナウンサー・防災士)

■コメンテーター

三谷泰浩教授(九州大学大学院工学研究院附属  
アジア防災研究センター客員教授)

■コーディネーター

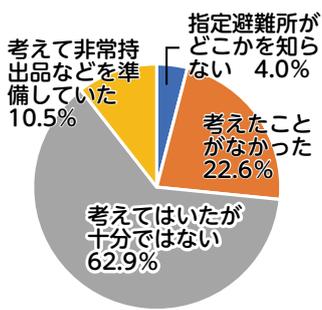
鶴成悦久教授



1月28日、『持続可能な減災社会の実現に向けて』をテーマとして、減災シンポジウム(主催:大分大学)が開催され、発表やディスカッションが行われました。

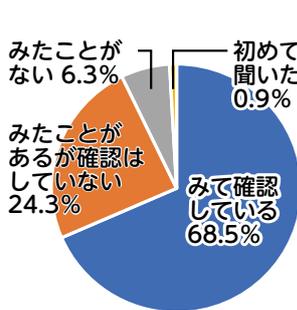


(避難生活を考えたことは?)



③能登半島地震前に指定避難所での避難生活を考えたことはありますか?

(ハザードマップの確認)

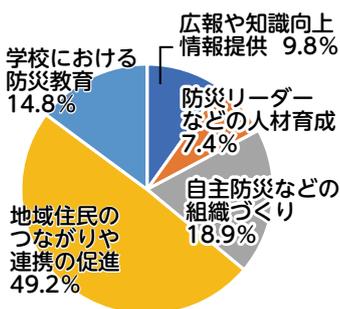


①ハザードマップで、お住まいの地域で想定される地震や津波、洪水・土砂崩れなどを確認していますか?

■ディスカッションでの会場アンケート結果

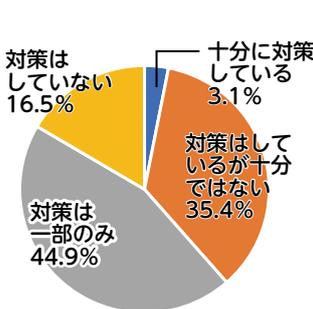
令和6年能登半島地震のすさまじい被害が報道される中で行われたシンポジウムは、災害に備えるためのヒントが溢れていました。今回は、シンポジウム第4部のディスカッションでのアンケート結果やアドバイス、鶴成教授のまとめをご紹介します。ぜひ、「減災対策」のヒントにしてください。

(重要となる取り組み)



④自助や共助に求められる対策として特に重要となる取り組みについて

(災害に備えた準備)



②食料や水、ラジオやバッテリーなどの非常用備蓄品や家具の固定、耐震など災害に備えた対策は十分ですか?

第1部 災害を学ぶ

1部~3部の発表の様子

大分大学減災・復興デザイン教育研究センターの鶴成悦久教授が「1月1日、能登半島で大きな地震が発生しました。私たちの中でも地震災害というものは、実際、自分の身になって考えたことがあったのかということを実際に考えさせられました。これから私たちは、多発化・甚大化する豪雨災害、そして迫り来る大規模地震にどのように立ち向かっていき、そして、それを享受できる減災社会を考えていくかということが大きな課題です」と呼びかけました。



会場に呼びかける鶴成悦久教授



高田高校放送部が司会を担当しました!

■会場のアンケート結果をもとに議論

来場した方全員がフリッカーと言われる端末を使ってアンケートに参加。

その場で集計・共有されたアンケート結果を元にディスカッション参加者が意見を発表。佐々木市長、三谷教授、鶴成教授が次のように発表しました。



■佐々木市長が市の減災対策を紹介

国東半島はため池が多く昭和16年の大水害はため池の決壊が原因となっていること、本市が全国に先駆けて、減災対策として、大雨が予想される際に、事前ため池を水位調整している取り組みなどを紹介しました。



■三谷教授のアドバイス

◎リスクは人によって違う

ハザードとリスクは、どちらも「危険性」という意味ですが、津波で浸水してしまう同じハザードでも、人それぞれで



危険度が異なり、その危険度のことをリスクという言葉で表します。自分一人だと避難所まで10分で着くが、おじいちゃん・おばあちゃんを連れて行くと20分かかる。それが家族としてのリスクだと思います。

ですから、自分の住まいであるとか、家族構成とかを考えて、ハザードをリスクに変えて考えてもらいたい。

◎備蓄品や避難についてもアドバイス

備蓄品などは4・5日くらいキャンプに行く気持ちで考え、季節によって入れ替えることが大事です。また、避難は「難を避ける」と書くとおり、必ずしも避難所に行くことが避難ではなく、安全な場所への避難が大切で、そのために地域での事前準備や協働が本当に大事です。

■鶴成教授のまとめ

ディスカッションの最後に、鶴成教授が次のように結果をまとめ、「住みよいまちをどのように目指していくか、皆さんそれぞれの力で活躍いただきたい」と会場に集まった方に呼びかけました。



◇アンケート①について

豊後高田市は移住定住が進んでおり、土地勘がない人もいると思います。

ハザードマップで災害リスクをしっかりと確認して、地域の皆さんで避難について話し合う機会を持ちましょう。

◇アンケート②について

特に災害発生後すぐに必要となる飲料水や食料、簡易トイレなどに加え、家族構成などによって必要となる備蓄品を準備しましょう。また年に一度は季節に応じた備蓄品に入れ替えたり、賞味期限をチェックするなどしましょう。

◇アンケート③について

能登半島地震では、道路の寸断や土砂災害による孤立集落が複数発生しました。行政などからの救助や支援が届かない事態も想定し、自分達で避難所を運営していく体制も考えていかなければなりません。

◇アンケート④について

住みよいまちづくりにおいても、減災対策においてもやはり、人と人とのつながりを生む地域のコミュニティ活動が非常に重要だということが分かりました。

第3部 若者からの提言



大分大学の学生と高田高校の生徒が、昨年度市内で行われたワークショップで議論した「減災社会実現のために何をしていくべきか」について、景観、避難、多文化、情報、住宅の5つの分野に分けて、減災社会について力強く提言しました。

第2部 実践的な避難計画に向けて



発表を行う 大波多かをるさん

避難所開設・運営訓練での課題などを発表。女性防災士の視点から、安心して過ごせる避難所運営に向けて「男性と女性が協力し合って運営を行うことがとても大切」と呼びかけました。

## 電池類は「資源回収ボックス」へ入れてください 電池類の廃棄方法が変わります

充電式電池の発火による収集車や処理場での火災が各地で発生しています。  
安全な回収・処理のため、**4月から電池類の廃棄方法が、資源回収ボックスへの持ち込みのみ**となります。「もえないごみ」には出せませんのでご注意ください。

### ■対象

- ①乾電池 ②ボタン電池
- ③小型充電式電池および使用製品（モバイルバッテリー、電子タバコなど）

### ■資源回収ボックス設置場所

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  
※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。



左：使用済小型家電回収ボックス  
右：電池回収ボックス



市HP

☎環境課 ☎25-6218

## 3月31日(日)に高田庁舎の臨時窓口が利用できます

転勤や入学・就職等で転出・転入の多い年度末に、高田庁舎窓口を臨時開庁します。

■日時 3月31日(日) 9:00~16:00

■窓口 (市民課) 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、印鑑証明、戸籍、証明書の発行など  
(保険年金課) 保険証の各種手続きなど



市HP



※手続きによって必要な書類が異なりますので、事前にお問い合わせください

☎市民課 ☎25-6157 保険年金課 ☎25-6158

3月1日広域交付スタート

## 本籍地以外の最寄りの市区町村窓口で 戸籍証明書等が取得できます！

本籍地の市区町村窓口でしか取得できなかった戸籍証明書等が、3月1日から本籍地以外の最寄りの市区町村窓口でも取得（広域交付）できるようになります。

■取得できる場所

全国の市区町村戸籍担当窓口

■広域交付で請求できる方

本人や配偶者、父母、子や孫など

※兄弟や配偶者の父母の戸籍等は請求できません。

※請求できる方本人の窓口での請求が必要です。

郵送や代理人による請求はできません。

■広域交付で取得できる証明書

戸籍謄本、除籍謄本

※電子化されていない一部の証明書は対象外です。

■申請時に窓口で必要なもの

顔写真付きの本人確認書類（マイナンバーカード・免許証など）

※詳しくは市HPまたはお問い合わせください。

戸籍証明書の  
請求が便利に  
なります！



市HP

☎市民課 ☎25-6157

## 軽自動車の廃車・名義変更等の手続きはお済みですか？

### 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、以下の窓口で手続きが必要です。  
 名義変更・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6年度分が課税されます（月割還付等はありません）ので、申告漏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
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 または地域総務一課・地域総務二課
軽自動車（三輪・四輪）	大分県軽自動車協会 ☎ 097-524-0222
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

手続きを  
お忘れなく！



### 令和6年度軽自動車税について

製造から13年経過した（平成23年3月まで製造分）乗用・貨物車輛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

☎ 税務課 ☎ 25-6182

## 世界農業遺産を活かした取り組みを募集します

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50万円以下

※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29日（金）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。

市HP



☎ 農業振興課 ☎ 25-6243

# 物価高騰緊急支援金(追加分)の対象拡大と こども加算の支給について

物価高騰の影響を大きく受ける世帯の負担軽減を行うため、物価高騰緊急支援金(追加分)の対象を新たに拡大し、住民税均等割のみ課税世帯に1世帯あたり7万円を支給します。

また、新たにこども加算として、住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯のうち18歳以下の児童を扶養している子育て世帯に子ども1人あたり5万円を支給します。

## 1. 住民税が均等割のみ課税されている世帯

■支給金額 1世帯あたり7万円

■対象世帯 以下の①、②どちらにも該当する世帯

①令和5年12月1日時点で、本市の住民基本台帳に記載されている世帯

②令和5年度住民税所得割が課せられていない方のみで構成されている世帯

※住民税が課税されている方(他市在住の方も含む)の扶養親族等のみで構成される世帯や、他の自治体から本支援金(追加分)を既に受給済の世帯は、支給対象外です。

■案内書類及び手順等 対象の世帯主へ、以下の①または②の書類を既にお送りしています。

### ①支給通知書が届いた方 ⇒ 書類の提出は不要

・2月20日(火)に振込済(※1)です。

・決定通知書はお送りしませんので、通帳等で入金の確認をお願いします。

※1 口座等の変更届出をされた方には、口座変更等の事務処理後、順次振込を行います。

### ②確認書が届いた方 ⇒ 書類の提出が必要

・確認書到着後、必要事項を記入して、①または②の方法で3月15日(金)までに提出してください。

①社会福祉課へ返送

②窓口(社会福祉課・真玉庁舎・香々地庁舎)へ直接提出

・確認書を受取り、事務処理後、3週間を目安に指定の口座へ振り込みます。

・記入内容に不備がある場合、振込が遅れることがあります。

・決定通知書または却下通知書をお送りします。

ご注意ください

住民税非課税世帯を対象とした物価高騰緊急支援金(追加分)は、対象の世帯主へ案内書類を既にお送りし、支給しています。手続きが終わっていない方は、3月15日(金)に受付が終了しますので、お早めに確認書を提出してください。

④社会福祉課(緊急支援金担当) ☎25-6020

## 2. 住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯のうち18歳以下の児童を扶養している世帯

■支給金額 子ども(※)1人あたり5万円

※平成17年4月2日～令和6年8月31日に生まれた子ども

■案内書類 物価高騰緊急支援金(追加分)の支給対象となった世帯(住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税世帯)に案内書類を既にお送りしています。

■申請等 案内書類に記載された内容に変更がない場合は申請不要です。

※口座変更の場合は届け出(※詳しくは市HP)してください。

■振込日 2月9日(金)以降、順次口座振込をしています。

※通帳等で入金の確認をお願いします。



市HP

④子育て支援課 ☎22-3100

1.2ともに、詳しくは対象世帯にお送りしている案内書類をご覧ください

## 東日本大震災から13年が経過します

平成23年3月11日14時46分に発生した東日本大震災から13年が経過します。この震災によって、犠牲となられました方々に哀悼の意を表すとともにご冥福をお祈りしましょう。

☎総務課 ☎25-6391

令和  
6年度  
申請

## 外出困難な障がい者の方が対象のタクシー利用給付券の申請について

外出時の  
タクシーで使えます！



4月から利用できる令和6年度給付券は、3月から申請できます。

※申請は随時可能ですが、**申請時期によって給付額が異なります**ので、早めの申請をお勧めします。

※令和5年度交付済みの方には、別途文書をお送りしますのでご確認ください。

### ■対象者(①～④全てに該当する方)

- ①市内に住民票のある方
- ②身体障害者手帳(1級・2級)、療育手帳(A1・A2)、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方
- ③上記手帳により自動車税および軽自動車税の減免や有料道路の利用料割引を受けていない方
- ④本人および配偶者(障がい児の場合は保護者)の市民税所得割合計額が16万円未満の方

### ■給付券の金額

年間上限12,000円

### ■申請に必要なもの

障害者手帳



市HP

### ■申請窓口

社会福祉課、地域総務一課、地域総務二課

※代理申請や郵送申請も随時受付しています。

※詳しくは市HPをご覧ください。

☎☎社会福祉課 ☎25-6178

## 市議会の生放送(予定)

3月定例会は、2月28日(水)から3月21日(木)までの23日間の予定です。本会議の様子は、当日の生放送と、後日の録画放送でご覧いただくことができます。

日時	本会議の主な内容
2月28日(水)10時～	開会日(会期の決定、市長提案理由説明)
3月5日(火)10時～	議案質疑
3月6日(水)10時～	一般質問
3月7日(木)10時～	一般質問(質問人数により休会になる場合があります。)
3月21日(木)10時～	閉会日

### ■録画放送(予定)

3月24日(日)9時～(開会日、議案質疑)

3月31日(日)9時～(一般質問、閉会日)

☎議会事務局 ☎25-6450

## グループ告知放送を利用しませんか？



〇〇自治会から  
お知らせです！

団体の代表者が、告知端末を使ってメンバーに一斉連絡ができる「グループ告知放送サービス」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)

### ■申込方法

利用申込書(※)に記入して、企画情報課へ提出してください。

※窓口または市HPでダウンロード可。



市HP

### ■利用料

無料

### ■その他

申込者多数の場合、登録作業に時間がかかる場合があります。

☎☎企画情報課 ☎25-6393

## 地下水を使用する世帯の 下水道使用料について

地下水を使用する世帯の下水道使用料は、世帯人数によって使用量を算定しています。

実際に居住している**世帯人数に変更があった際は、使用料が変更となります**ので、必ずご連絡ください。

(使用量の計算例)

### ①地下水のみの場合

世帯人数1人あたり6㎡で計算

(例) 3人世帯の場合  $6\text{㎡} \times 3\text{人} = 18\text{㎡}$

### ②地下水と水道水を併用する場合

水道水の使用水量に世帯人数1人あたり2㎡を加算して計算

(例) 3人世帯で水道水を20㎡使用した場合  
 $20\text{㎡} + (2\text{㎡} \times 3\text{人}) = 26\text{㎡}$

※オンライン(市HPより)での届出もできます。詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

☎上下水道課受付窓口

☎22-2246



市HP

## 「栽培と出荷」にチャレンジ! アグリチャレンジファーム利用者 募集

個人単位に割当てられた区画で、野菜・花きの栽培から出荷までを自分で行う利用者を募集します。



### ■アグリチャレンジファームの場所

市内築地地区

■対象者 市内在住で直売所や農協等への出荷を目指す方※過去の卒業生も可

### ■年間利用料

年会費(1,000円) + 個人割当区画料(割当区画で変動)

■申込期限 3月22日(金)

☎☎豊後高田市就農支援センター

(農業振興課) ☎25-6243



市HP

## 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。

お1人につき1本までの配布で、苗木がなくなり次第終了します。

■日時 3月7日(木) 16:00~

■配布場所 真玉庁舎、香々地庁舎、トキハイ  
インダストリー豊後高田店

☎☎豊後高田市緑の募金推進協議会(耕地林業課内)

☎25-6242

## 「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に、最高100万円の見舞金を受け取ることができます。

### ■加入できる方

- ・令和6年4月1日時点で本市に住民登録をしている方
- ・修学のため一時的に転出している方(学生)

### ■共済期間

4月1日~翌年3月31日

※4月1日以降の加入者は掛金納入日の翌日から適用。



市HP

### ■申込方法

市役所各庁舎(市民課、地域総務一課、地域総務二課)に申込書を用意しています。掛金(360円/人)とともに各窓口で申し込みをお願いします。

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

☎☎市民課 ☎25-6157

## 「令和6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。

新年度に実施する水質検査の内容について、下記の場所で閲覧できます。

### ■閲覧場所

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



市HP

## ごみ清掃工場の日曜日受付について

3月・6月・9月・12月の第4日曜日は、ごみ清掃工場の受付を行っています。

### ■今月の受付日時

3月24日(日) 9:00～12:00

### ■持ち込む際の注意事項

- ①資源ごみ、もえるごみ、もえないごみに分別。
- ②中身がわかる透明な袋に入れる。
- ③裁断が必要なもの、持ち込めないものに注意する。
- ④ごみの落下や飛散防止のため、シート、ネット、ロープ等で十分な対策を行うこと。

📍清掃工場 ☎24-2700

## し尿のくみ取りについて

し尿のくみ取りは地区ごとに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。

臨時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。

※土・日・祝日・年末年始は除く。

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、楢林、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

### ■くみ取り手数料

36ℓにつき330円(税込み)

※詳しくは、市HPまたはお問い合わせください。

📍環境課 ☎25-6218



市HP

## 「手話奉仕員養成講座」受講者募集

初心者を対象にしたボランティアの養成講座(受講期間2年間)を新たに開講します。

聴覚障がい者と交流するために必要な手話のスキルを学びませんか？

■日時 4月11日(木)から隔週木曜日  
19:00～21:00

■場所 高田庁舎本館2階 コスモスホール

■講師 大分県聴覚障害者協会から講師派遣

■料金 無料(テキスト代込み)

■申込 3月19日(火)までに電話または申込フォームからお申し込みください。



申込  
フォーム

📍社会福祉課 ☎25-6178

## 点訳・音訳ボランティア養成講習会受講者募集

視覚障がい者の方々のために点字図書・録音図書等を製作してくださるボランティアを養成するため、講習会を開催します。

### ■日時

4月～令和7年3月の1年間(延40回程度)  
(点訳)毎週金曜日 (音訳)毎週火曜日

※どちらも10:00～12:00

■場所 大分県点字図書館(大分市)

### ■対象者

- 1 原則として講習会を毎回受講できる方
- 2 パソコンをお持ちで簡単な操作のできる方
- 3 講習会終了後はボランティアとして点字図書館における点字図書・録音図書等の製作等に協力できる方

■受講料 無料

### ■申込方法

受講希望者は、メールまたは往復はがきに「希望講習会名・住所・氏名・年齢・電話番号・リモート受講の可否」を記入し、大分県点字図書館までお申し込みください。

※応募者多数の場合は、抽選で決定します。

📍大分県点字図書館

☎097-538-0399

✉oita-kenmou.tenjitoshokan@mbr.nifty.com

4月～9月

玉津プラチナ通り「こいこい」

## 大分合同新聞 文化教室 [1期] 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。

**60歳以上の市民の方は、入会金の免除や、受講料の割引などの特典もあります。**

この機会に『心豊かな文化の場』に参加してみませんか？



講座名	講師名	日時・期間	受講料(※)	
			一般の方	市内60歳以上
すてきに話そう☆ 話しの輪	元OBSアナウンサー 加島 久住子	第1月曜日 13:30～15:00 期間 6カ月(6回)	3,960円 (3カ月分)	1,650円 (3カ月分)
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 期間 6カ月(6回)	各3,960円 (3カ月分)	各1,650円 (3カ月分)
		第1水曜日 13:30～15:00 期間 6カ月(6回)		
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カ月(6回)	3,300円 (3カ月分)	1,650円 (3カ月分)
色の不思議& 色の魔法	AFT認定色彩講師 佐藤 万葉	第3水曜日 13:30～15:00 期間 6カ月(6回)	3,960円 (3カ月分)	1,650円 (3カ月分)
古典に親しむ	元高校国語教師 近藤 明義	第2・4木曜日 10:00～12:00 期間 6カ月(12回)	3,300円 (3カ月分)	
絵手紙	佐藤 博子	第2月曜日 10:00～12:00 期間 6カ月(6回)	各1,650円 (3カ月分)	
		第2月曜日 13:00～15:00 期間 6カ月(6回)		
		第2水曜日 10:00～12:00 期間 6カ月(6回)		
便利に楽しむ iPad講座	iPad相談屋さん 永田 暢由	第1・3木曜日 13:00～15:00 期間 6カ月(12回)	3,300円 (3カ月分)	

※受講料は、3カ月分ごとの2回払いです。

その他、**フラワーデザイン**、**初心者のためのキーボード**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、香り豊かなコーヒーをお楽しみいただけます。



申問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2024 ～春の絶景をお見逃しなく♪～

入場無料

約17.5ヘクタールの畑に咲き誇る2,500万本の菜の花が皆さんをお迎えします。

黄色い菜の花と青い海のコントラストをぜひお楽しみください。

■期間 3月9日(土)～4月10日(水)

■場所 長崎鼻リゾートキャンプ場

市公式  
観光サイト



■期間中のイベント

- ・菜の花フォトコンテスト
- ・キーワードラリー
- ・ハンドクリーム作り体験
- ・ピザ作り体験
- ・花キッチンfiore(フィオーレ) 期間限定メニュー
- ・期間限定ご当地ソフトクリーム

4/7(日)  
10時～15時

## 「アート&マルシェ」も開催!

この日だけの「アート&マルシェ」で盛り上がりましょう!

- ・キッチンカーやハンドメイドのお店が多数出店するマルシェ
- ・アート作家のワークショップ(要予約)
- ・不均質な自然と人の美術館→子ども無料・大人半額



フェスタ  
関連イベント

☎教育総務課

☎53-5112

※詳しくは市公式観光サイトをご覧ください。

☎NPO法人長崎鼻B・Kネット ☎54-2200

## 出あい・ふれあい・認めあい

# 第26回 人権・福祉まつり「ふれあい広場」

入場無料

様々な取り組みや交流を通して、お互いの立場や違いを認め合う恒例の人権・福祉まつりです。

■日時 3月10日(日) 10:00～13:00

■場所 隣保館・児童館、高田小学校体育館

■内容 人権啓発・体験コーナー、軽食喫茶、バザー、フリーマーケット、青空市場、キーホルダー等の物作りなど  
映画「破戒」無料上映会(隣保館) 12:30～14:30

■駐車場 高田中央病院南側駐車場

※詳しくは、市HPをご覧ください。



市HP



☎人権・福祉まつり実行委員会事務局  
(隣保館) ☎24-0007

# 第19回「昭和の町」レトロカー大集合

入場無料

西日本各地から旧車や名車が勢揃い!

大人には懐かしく、子どもには新鮮なレトロカーの見学ができます!

そのほかにも、音楽イベントや飲食ブースもあります。

■日時 3月17日(日) 10:00～15:00

■場所 昭和の町駐車場(商工会議所横)

※来場者の駐車場は市役所です。会場まで無料シャトルバスを運行します。



市公式  
観光サイト



☎昭和の町レトロカー大集合実行委員会事務局(商工観光課内) ☎25-6219

2024  
(第13回) 栗嶋公園花まつり

- 日時 4月7日(日)  
10:00~15:00(小雨決行)
- 場所 栗嶋公園
- 内容 豊後みさき太鼓演奏、キラリいろ幼稚園交通安全ひよこ隊演技、臼野小学校全校児童合唱、豊後高田少年少女合唱団、バンド演奏、カラオケ大会、もちまき、露店、地元産品物販など

問 栗嶋公園花まつり実行委員会(安長)  
☎ 53-5804

## こっとん村さくらまつり



- 日時 4月7日(日)  
11:00~14:00(小雨決行)
- 場所 並石ダムグリーンランド・こっとん村
- 内容 大正琴、日本舞踊、戴星学園の合唱、露店(こっとん村まんじゅう、団子汁、焼き鳥の販売、甘酒1杯無料サービスなど)

問 東都甲公民館 ☎ 27-3312  
こっとん村 ☎ 27-3045

## 図書館からのお知らせ

## 休館のお知らせ

全蔵書の点検を実施するため休館します。

休館中の本の返却は、返却ポスト(図書館・真玉庁舎・香々地庁舎・花いろ)をご利用ください。

※CD・DVDは不可

■休館期間 3月4日(月)~8日(金)

## 図書館ボランティアの新規募集・再登録のお願い

未経験の方も大歓迎! イベントや読み聞かせのボランティアなど、図書館の活動に興味のある方は、ぜひ、ご登録ください。

■募集期間 3月11日(月)~4月15日(月)

■申込方法 図書館カウンターにある申込用紙に記入のうえ、提出(郵送可)してください。

※申込用紙は図書館HPでもダウンロードできます。

※再登録の場合も改めて申込用紙の提出をお願いします。



図書館HP

申 問 市立図書館 ☎ 25-5115

日曜日は  
サービスデー  
一般料金  
1,000円!



# 玉津東天紅

## 3月の上映作品

### 『風よ あらしよ 劇場版』

2023年製作 / 127分 / G / 日本



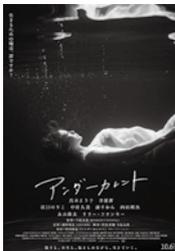
©風よ あらしよ 2024

男尊女卑の風潮が色濃い社会に異を唱えた平塚らいてうに感銘を受けた伊藤野枝は、女流文学集団・青鞥社に参加。青鞥社は野枝を中心に婦人解放を唱えていく。

- **期間** 3月2日(土)～6日(水)  
10:00～/13:30～
- **監督** 柳川強 ● **原作** 村山由佳
- **出演** 吉高由里子、松下奈緒、稲垣吾郎、永山瑛太 ほか

### 『アンダーカレント』

2023年製作 / 143分 / G / 日本



©豊田隆也 / 株式会社 (C)2023「アンダーカレント」製作委員会

かなえは家業の銭湯を継ぎ、夫・悟とともに幸せな日々を送っていた。ところがある日、悟が突然失踪してしまう。

- **期間** 3月9日(土)～13日(水)  
10:00～/13:30～
- **監督** 今泉力哉
- **出演** 真木よう子、井浦新、リリー・フランキー、永山瑛太 ほか

### 『弟は僕のヒーロー』

2019年製作 / 102分 / PG12 / イタリア・スペイン合作



© COPYRIGHT 2019 PACO CINEMATOGRAFICA S.R.L. NEO ART PRODUCCIONES S.L.

初めての弟の誕生に喜ぶ5歳の少年ジャックは、両親から弟ジョーは「特別」な子だと聞かされる。ジョーがスーパーヒーローだと信じるジャックだったが、やがて「特別」の意味を知り、思春期に

なると弟の存在を隠すように。

- **期間** 3月16日(土)～20日(水)  
10:00～/13:30～
- **監督** ステファノ・チパーニ
- **出演** フランチェスコ・ゲギ、ロレンツォ・シスト ほか

### 『神さま待って！お花が咲くから』

2023年製作 / 96分 / G / 日本



©海と空キネマ

小児がんを抱えながらも12年の生涯を明るく生きた森上翔華さんのエピソードをもとに描いたヒューマンドラマ。

- **期間** 3月23日(土)～27日(水)  
10:00～/13:30～
- **監督** 松村克弥
- **出演** 新倉聖菜、北原里英、布川敏和、渡辺梓、高畑淳子、竹下景子 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いたします。

詳しくはこちら→



問玉津東天紅 ☎ 25-4433

ケーブルテレビ  
市民チャンネル

## もうすぐ1年生

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(日)～4月9日(火)  
① 9:00～ ② 17:00～ ③ 22:00～

※土曜日のみ11:15からも放送します。

※市内の保育園・幼稚園を2グループに分けて、期間中交互に放送します。



問企画情報課 ☎ 25-6393



市HP

## 高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

令和5年度の接種期限は3月末までです。接種を希望される方はお早めに！

### 令和5年度の対象者

令和5年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、過去に一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

※なお、高齢者肺炎球菌予防接種の経過措置が令和6年3月末で終了することから、  
来年度から接種対象年齢は65歳の方のみとなります。

※詳しくは市HPまたはお問い合わせください。

健康推進課 ☎22-3100

## 新型コロナワクチン接種は3月末まで

接種を希望する方は、忘れずに期間内に接種してください。

※接種できる医療機関・予約方法は市HPをご覧ください。

※令和6年度は、65歳以上の高齢者等を対象に、秋・冬時期に年1回の接種を  
予定しています。接種費用は一部自己負担がかかる予定です。

※詳細は国の方針が決まり次第、市報・市HP等でお知らせします。



市HP

健康推進課 ☎22-3100

### 3月は「自殺対策強化月間」

## 「うつ病」は、誰でもかかる可能性のある病気です！

うつ病は誰でもかかる可能性があり、抑うつ気分やイライラ感が続き、日常生活に支障が出ることもあります。早期に気づき、適切な対応(受診等)をすればよくなる病気です。

### うつ病の チェック

次のような症状  
が2週間以上続  
くようでしたら、  
早めに医師の診察  
を受けましょう。

#### ■自分で感じる症状

憂うつ、気分が沈む、イライラする、眠れない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、自分を責める、死にたくなる など

#### ■周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

#### ■身体の症状

食欲がない、身体がだるい、疲れやすい、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が渇く など

### 電話相談

(健康福祉相談) 健康推進課・社会福祉課

☎22-3100

(精神保健相談) 北部保健所豊後高田保健部

☎22-3165

(様々な不安や悩み、心配ごと) 大分いのちの電話

☎097-536-4343 (24時間対応)

(こころの電話) 大分県こころとからだの相談支援センター

☎097-542-0878



LINEで気軽に相談できる「こころの相談チャット(水・金・土の19時~22時、土曜日は3月のみ)」、心の状態がわかる「こころの体温計」をご利用ください！

こころの  
相談  
チャット



こころの  
体温計  
(市HP)



健康推進課 ☎22-3100

# 健診のお知らせ

特定健診は次の①②で受診できます。  
未受診の方は忘れずに受診してください。

令和5年度特定健診受診券の  
有効期限は3月末まで

## ①市内の協力医療機関(特定健診が受けられます) ※医療機関に要事前予約

高田中央病院	☎22-3745	玄々堂高田病院	☎22-1134
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

※県内の協力医療機関でも受診できます。詳しくは保険年金課へお問い合わせください。

## ②検診センター(特定健診・がん検診等が受けられます)

希望日の2週間前までに直接お申し込みください。(土日祝除く)

### ■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)

☎☎J A 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 ☎0977-75-6154 (予約専用)

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。



## 令和6年度の総合健診の予約は、3月1日受付開始!

総合健診は事前予約制です。電話またはオンラインで早めにお申し込みください。

### ■4月と5月の総合健診日程と場所

4月23日(火) 健康交流センター花いろ	5月9日(木) トキハインダストリー
4月26日(金) 戴星学園	5月14日(火) 臼野公民館
	5月26日(日) 市役所高田庁舎

託児は定員がありますので、申し込みはお早めに!



オンライン  
予約は  
こちら  
(市HP)

※健診の詳細は4月にお配りする「令和6年度ぶんごたかだ健診カレンダー」でご紹介します。

また、令和6年度の特定健診受診券は4月中旬頃にお送りします。

※脳機能チェック[のうKNOW](セルフチェック)も予約できます。

☎☎健康推進課 ☎22-3100 保険年金課 ☎25-6158

## いきいき健康相談会

予約不要・無料



- 開催日と場所 3月19日(火) 高田庁舎101会議室
- 時間 9:30~11:30 (お一人10分程度)
- 内容
  - ①健康相談(保健師、管理栄養士等が相談をお受けします。)
  - ②健康チェック(体成分分析、血圧測定、汁物の塩分測定、塩味測定、尿中の塩分・たんぱく・糖の測定)
- 持ってくるもの 健診・病院検査の結果や血圧手帳・お薬手帳など、普段のみそ汁(塩分測定希望者のみ)

☎健康推進課 ☎22-3100

## 献血にご協力ください

献血バスがやってきます

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的に造ることができず、長期保存もできません。適切な血液量を確保するため、皆様のご協力をお願いします。

■日時 3月21日(木) 10:00~16:00

■場所 高田庁舎正面玄関前  
(受付:高田庁舎2Fコスモスホール)

■献血の種類 400ml 献血

■献血ができる方

①16歳以上、69歳以下で健康な方

※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男女とも体重50kg以上の方



事前予約

ができます

①電話予約 ☎097-547-1154 (大分県赤十字献血センター)

②Web予約 (ラブラッド(※)会員のみ) 右のQRコードより



Web予約

※ラブラッドとは、献血に協力いただける方へのサービス向上を目的としたアプリです。この機会に、「献血会員サービス『ラブラッド』」へご登録ください。(右上のQRコードから新規登録できます。)

※なお、ラブラッド会員は、献血当日にWebで事前問診が可能です。

問健康推進課 ☎22-3100

## ぶんごたかだ健康ウォーク

第12弾

応利山ウォーク

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 3月17日(日) 9:00 出発

■距離 約5.0km

■集合場所 健康交流センター花いろ

※マイレージシート、飲料水、帽子、タオル等は各自でお持ちください。



400ポイント



問健康推進課 ☎22-3100

ケーブルテレビ

夜間停波

のお知らせ

放送機器のメンテナンスに伴い、ケーブルテレビ放送の一部が下記の日  
時で止まる場合があります。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

■停波日時 3月22日(金)の深夜1:15~1:25

■停波時間 数分間の停波が複数回

■停波対象 BS放送のみ

問企画情報課 ☎25-6393

## 慣れようす味・食べよう野菜

血液サラサラに役立つメニュー♪

## 白ねぎのバターしょうゆ炒め(2人分)

1人あたり 95Kcal 塩分量 1.0 g

## 材料2人分

白ねぎ…1本(100g) / しいたけ…3枚(45g) / さつまあげ…1枚(50g)  
 / おろしにんにく(チューブ)…1cm /  
 バター…10g / 濃口しょうゆ…小さじ1  
 / ★豊後高だし(粉末)…小さじ1

白ねぎは、ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムが多く、血液をサラサラにする硫化アリルは小ねぎよりも多く含まれます。



## 作り方

- ①白ねぎは1cm幅の斜め切り、しいたけは石づきを除いてスライス、さつまあげは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、おろしにんにくと①と★豊後高だし(粉末)を加えて炒める。
- ③火が通ったら濃口しょうゆを回し入れひと混ぜして出来上がり。

※お好みで七味唐辛子(分量外)を振りかける。



《250レシピ突破》  
クックパッド豊後高田  
←公式キッチン

人権啓発コーナー

## 心の窓

大切なのは「違いを認め、尊重し合うこと」  
～外国人の人権～

本市には、県内5位の823人の外国の方が生活しています(令和5年6月末現在、県公表)

日本で生活する外国の方は増加傾向にありますが、その一方で、言葉が通じにくいことや文化などの違いから偏見や差別が起きてしまうことがあります。

みなさんは、日本で暮らす外国の方と会って話をしたことがありますか？

同じ職場などでなければ、機会がないという方も多いのかもしれませんが、しかし、多くの外国の方が住んでいる本市では、買い物や通勤の際などでよくお見かけすると思います。

偏見や差別をなくすためには、まず相手を知ること、そして、相手を知るために自分から積極的に関わることが大切です。

そのために、例えば、困っている外国の方に「やさしい日本語」で話しかけるなど、勇気を出して相手を知るための第一歩を踏み出してみませんか？

その一歩は、お互いの生活習慣や文化等の違いを認め、尊重し合うための大切な一歩であり、それは誰もが暮らしやすい豊後高田市へきつとつながります。



## やさしい日本語とは

外国の方などに伝えるため、わかりやすい言葉や表現に言い換えた日本語で、「ゆっくり話す。はっきり発音する。短く区切る。簡単な言葉に言い換える。方言は使わない。」などがポイントです。



大分県立図書館HP  
「まなびの広場おおいた」  
やさしい日本語の動画  
(生活編)



問 人権啓発・部落差別解消推進課 ☎ 24-0007



## 国民年金保険料の学生納付特例制度のお知らせ

20歳になると国民年金に加入し、保険料の納付が義務づけられますが、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、専修学校および各種学校などに在学する20歳以上の学生(所得制限があります)

◆**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分かるもの

※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



年金機構 HP

## 今月の結婚・婚活応援イベントスケジュール

■日時 3月15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

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

税金・保険料等は納期限内に納めましょう。

### ■国税(令和5年分確定申告)

- ・申告所得税および復興特別所得税 納期限 3月15日(金) 振替納税 4月23日(火)
- ・個人事業者の消費税および地方消費税 納期限 4月1日(月) 振替納税 4月30日(火)

☎宇佐税務署 ☎32-0360(自動音声案内)

### ■ケーブルネットワーク施設使用料(2・3月分) 納期限 4月1日(月)

☎企画情報課 ☎25-6393

社会福祉協議会へ  
稲荷醤油(株)大塚純正  
西新町1

■香典返し(敬称略)  
社会福祉協議会へ  
田邊 ケイ子 鼎上 (故)健一  
近藤 哲也 猫石 (故)カツ子  
梁田 勝徳 小田原 (故)孝徳  
藤本 信一 森南東部 (故)エミコ  
柏木 千代美 田染真木 (故)松夫  
大畑 譲治 兵庫県 (故)シゲ子  
山田 正人 東京都 (故)悦子  
首藤 浩志 志手町1 (故)優子  
羽矢 親生 西真玉1・1 (故)豊子  
岩永 貢 時安 (故)武則  
河野 武徳 宇佐市 (故)松子

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日受付分までの寄附です。)





**◆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26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

**◆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21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15日(金)、4月5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

**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21日(木) 10時～12時 香々地庁舎
- ㊤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。
- ㊤大分行政監視行政相談センター  
(さくみみ大分) ☎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14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)  
※電話での相談等は、随時受け付けています。
- ㊤㊤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

**◆毎週火曜日は手話相談員がいます**

- 3月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26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(火) 10時～12時  
プラチナ支所(玉津夢むすび横)
- 真玉地区 3月13日(水) 10時～12時  
真玉庁舎 機能訓練室
- 香々地地区 3月27日(水) 10時～12時  
香々地公民館 相談室
- ㊤豊後高田市社会福祉協議会 ☎25-5100

**◆年金相談** ※要予約

- 3月28日(木) 10時～15時  
高田庁舎3階302会議室
- ㊤㊤別府年金事務所  
☎0977-22-5111



**◆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(木) 14時～16時 中央公民館
- 4月4日(木) 14時～16時 中央公民館
- ㊤大分地方法務局宇佐支局 ☎32-0508

**日曜・祝日在宅当番医** ★印は宇佐市

3月3日 (日)	ながまつ内科・小児科クリニック	☎22-0022
	★蜷木歯科医院	☎37-1923
3月10日 (日)	玄々堂高田病院	☎22-1134
	★歯科久恒医院	☎44-2211
3月17日 (日)	安部内科	☎22-2109
	松江歯科医院	☎22-3123
3月20日 (水・祝)	原田医院	☎53-4047
	まつなり歯科医院	☎54-2051
3月24日 (日)	せぐち内科	☎23-0066
	水之江歯科医院	☎24-2628
3月31日 (日)	高田中央病院	☎22-3745
	★森吉歯科医院	☎33-3175

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



# お知らせ

協会けんぽからの  
お知らせ

3月分（4月納付分）から  
保険料率が変わります。

## ◆健康保険料率

大分支部 10・25%  
（2月分まで10・20%）

## ◆介護保険料率

全国一律 1・60%  
（2月分まで1・82%）

※健康保険料と介護保険料は  
労使折半となります。

※40歳から64歳までの方（介  
護保険第2号被保険者）に  
は、健康保険料率に全国一  
律の介護保険料率が加わり  
ます。

※賞与については、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。  
⑩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

花いろで次年度の活動につ  
いて話し合います。

## ◆日時及び集合場所

3月19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

## ◆参加料

無料

※要電話事前予約

⑨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

事業所から募集・求人の説

明を直接聞けます。

## ◆開催場所

ハローワーク宇佐 会議室

## ◆参加事業所

○3月14日(木)  
株式会社住理工九州  
13時～16時  
○3月21日(木)  
山宗株式会社 大分工場  
13時30分～16時

※事前申込不要、入退室自由。  
※参加事業所が都合により欠  
席する場合があります。

《求人事業所のみなさまへ》  
参加事業所募集中です。  
⑩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3日(日)、24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

⑨中津マリーナ  
（新地1916・2）

# 募集

## 令和6年度 豊後高田市奨学生募集

☎22・2189  
☎090・4343・4963

## ◆応募資格

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

・高等学校、大学等に在学中  
である方

・経済的理由により学資の支  
弁が困難である方

・学業、人物ともに優秀と認  
められる方

## ◆奨学金の額等

◎高等学校等  
月額5,000円（贈与）

◎大学・専門学校等  
月額15,000円（貸与・  
無利子）

## ◆応募締切

4月10日(水)

## ◆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



市HP

問い合わせください。  
⑩学校教育課  
☎53・5112

## 「大分いのちの電話相談員 養成講座」受講生募集

## ◆期間

◎講座  
（前期）  
4月9日(火)～8月6日(火)  
（後期）  
8月20日(火)～11月19日(火)

※毎週火曜日18時30分～20時  
30分  
※前期課程は、自己啓発のた  
めの「カウンセリング公開  
講座」も兼ねています。

◎電話実習等

令和6年12月～令和7年3月

## ◆場所

コンパルホール（大分市）

## ◆受講料

前期 15,000円  
後期 15,000円

※後期の受講料は県から  
10,000円の補助があ  
ることから自己負担は5,  
000円となります。

## ◆募集期間

3月31日(日)まで

## ◆定員

50名

# 豊後高田市の くらしデータ

1月

## 人口のうごき

■人口 21,916 (-44)  
 男性 10,504 (-14)  
 女性 11,412 (-30)  
 ■世帯 11,012 (-19)  
 転入 68人 転出 76人  
 出生 15人 死亡 51人

令和6年1月31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=1件(死亡者0人)

## 救急車出動件数

148件  
 本年累計=148件

## 火災発生件数

0件  
 本年累計=0件

## 家庭のもえるごみ量

1人1日あたりの量=466g  
 (前年同月462g)

◆対象  
 20歳以上の方

◆その他  
 申込方法など詳しくは大分  
 いのちの電話HPまたは左記  
 までお問い合わせください。  
 また、HPでオンライン申  
 込もできます。

◆試験日程  
 3月11日(月)まで  
 3月15日(金)

◆募集締切  
 3月11日(月)まで

◆日時  
 3月16日(土) 8時20分集合

◆集合場所  
 夷耶馬農村公園駐車場(霊  
 仙寺前)



◆内容  
 農村公園P(車移動)→山  
 翠荘P→猪群山→ストーン  
 サークル→中山仙境登山道  
 合流点→農村公園P→六所  
 宮(所要約6H)

◆料金 無料  
 ※移動料500円は各自負担。  
 また、飲食物の準備や傷害  
 保険の加入は各自でお願い  
 します。

◆定員  
 先着30名

◆申込  
 氏名・年齢・住所(市町村  
 名)・電話番号を記入して、  
 FAX(23・1870)でお  
 申し込みください。

◆国東半島峯道ロングトレイル  
 T・4コース参加募集!

## 市内で働きませんか？従業員を募集中です

【医療・福祉・介護、エンジニア(機械・電気等)、技能工の求人数多！！】  
 2月15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)	
		フルタイム	パート
教育・保育・農林水産等	15社	19人	12人
設備・交通・運輸	15社	21人	9人
事務・管理	8社	6人	4人
サービス・販売・外食	22社	22人	45人
建築・土木技術職	8社	24人	—
エンジニア(機械・電気等)、技能工	22社	67人	9人
営業	7社	21人	—
医療・福祉・介護	11社	58人	48人

■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。

①②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



ほっとナビ  
 豊後高田⇒



ハローワーク  
 PR動画⇒



●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



河野 キクさん

# ご寄贈ありがとうございます



（株）南設備工業の南浴功治代表取締役社長と大分銀行国見支店の大野祐輔支店長が真玉庁舎を訪れ、新小学1年生用のタブレットケースとタッチペンをご寄贈いただきました。



# 大谷選手からグローブ寄贈



メジャーリーグの大谷翔平選手から、「野球しようぜ！」のメッセージとサインが添えられたグローブが市内の各小学校に寄贈されました。



# 旨味引き出す寒晒しそば



三重地区の関係者で組織する香々地 Mie デザイン会議（板井俊作会長）が、寒晒しそばの浸水式を行いました。



# 第8弾の販売開始



第8弾となる30%お得なプレミアム商品券が発売されました。  
※ご利用期間は4月30日（火）まで



# 修正鬼会に4年ぶりの大観衆



五穀豊穡や無病息災を祈願する伝統行事「天念寺修正鬼会」が、4年ぶりに入場制限なしで開催されました。



**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）デンソーウェーブの登録商標です。



**マチイロ**

マチを好きになるアプリ

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！