

市報

# おいしいた

2015

5.1

No.1652

体も心も  
歩いて健康!

特集 始めませんか ウォーキング 4

現場の状況を素早くキャッチ 新たな通信指令センター始動 2

農作業をお手伝い 援農かせ隊 8

## 救急車の正しい利用を！

救急車は命に関わるような重い病気やけがの人を、一刻も早く病院へ搬送するために利用するものです。

病院まで自力で行けるような人が救急車を利用すると、重症や危篤状態の人の搬送に支障をきたします。

正しい救急車の利用を心掛けてください。

## 119番通報をしたら

救急ですか？ 火事ですか？ 〈慌てず、落ち着いて〉

救急です 救助です 火事です

場所はどこですか？

町名、番地をはっきりと、部屋番号も

「〇〇町〇丁目〇番〇号〇〇ビル〇号室」です。

※住所が分からない場合は、最寄りの建物や交差点など目印になるものを伝えてください。

どのような状態ですか？

具体的にはっきりと

\*意識は・呼吸は？

例：70歳の父が急に倒れ、返事をしません。

例：交通事故で車内に2人閉じ込められています。

\*建物か・車両か・山林か？

例：家の2階が燃えています。

最後にあなたのお名前、電話番号は？

携帯電話では違う地域につながることがありますので、携帯電話での通報であることを伝え、必ず所在地や付近の目標となる建物などを知らせてください。

## 聴覚・言語障がいのある人へ

### ファクスから119番通報ができます

迅速に通報できるよう、普段からファクスの近くに住所（建物名称や部屋番号）、氏名などを記入した用紙を準備しておくことが大切です。できるだけ具体的に記載してください。

局番なし  
119番

送信ボタン

## 新センターの主な機能

### どんな時でもつながる119番

地震などで非常用電源が万が一停止した場合でも、119番通報が受けられる装置を県内で初めて採用。

非常用電源は、津波を想定して、消防庁舎の屋上（高さ約14m）に設置しました。



### デジタル無線で安定通信



通信指令センターとの通信手段をデジタル無線に変更したことで、強固で安定した通信手段を確保。第三者による傍受を遮り、通報者などのプライバシーを守ります。

### タブレット端末で瞬時に送信

市内各署に新たに配備したタブレット端末で、災害現場の映像・音声をリアルタイムで通信指令センターに送信。その様子を通信指令センターの大型マルチモニターに表示し、迅速な災害対応を図ります。



### 高所カメラで見守る



市内3カ所（横尾、永興、佐賀関）のネットワークカメラで365日、市内の様子を大型マルチモニターに映し出すことができます。

今回、新たに佐賀関に設置したカメラは豊後水道の海面を確認することができ、津波が起きた際にいち早く状況把握できます。

## 現場の状況を素早くキャッチ

# 新たな通信指令センター始動



大型マルチモニター  
消防車や救急車の出動状況、市内の映像が同時に確認できます。

一秒でも早く現場へ駆け付け、消火や救急、救助活動が行えるよう最新鋭の防災機器を備えた高機能通信指令システムとデジタル無線を導入しました。今回は、新センターの概要を紹介します。

### 状況をリアルタイムに

大分市は、南海トラフを震源とする巨大地震や津波による甚大な被害が想定されています。  
新たに導入したタブレット端末や高所カメラで、リアルタイムの映像が確認できます。あらゆる現場において、隊員に的確な指令を出すことができます。

### いち早く現場へ

火災や救急などの現場では、迅速な初動対応が重要となります。従来の3倍となる大型マルチモニター（55インチ画面を12面配置）では、出動状況だけでなく、気象情報や高所カメラの映像が同時に確認できます。  
また、災害の規模や内容に応じて最も近い消防車や救急車を自動的に選別し、いち早く現場に到着することができます。

市消防局では、消防無線のデジタル移行に併せて、119番を受ける通信指令システムを更新しました。  
新たな通信指令センターは、消防庁舎（舞鶴町）の北側の新庁舎に設置され、消防車と救急車の出動指令を一元的に把握するなど、消防機能を強化しました。

# 始めませんか ウォーキング

お問い合わせ 保健所健康課 ☎536-2562

健康のために運動したいけど、仕事や家事などで時間がない。

そんなときお勤めなのが、自分の予定に合わせて気軽にできるウォーキングです。

新緑が美しい季節。歩くことから健康づくりを始めませんか。

正しい歩き方で効果をアップ!

**目線**は遠くに。あごは引く

**肩**の力を抜く

**腕**は前後に大きく振る

**背筋**を伸ばして胸を張る

**ひざ**を伸ばす

**腰**の回転を意識する

**歩幅**はできるだけ広く。スピードはおしゃべりができる程度に

**かかと**から着地し、体重を親指のつけ根へと移動。つま先で大地をしっかりキック

## 始める前にチェック

### 服装は

- ・気候に合っていて、通気性・速乾性のある動きやすい服を
- ・日差しが強い時は帽子を
- ・歩数計と時計があると便利
- ・両手は空ける(荷物はリュックやウエストポーチなどに)

### 靴選びのポイント

素材は負担にならない程度の軽さで安定感がある

かかとの部分がしっかり包まれていて、底が厚い

つま先に十分な余裕がある

靴底にクッション性・柔軟性がある

中敷きが土踏まずにフィットしている

### 安全に行うために

- ・水分補給はこまめに
- ・準備運動と運動後の整理運動はしっかりと
- ・体調に合わせて無理せず
- ※体調に不安のある人は、事前に医師に相談を

## 1 楽しむ

- ・景色を眺めながら歩き、四季の移り変わりやまちの変化を楽しむ
- ・一緒に歩く仲間を作る
- ・いろいろなコースにチャレンジしてみる



## 2 生活に一工夫



- ・エレベーターでなく階段を利用する
- ・車に乗らずに歩く機会を増やす
- ・目的の駅やバス停の一つ手前で降りて歩いてみる

## 3 目標を立ててやる気をアップ

- ・「先週はここまで行ったけれど、今日はあそこまで」「これまででは30分かかったけど、今日は25分で」など、小さな目標を立ててみる
- ・歩数計で毎日の歩数を数えて、達成感を味わう



健康づくりには1日8,000歩から1万歩が有効といわれていますが、無理をすると長続きしません。自分のペースで行いましょう。

## 4つのポイント

### 続けるための



## 4 続けやすい時間帯で、歩く時間を少しずつ増やす

— 朝・昼・夜のウォーキング豆知識 —

### 朝は

- ・起床後は脱水症状に近い状態のため、水分補給や少量の糖分(あめ玉など)補給を
- ・準備運動を丁寧に行い、激しい運動や長時間の運動は避ける
- ・脳の働きが活発になる

### 昼は

- ・エネルギー代謝や心肺機能、ホルモン分泌が活発なので、運動に適している
- ・昼休みなど短時間でも続けることで効果が期待できる
- ・熱中症や紫外線対策を

### 夜は

- ・適度な運動で、ストレスの解消や快眠に
- ・激しい運動は避け、最後にゆったりとしたストレッチを
- ・屋外では、反射材など安全対策を忘れずに

### 食前・食後のウォーキングは

運動直後は消化しにくくなっているため、少し休んでからの食事を。また、食後すぐの運動は食べ物の消化の妨げになるので、1時間程度空けてから行いましょう。

## 市民約8,000人が3カ月間ウォーキングにチャレンジ

市では、26年9月から3カ月間、希望する市民がウォーキングに挑戦する「いきいき健康チャレンジウォーキング」を行いました。

### 一般参加者の主なアンケート結果 (回答者:3,439人)

- 体重の変化** 約4割の人が減少
- 感想** ・歩数の記録が楽しになった
- ・姿勢が良くなった
- ・血圧が下がった
- ・よく眠れるようになった
- ・足腰が強くなった など

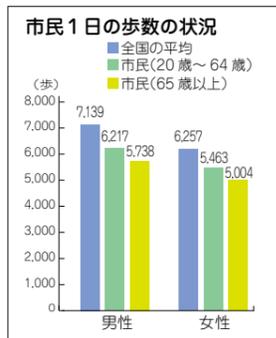
### モニターの主な結果

医学的な効果を検証するためのモニター189人には、次のような効果がありました。

- 体重減少の平均値** 2.6kg減少
- 血液検査の結果**
- ・LDL(悪玉コレステロール)が減少
- ・空腹時血糖値が減少

※いきいき健康チャレンジウォーキングの結果は市ホームページでご覧になれます。

しかし、歩くことには、さまざまな効果があるんです。ウォーキングの効果 ウォーキングは、特に生活習慣病の予防と改善に役立つといわれています。期待できる効果は、**・高血圧、糖尿病の予防**



市民の1日の歩数は少ない? 実は、大分市民の1日の平均歩数は、全国の平均に比べて、約1,000歩少なくなっています。

## ウォーキングは体にも心にもメリットが

- ・心臓や肺の働きが良くなる
- ・骨粗しょう症の予防
- ・筋力が向上、正しい姿勢の維持にも
- ・ストレスや不安などの軽減
- ・快眠につながる
- など、たくさんあります。効果には個人差がありますが、あせらず続けることが大切です。まずは、1日10分、1,000歩増やすことからチャレンジしてください。



中央保健センター 保健師 樋口 満衣子

お知らせ **一日人間ドック・脳ドック**  
を受診しませんか

**一日人間ドック**  
料 金▶14,820円  
定 員▶800人(先着順)  
受診場所▶県地域成人病検診センター(大字宮崎)  
大分労働衛生管理センター(高城南町)

**一日脳ドック**  
料 金▶17,170円  
定 員▶250人(先着順)  
受診場所▶県地域成人病検診センター(大字宮崎)

**対 象**▶市の国民健康保険に1年以上継続加入し、国保税完納世帯の人で、平成27年4月1日現在満34歳から74歳までの人(昭和15年4月2日～昭和56年4月1日生まれの人)  
**その他**▶※人間ドックと脳ドック両方の申し込みはできません。  
※人間ドックまたは脳ドックを受診する人は特定健診の受診はできません。  
**申込み**▶5月20日(水)から国民健康保険被保険者証と特定健康診査受診券(40歳～74歳の人・桃色の券)を持参し、国保年金課(本庁舎2階③番窓口)または各支所、明野出張所、本神崎・一尺屋連絡所へ。  
※27年度中に75歳になる人で、誕生日以降に申し込みをする人は、『後期高齢者医療被保険者証』をご持参ください。  
**お問い合わせ 国保年金課 ☎537-7175**

募集 **出張します**  
無料 「お口の健康教室」受講団体

年齢を重ねるにつれ、食べ物をかみにくくなったり、飲み込みにくくなったりと、口の機能はだんだんと衰えてきます。  
口の健康はいきいきとした生活を送るためにも必要で、日ごろからの手入れが大切です。  
市では、希望する団体に歯科衛生士が出向いて「お口の健康教室」を行っています。ぜひ、ご利用ください。



**日 時**▶月～金曜日(祝日を除く)  
午前10時～午後3時  
(1時間～1時間30分程度)  
**対 象**▶おおむね65歳以上の市民で構成された5人以上の団体  
**内 容**▶お口の健康を保つための講話・体操など  
**申込み**▶直接または電話で、長寿福祉課(第2庁舎2階)へ。

**お問い合わせ 長寿福祉課 ☎537-5746**

**子犬、子猫**  
の譲渡会  
無 料



子犬、子猫を家族の一員として、終生責任を持って迎入れることのできる人の参加をお待ちしています。  
子犬、子猫の譲渡を受ける人は、飼い主としての心構えや飼い方についての講習を受けていただきます。

	子犬	子猫
日時	原則として毎月2回(第2火曜日と最終火曜日) ※5月は10日(日)と26日(火)、6月は9日(火)と23日(火)に行います。	原則として毎月1回(第3火曜日) ※5月は10日(日)と19日(火)、6月は2日(火)と16日(火)に行います。
会場	受付、子犬・子猫との対面…午後0時30分～ 事前講習……………午後1時～ 譲渡会(子犬、子猫の決定)…午後2時～3時(希望者が重なった場合は抽せん) ※日曜日の開催は時間が異なります。	県動物管理所(大字小野鶴1967番地) ☎541-2965
参加方法	開催日の前日(土・日曜日、祝日の場合は、その前の平日)までに、保健所衛生課で譲渡会に参加できるか面接で審査を受け、犬・猫の譲渡申請書と誓約書を提出してください。審査を受けないと譲渡会に参加できません。	

※詳しくは、保健所衛生課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

**犬、猫**  
の引き取り

飼えなくなった犬や猫は、まず新たな飼い主を探すようお願いいたします。そのうえでどうしても新たな飼い主が見つからなかった場合には、保健所で犬、猫を引き取ります。  
引き取りを希望する人は、必ず事前に保健所衛生課に連絡してください。

	犬、猫	犬のみ	猫のみ
日時	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前9時～正午、 午後1時～4時	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～11時	原則として隔週の木曜日 午後2時～3時 ※5月は14日(木)と28日(木)、6月は11日(木)と25日(木)に行います。
場所	県動物管理所 (大字小野鶴1967番地)	鶴崎支所、坂ノ市支所、 大南支所、佐賀岡支所	鶴崎公民館駐車場
料金(手数料)	飼い主のいる犬 犬鑑札、注射済票がある場合は持参してください	飼い主のいる猫	飼い主のいない犬、猫
	生後91日以上 2,050円/匹	1,550円/匹	無料
	生後91日未満 410円/匹	310円/匹	

**犬の飼い主または飼い主の住所が変わったときなどは、保健所衛生課に届け出が必要です。**

**お問い合わせ 保健所衛生課 ☎536-2567**

市政や個人の生活に関することは  
**市民相談室**

市民相談室では、各種相談に応じるとともに、関係機関などの案内も行っています。  
秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。



気軽に  
ご相談ください  
**無料**

<b>市 政</b> 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時 市政に関する要望や意見、専門相談への案内など	<b>行 政</b> 毎月第1月曜日 午前10時～正午 国や独立行政法人、特殊法人が行う仕事に関する要望や意見など	<b>税 務</b> 毎月第2・4木曜日 午後1時～4時 税理士による所得税、相続税、贈与税など税に関する相談 ※相談日の午前8時30分から整理カード交付	<b>法 律</b> ★予約制です 毎月第1・3木曜日、 第2水曜日、第4火曜日 午後1時～3時 弁護士による金銭貸借、相続、離婚など暮らしの中の法律相談 ※事前に市民相談室へご連絡ください。
<b>行政書士</b> 毎月第1・3金曜日 午後1時～4時 行政書士による遺言、相続、成年後見、農地転用、公正証書の作成などに関する相談	<b>登記および法律</b> 毎月第2・4木曜日 午後1時～4時 司法書士による相続、登記、成年後見などに関する相談、借金など簡易裁判所管轄の少額訴訟に関する法律相談 ※相談日の午前8時30分から整理カード交付	<b>宅地建物取引</b> 毎月第2・3・4月曜日 午後1時～4時 宅地建物の売買、借家でのめ事などに関する相談	<b>マンション管理</b> 毎月第3木曜日 午後1時～3時 マンション管理に関する相談
<b>交通事故</b> 毎週月・木曜日 午前9時～午後4時30分 交通事故に関する相談(加害者、被害者を問いません) ※月・木曜日以外は、事前に市民相談室へご連絡ください。	<b>高齢者</b> 毎週火曜日 午前9時～正午 高齢者の暮らしや福祉に関する相談	<b>その他</b> 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時 知的障がい、聴覚障がい、精神障がいがある人に関する相談にしています。相談日・時間は、市民相談室へお問い合わせください。	<b>お問い合わせ</b> 市民相談室(本庁舎2階) ☎537-5726

生活の不安や心配ごとは  
**自立生活支援**  
センター

市自立生活支援センターでは、市内居住の生活困窮者(生活保護受給者は除く)を対象に、専門の支援員が相談に応じます。  
相談後は、支援員と一緒に自立に向けた目標を作り、継続的に支援します。一人で悩みを抱え込まずに、まずはご相談ください。

**こんな心配ありませんか？**  
・収入より借金が多い  
・なかなか仕事が見つからない  
・家族が引きこもっている  
・家賃が払えず家を出なければならない など



**相談者一人ひとりをサポート**  
**家計相談支援事業**  
家計の見直し相談や、家計収支のバランスに関するアドバイス、債務整理などの支援を行います。  
**就労準備支援事業※**  
日常生活のリズムを整えるためのアドバイスや、履歴書の書き方・面接の指導など、仕事に就きたい人に応じた支援を行います。  
**住居確保給付金※**  
離職などにより経済的に困窮し、住宅を失った、または失うおそれがある人を対象に、期限付きで賃貸住宅などの家賃相当額を支給し、再就職に向けた支援を行います。  
■そのほか、必要に応じてハローワークや関係機関、各種制度による支援を行います。  
※支援・給付には条件があります。詳しくは、市自立生活支援センターへお問い合わせください。

相談はこちらへ▶市自立生活支援センター  
【ホルトホール大分4階(市社会福祉協議会内)】  
☎547-8319 ☎547-9583  
月～土曜日 午前9時～午後6時 ※第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日、年末年始は除く

**お問い合わせ 生活福祉課 ☎537-5667**



今回、手伝ってもらったのは、枯れ葉などの切り取りです。実が順調に成長するためには、欠かせない作業なんです。

## 気軽に体験

作業の前に、農家の人が手順を丁寧に説明してくれるので、初めての人でも安心して活動できます。また、昼食や休憩で、農家の人との触れ合いも楽しめます。

### 援農かせ隊は心強い存在

収穫や植え付けの時期など、夫婦だけでは大変なときがあります。そんなとき頼りになるのが、援農かせ隊です。作業を通してできる交流も楽しみにしています。ぜひ、気軽に参加してください。



キュウリ生産者 得丸芳昭さん(右)、美津子さん(左)

数が多くて夫婦だけでは大変そう。これならわたしでも手伝える。

## 植え付けや収穫など さまざまな援農メニュー

四季を通して、さまざまな体験ができます。援農かせ隊に登録すると、作業内容などをまとめた「援農メニュー」の中から希望する作業や日時を選ぶことができます。

<b>野菜</b> キュウリ、ニラ、イチゴなど	<b>果樹</b> 甘夏、八朔、柿など	<b>花・植木</b> ホオズキ、ヒマワリ、植木など	<b>稲作</b>	<b>シイタケ</b>	<b>畜産</b>
<b>作業内容</b> 植え付け、草取りなど	<b>作業内容</b> せんてい、剪定、収穫など	<b>作業内容</b> 植え付け、収穫など	<b>作業内容</b> 田植え、稲刈りなど	<b>作業内容</b> コマ打ち、摘み取りなど	<b>作業内容</b> 牛のエサ用のワラ運びなど
<b>場所</b> 鶴崎・大南・野津原地区	<b>場所</b> 佐賀関・野津原地区	<b>場所</b> 大南・野津原地区	<b>場所</b> 鶴崎・野津原地区	<b>場所</b> 野津原地区	<b>場所</b> 野津原地区

※作業内容は一例です。都合により変更になる場合があります。

### 援農かせ隊に登録しませんか

- 対象** ▶ 農作業ができれば、年齢や性別などは問いません。未成年者の場合は保護者の同意が必要です。
- 費用** ▶ 交通費は自己負担です。昼食は受け入れ農家が提供します。ボランティアですので、報酬はありません。参加者には市ボランティア保険を適用します(参加者負担なし)。
- 申込み** ▶ 産業振興課(本庁舎9階)に備え付けの申込書(市ホームページでダウンロードも可)に必要事項を記入し、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)の写しを添えて、郵送またはファクスで、同課(〒870-8504 荷揚町2番31号 ☎533-6117)へ。

お問い合わせ 産業振興課 ☎537-7025

### 農作業を手伝って

今年で登録して5年目。これまで、田植えやシイタケのコマ打ちなど、さまざまな作業を手伝いました。やっぱり楽しみは、汗をかいてリフレッシュできることと、農家の人との触れ合い。収穫を手伝った農作物を分けてもらったときは、うれしかったですね。



援農かせ隊 堀田 詞さん

作業が終わった後に「ありがとう。また待ちょんけん」と笑顔で言われると、どんなに疲れていても、また力になりたいと思います。

今回の「援農かせ隊」体験レポートを、さらに詳しく紹介します。ぜひ、ご覧ください。  
放送日：5月2日(土) 午前11時～正午の間で約8分間



加勢してくる人、待つちよんでー！

いい汗流しましょー！

農作業をお手伝い。

# 援農 かせ隊

キュウリ生産者 得丸 芳昭さん

市テレビ広報番組「知ったク!大分市」日高 由貴リポーター

手伝いながら  
農業の楽しさを実感

農業を体験したい人や農家の助けになりたい人などが、ボランティアで農作業を手伝う「援農かせ隊」。

近年、後継者不足などにより農作業が忙しいときに人手が不足している農家が増えています。

援農かせ隊の作業は、農作物の植え付けや草取り、収穫など、農繁期のお手伝い。農業の知識や経験がなくてもできる作業がほとんどです。

農作業を通して、土の感触や作物が成長する喜びを知ることができ、ときには、天候などで作物が思い通りに育たない農業の大変さを学ぶことも。

自然の中で体を思いっきり動かしながら、農家のありのままの日常を体験します。

農家の人との会話を楽しみながら、日々の生活では経験することができない発見や感動が援農かせ隊の活動にはあります。

今回は、市テレビ広報番組の日高リポーターが、鶴崎地区でキュウリ栽培を行う得丸さんのガラスハウスで農作業を手伝いました。

\*「かせ」とは、大分弁で「加勢する」という意味。

# 募集

子育て中の家庭を支援します

## 子育てファミリー・サポート・センター会員

育児の援助を行いたい人(援助会員)と受けたい人(依頼会員)が会員となって、援助し合うシステムです。会員登録には、申込みと講習会の受講(援助会員)が必要です。  
※依頼会員は利用料金(600円～700円/時)を援助会員に支払います。



- 講習会(2日間)の日時・場所
  - ・6月5日(金) 午前9時20分～午後3時40分  
いきいき健康館(大手町三丁目6番15号)
  - ・6月9日(火) 午前9時～午後4時10分  
午前:消防局4階 講堂(舞鶴町)  
午後:いきいき健康館
- ※講習会受講の申込みは5月26日(火)まで。

- 申込み 子育てファミリー・サポート・センター(ホルトホール大分2階 子育て交流センター内)に事前に連絡のうえ、印鑑と申請者の顔写真(縦2.7cm×横2.4cm)を2枚持参してください。簡単な面接を行います(援助・依頼会員)。

お問い合わせ  
子育てファミリー・サポート・センター ☎576-8246

## 市営陸上競技場で運動しよう

リバスタ親子教室

- 日 時 6月5日～28日3月11日(全18回・金曜日)  
午前10時～11時30分
- 対 象 1歳～3歳児とその保護者
- 定 員 30組(先着順)
- 受講料 2,100円(傷害保険料を含む)
- 申込み・場所 電話で、5月1日(金)～20日(水)に、市営陸上競技場へ。



ピンポン教室

- 月 日 5月15日～9月25日(全16回・金曜日)
- 時 間 ①午前10時～11時30分  
②午後1時～2時30分
- 対 象 60歳以上の人
- 定 員 ①10人、②5人(先着順)
- 受講料 各6,400円(傷害保険料を含む)
- 申込み・場所 電話で、5月1日(金)～10日(日)に、市営陸上競技場へ。

お問い合わせ 市営陸上競技場 ☎558-0613

「大友宗麟」をあなたの企画でPRしませんか

## 大友宗麟プロモーション 市民提案事業補助希望団体

「大友宗麟」と「南蛮文化発祥都市おおいた」を全国に発信していくために、市民の皆さんが提案・実施するイベントなどを募集します。

- 募集期間 5月1日(金)～29日(金)
- 申請対象 主に市内を活動拠点としている団体
- 対象事業 「大友宗麟」の市内・市外への効果的な情報発信につながるイベントや講座などで、28年3月31日(木)までに終了するもの
- 補助金額 事業に直接必要な経費から、人件費、食料費などを除いた額の5分の4以内で、1事業につき100万円以内
- 選考方法 選考委員会で選考後、採択事業を決定
- 申込み 観光課(本庁舎8階)に備え付けの申請書(市ホームページでダウンロードも可)に必要事項を記入し、直接、同課へ。

※詳しくは、観光課に備え付けの募集要項または市ホームページをご覧ください。



「復活!大友宗麟甲冑武者行列」

お問い合わせ 観光課 ☎537-5717

## アートを楽しもう

市美術館 夏の美術教室「ハッピーアンブレラ」

- 日 時 6月13日(土)・14日(日)  
午後1時30分～3時30分(受付は午後1時～)
- 定 員 各40人(多数時は抽せん)
- 内 容 透明の傘に絵を描きオリジナルの傘を作る
- 材料費 傘1本につき500円
- その他 小学生以下は保護者同伴
- 申込み・場所・回 往復はがき(1人1枚)に住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、電話番号、講座名、子どもの年齢、必要な材料数を記入し、5月15日(金)(消印有効)までに市美術館(〒870-0835 大字上野865 ☎554-5800)へ。

アートプラザワークショップ

- 「ねんどの国の住人をつくろう」
- 日 時 5月5日(火)  
午前10時30分～正午、午後1時～2時30分
- 対 象 3歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定 員 各20人(当日先着順)
- 参加料 200円(材料費)
- 場所・回 アートプラザ(☎538-5000)

## 暮らしの情報市場

### お知らせ



- 国保年金課からのお知らせ  
 ①解雇などで失業した人は国民健康保険料が軽減されます  
 ②卒業または就職したら国民健康保険喪失の届け出を  
 ③40歳総合健診のお知らせ  
 ④特定健診と「がん検診」を同時に無料受診できる「40歳総合健診」のお知らせを、対象者に5月初旬から順次送付します。対象は、27年4月1日時点で大分市の国民健康保険に加入し、27年度に満40歳を迎える人です。対象者で5月末までにお知らせが届かない人はご連絡ください。

- 国民年金への加入手続きはお済みですか  
 20歳以上60歳未満で会社などを退職した人は、国民年金への加入手続きが必要です。また、会社員、公務員などの第2号被保険者の被扶養配偶者は、扶養者が退職したときや扶養されなくなったときも手続きが必要です。手続きは、本庁舎1階⑩番窓口、各支所・明野出張所・本神崎・一尺屋連絡所で受け付けています。
- 障害基礎年金の受給手続きはお済みですか  
 障害基礎年金は、万一の事故や病気によって障がいが残ってしまった場合に、受け取ることができる年金です。受給には条件がありますので、国民年金室へお問い合わせください。
- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。

- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。
- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。

- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。
- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。

- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。
- 国民年金受給者が死亡したときは届け出を  
 届け出が遅れると、死亡日以後も年金が支払われ、後で返納していただくこととなります。また、受給できる年金を受け取らずに亡くなった場合は、その人と生計が同じであった遺族(配偶者、子、父母などの順)が未支給分の年金を請求することができます。

**市民図書館**  
おすすめの本

読みかための本

「ぼくのおとうと」  
かどのえいこ/作 いとうひろし/絵

「いけのおと」  
松岡達英/作

市民図書館(☎576-8241)



- 第40回竹中ハエ釣り大会**  
時間/午前8時~正午  
場所/竹中ふるさと広場  
岡竹中ハエ釣り同好会 佐藤  
☎090-8222-3902
- フリーマーケット**  
時間/午前10時~午後1時(雨天中止)  
再生家具と再生自転車の抽せん会  
時間/午後0時30分~(抽せん日正午まで申込み可、持ち帰りは各自)  
場所/岡エコライフプラザ  
☎588-1410
- ふじまつり**  
場所/西寒多神社、早吸日女神社  
※西寒多神社は5日(火)まで  
園観光課 ☎537-7043
- 大分トリニータ対徳島ヴォルティス**  
時間/午後2時~  
場所/大分銀行ドーム
- 剣道・スポーツチャンバラ大会** **無料**  
時間/午前9時~午後3時30分  
場所/七瀬川自然公園  
内容/剣道・スポーツチャンバラなど  
岡スポーツチャンバラ実行委員会  
阿部 ☎090-3737-9656
- 音のおもちゃで遊ぼう** **無料**  
時間/午前9時30分~午後4時  
内容/弓矢、羽子板、こま回しなど  
場所/岡歴史資料館 ☎549-0880
- 第22回アートマーケット**  
時間/午前10時~午後4時  
内容/県内在住作家の作品展示など  
場所/岡アートプラザ ☎538-5000
- 水星観察講座**  
時間/午後6時30分~7時30分  
(雨天・曇天時は映像による説明)  
定員/20人(当日先着順)  
参加料/観覧料(大人420円、高校生210円、中学生以下は無料)  
場所/岡岡崎海星館 ☎574-0100
- 市公設地方卸売市場市民感謝デー!!**  
時間/午前9時~正午  
内容/新鮮な魚介類、水産加工品、野菜、果物、花などの販売  
場所/岡市公設地方卸売市場  
☎533-3113
- 南蛮かぼちゃの苗プレゼント**  
時間/午前9時~ ※定員に達するまで、翌日以降も配布します。  
内容/苗の無料配布(1家族2株まで)  
定員/50組(当日先着順)  
場所/岡大友氏遺跡体験学習館(元町) ☎544-5011
- 大分トリニータ対横浜FC**  
時間/午後4時~  
場所/大分銀行ドーム
- 第9回ウォーキングin判田** **無料**  
時間/午前8時~午後1時  
(当日受付、小雨決行)  
集合場所/判田校区公民館  
内容/4つの史跡をめぐるウォーキング(約10km)、判田とりめしの試食  
岡大南支所 ☎597-1000
- 2015Fリーグ ホーム開幕戦**  
パサジ大分対エスポラーダ北海道  
時間/午後1時~  
場所/ビルコンプラザ(別府市)
- 看護の日・看護週間** **無料**  
「看護フォーラム」  
時間/午後1時15分~4時30分  
場所/県看護研修会館(大字豊饒)  
岡県看護協会 ☎574-7117

大分市の面積と人口

[3月末日現在]

面積	502.39km <sup>2</sup>	人口	477,853人 (住民基本台帳人口)
男	229,541人	女	248,312人
		世帯数	212,396世帯

**第61回県民登山教室**  
▼日時 5月24日(日) 午前6時

**在宅障がい児者の療育相談** **無料**

実施施設	日時・場所
大分療育センター ☎080-1737-9082	5月~9月の毎週火曜日 午前10時~午後3時 大分西部公民館1階
博愛こども育成 医療センター ☎080-2745-4593	5月~9月の毎週水曜日 午前10時~午後3時 大分西部公民館1階
大分こども 発達支援センター つばさ学園 ☎557-0114	5月~9月の毎週木曜日 午前9時30分~午後3時30分 大市民センター

**中途失明者自立生活のための生活訓練受講者募集** **無料**  
▼日時 6月~28年3月(月2回) 午前10時~午後3時

**介護職員初任者研修講座**  
▼月日 6月13日(土)~8月23日(日) (土・日曜日の全16回) ▼場所 植田公民館ほか ▼定員 30人(先着順) ▼受講料 5万8,000円(テキスト代を含む) ▼申込み・問合せ 電話で、5月1日(金)にNPO法人SMIS ☎547-0152へ。

**里親制度説明会** **無料**  
▼日時・場所 ●5月11日(月) 午前

**独身障がい者何でもチャレンジ!ふれあい教室(随時募集)**  
▼日時 5月~28年3月(月1回、日曜日) 午前10時~午後3時 ▼場所 県総合社会福祉会館(大津町) ▼内容 簡単料理教室、レクリエーションなど  
▼対象 独身障がい者と支援してくれる人 ▼参加料 無料  
(料理教室は材料費500円が必要) ▼申込み・問合せ (一社) 県身体障害者福祉協会 ☎551-9775へ。

**善意の泉 (敬称略)**  
善意の寄付が相次いであります。お礼申し上げます。

**おわびと訂正**  
市報4月15日号3ページに記載しました「27年度の予算が決まりました」のうち、一般会計の歳出(性質別分類)の補助費等の「97億6,725万円」は「97億6,724万円」(出資金の「7億1,933万円」は「7億1,932万円」の誤りでした。おわびして訂正します。

**東日本大震災への義援金**  
市役所第2庁舎2階福祉保健課、各支所、明野出張所に日本赤十字社の義援金募金箱を設置しています。

**社会福祉協議会へ**  
東芝セミコンダクター&ストレージ社大分工場第一ベレット製造部「未来への一歩」  
**大分地区**▼大城フニエ(王子山の手町)▼足立(上野丘西)▼大石(隆土生色)▼安東健(勢家町)▼工藤正(高城本町)▼小川ミヨ子(南生石西)▼荒巻近男(金池町)▼右藤由紀子(王子西町)▼大久保正秋(大道町)▼隈部しず子(津守)  
**鶴崎地区**▼胡麻鶴洋一(毛井)▼木津信二(松岡)▼今川公三(西鶴崎)  
**首藤照之(皆春)**▼平林百一(横尾)▼江口誠次(皆春)  
**大在地区**▼小川百豆子(西新地)▼衛藤吉孝(政所)  
**坂ノ市地区**▼宮本ゆみ(坂ノ市中央)▼伊東功(細)  
**大南地区**▼安東武雄(上判田)▼田仲光(吉次)  
**植田地区**▼三浦豊史(小野鶴南)▼杉崎イチ子(木上)▼山村典子(富士見が丘西)▼安達庸男(岡川)▼若松直一(富士見が丘東)▼川野恵(寒田)  
**佐賀関地区**▼嶋田恒夫(大平)▼松本安正(佐賀関)▼小野雅司(馬場)  
以上3月17日受付分まで

**産業活性化プラザのセミナー! 交流会** ☎576-8879  
①創業者・中小企業者  
▼日時 5月13日~7月29日(毎週水曜日) 午前11時30分~午後1時30分 ▼内容 さまざまな職種の人との交流 ▼その他

**パパも子育て応援日! ハッピーファミリー応援教室** **無料**  
①プレママプレパスクール  
▼時間 午後1時~4時 ▼内容 新生児の育児、妊婦体験、沐浴実習など ▼対象 初妊婦とその夫 ▼定員 12組(先着順)  
▼持参品 母子健康手帳  
②親子スキップ教室  
▼時間 午後1時30分~4時 ▼内容 ベビーマッサージなど ▼対象 生後3~5か月児とその父母 ▼定員 17組(先着順)  
▼持参品 母子健康手帳、バスタオル、おむつシート

**男女共生セミナー「頼れる先輩になろう!」** **無料**  
▼日時 6月2日(火) 午後6時30分~8時30分 ▼内容 自分と相手を尊重しながら、率直に自己表現する方法を学ぶ ▼講師 白石明子氏(ヒューマンコミュニケーション研究代表) ▼定員 30人(先着順)

**南大分体育館いきいき健康講座「ストレッチ教室」**  
▼日時 6月30日、7月7日・14日・28日、8月4日・11日・18日・25日(火曜日全8回) 午後3時~4時30分 ▼対象 市内に居住または勤務している18歳以上の人(高校生は除く) ▼場所 南大分体育館 ▼定員 40人程度(多数時は抽せん) ▼受講料 2,000円(ロッカー代20円、50円別途必要) ▼持参品 運動のできる服装・室内シューズ、タオル、ストレッチ用のマット  
▼申込み・問合せ スポーツ健康教育課(第2庁舎4階)または南大分体育館に備え付けの申込書(市ホームページでダウンロードも可)に必要事項を記入し、直接または郵送、ファクスで、6月5日(金)(必着)までに同館(〒870-0855 大字豊饒380) ☎5467010 ☎5467011へ。

**パソコン基礎科受講生募集**  
▼日時 6月26日(金)~10月23日(金) 平日の午前9時20分~午後3時45分 ▼対象 ハローワークで求職申込みをした人(ほかにも条件があるので、お問い合わせください) ▼受講料 無料(テキスト代4,000円程度は自己負担) ▼受付期限 6

**産業界活性化プラザのセミナー! 交流会** ☎576-8879  
①創業者・中小企業者  
▼日時 5月13日~7月29日(毎週水曜日) 午前11時30分~午後1時30分 ▼内容 さまざまな職種の人との交流 ▼その他

**パパも子育て応援日! ハッピーファミリー応援教室** **無料**  
①プレママプレパスクール  
▼時間 午後1時~4時 ▼内容 新生児の育児、妊婦体験、沐浴実習など ▼対象 初妊婦とその夫 ▼定員 12組(先着順)  
▼持参品 母子健康手帳  
②親子スキップ教室  
▼時間 午後1時30分~4時 ▼内容 ベビーマッサージなど ▼対象 生後3~5か月児とその父母 ▼定員 17組(先着順)  
▼持参品 母子健康手帳、バスタオル、おむつシート

**男女共生セミナー「頼れる先輩になろう!」** **無料**  
▼日時 6月2日(火) 午後6時30分~8時30分 ▼内容 自分と相手を尊重しながら、率直に自己表現する方法を学ぶ ▼講師 白石明子氏(ヒューマンコミュニケーション研究代表) ▼定員 30人(先着順)

**南大分体育館いきいき健康講座「ストレッチ教室」**  
▼日時 6月30日、7月7日・14日・28日、8月4日・11日・18日・25日(火曜日全8回) 午後3時~4時30分 ▼対象 市内に居住または勤務している18歳以上の人(高校生は除く) ▼場所 南大分体育館 ▼定員 40人程度(多数時は抽せん) ▼受講料 2,000円(ロッカー代20円、50円別途必要) ▼持参品 運動のできる服装・室内シューズ、タオル、ストレッチ用のマット  
▼申込み・問合せ スポーツ健康教育課(第2庁舎4階)または南大分体育館に備え付けの申込書(市ホームページでダウンロードも可)に必要事項を記入し、直接または郵送、ファクスで、6月5日(金)(必着)までに同館(〒870-0855 大字豊饒380) ☎5467010 ☎5467011へ。

**パソコン基礎科受講生募集**  
▼日時 6月26日(金)~10月23日(金) 平日の午前9時20分~午後3時45分 ▼対象 ハローワークで求職申込みをした人(ほかにも条件があるので、お問い合わせください) ▼受講料 無料(テキスト代4,000円程度は自己負担) ▼受付期限 6

**普通救命講習** **無料**  
▼月日・場所 毎月9日: 中央消防署、毎月19日: 東消防署、毎月29日(2月は28日): 南消防署  
▼時間 午前9時~正午 ▼講習内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用など  
▼申込み 開催日の1か月前~1週間前に電話で、各消防署へ。  
▼問合せ 中央消防署 ☎532-2108、東消防署 ☎527-2721、南消防署 ☎586-1230

**地域ビジネスのためのデザイン入門講座** **無料**  
▼日時 6月10日・17日・24日(水曜日・全3回) 午後6時30分~8時 ▼講師 松坂洋三氏(県立芸術文化短期大学准教授) ほか ▼定員 45人(先着順) ▼受講料 300円(資料代) ※交流会の参加者は各回別途300円 ▼申込み 産業活性化プラザに備え付けの申込書(市ホームページでダウンロードも可)に必要事項を記入し、ファクスまたはEメールで、5月1日(金)から同プラザ ☎544-3001 plaza-event@horutohall.jpへ。  
★場所 ホルトホール大分2階

**情報学習センターワープロソフトWordを始めよう!** **無料**  
▼日時 6月20日(土) 午後7時~9時 ▼対象 パソコンの基本操作ができる人 ▼定員 30人(多数時は抽せん)  
▼申込み場所・問合せ はがきまたはファクス、Eメールに、住所、氏名、電話番号、教室名を記入し、5月21日(木)(必着)までに情報学習センター(〒870-0885 1 大石町二丁目3組) ☎545-8616 ☎545-5065 nomoi@oct-net.ne.jpへ。

**申込み場所・問合せ** 男女共同参画センターに備え付けの申込書(5月1日(金)から市ホームページでダウンロードも可)に記入し、直接または郵送、ファクス、Eメールで、5月1日(金)~30日(必着)に同センター(〒870-0021 府内町一丁目5-38) ☎574-5577 ☎537-3666 danjok.yodo@city.ota.ota.jpへ。

**街のホット情報**  
アフリカへ毛布を送ろう!  
毛布収集キャンペーン  
アフリカの人々にとって貴重な毛布を送る活動です。海外輸送協力金1,000円と合わせてご協力をお願いします。▼期限 5月31日(日)まで ▼問合せ 明るい社会づくり運動 大分地区協議会 ☎544-8744



# ビジネスチャンスは ここから



これから創業しようとする人や中小企業者の新たな事業活動などをサポートする、「産業活性化プラザ」。

各種専門家による創業・経営・技術相談や仕事に役立つ講座・交流会を開催しています。また、事務所などに利用できる創業支援ルームの貸し出しを行っています。

創業やビジネス拡大、業種の枠を超えた人脈づくりなどに、ぜひご利用ください。

## 創業・経営・技術相談

無料

創業者や中小企業者が抱える経営改善・技術開発などさまざまな課題に対して、専門的な知識や経験を有する専門家が相談に応じます。

### ■支援内容

- ・創業、新規事業、経営、財務などの相談
- ・人材、技術の課題などに関する助言 など

### ■相談員

インキュベーションマネージャー(創業支援の専門家)、技術相談員、中小企業診断士、知的財産相談員

※相談日時は、日によって異なります。事前に電話または産業活性化プラザのホームページでご確認ください。

## ビジネスに関する相談 まずは、産業活性化プラザへ!

産業活性化プラザは、県産業創造機構や県産業科学技術センターなど他の専門機関と連携して支援を行っています。

どこに相談したらよいか分からない場合も、気軽にご利用ください。相談内容によっては、他の機関を紹介します。

利用時間 ▶ 午前9時～午後10時

休館日 ▶ 第2・4月曜日(祝日の場合は翌日以降の平日)、  
年末年始(12月28日～1月3日)

場所 ▶ ホルトホール大分2階(金池南一丁目5-1)

## セミナー・交流会

年間を通して創業や企業経営などをテーマとした、さまざまな講座や交流会などを開催しています。

※セミナー・交流会の参加者を募集しています。詳しくは、14ページをご覧ください。

## 創業支援ルームの貸し出し

創業しようとする人や創業して間もない人に、事務所などに利用できる部屋を貸し出しています。

※5月15日(金)から入居者を募集する予定です。詳しくは、市報5月15日号でお知らせします。

## 多くの人に支えられ、チャレンジできる

わたしは、結婚式場に勤めていたが、もっと結婚する2人の気持ちに寄り添った式をプロデュースしたいと思い、ウエディングプランナーとして平成25年に創業しました。実際に創業してみると、経営や法律のことなど分からないことが多く、一人で不安を抱えていました。

26年12月から創業支援ルームに入居し、知的財産相談員などにアドバイスをもらい、交流会ではさまざまな業種の人から経営に必要なノウハウを学ぶなど、ここで皆さんの知識と元気もらっています。

今後は、ここでの経験を生かしながら、事業を軌道に乗せて、産業活性化プラザを巣立っていきけるよう頑張っていきます。



創業支援ルーム入居者  
姫野 有美さん

お問い合わせ 産業活性化プラザ ☎576-8879

大分市産業活性化プラザ

検索

## 大分市テレビ広報番組

### いいやん! 大分

毎週水曜日 OBS大分放送  
午後6時55分～7時

### 番組案内

5月6日(水) 大分のアートが“いいやん!”

5月13日(水) 地域のまつりが“いいやん!” Vol.1

※都合により、番組内容は変更になることがあります。

大分市内のケーブルテレビ局でも放送しています。

OCT大分ケーブルテレコム 日・月・火・水  
OCN大分ケーブルネットワーク 日・月・火・水  
EOS東大分システム 火・水・木・金

※放送時間帯は各局の番組案内をご覧ください。