



oITA市

特集
Healthcare

体を整えて健康に！
ヘルスケアのススメ

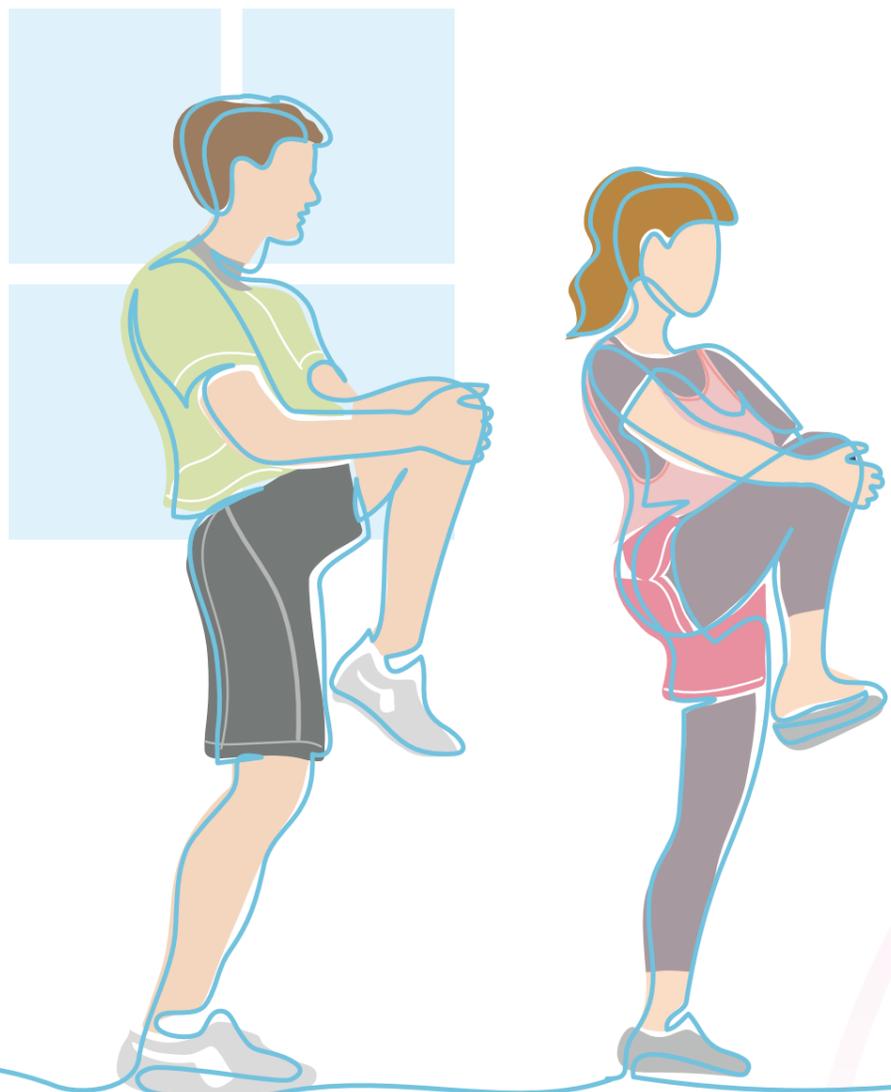


体を整えて健康に！ ヘルスケアのススメ

昨今の健康ブームに加え、ここ最近では新型コロナウイルス感染症によって、改めて「健康」への関心が高まっています。仕事や育児などで毎日を慌ただしく過ごす現代人には、「無理のない範囲で継続できる健康管理」が大切なのではないでしょうか。

そこで今回は、体を「整える」というポイントに注目して普段の生活で実践できるヘルスケア[※]を特集します。睡眠、食事、運動など日々の習慣を意識しながら、コロナ禍の現代を共に乗り切りましょう。

※ヘルスケアとは一般的に健康の維持や増進のための行為や健康管理のこと



「睡眠と生活習慣」

快眠の秘訣は、 体内時計を整えること

睡眠は生活習慣そのものです。健康的に運動して、バランスの良い食事を心掛けても、布団に入る時刻がバラバラだと、快眠は得られません。なぜなら、快眠は「規則正しい睡眠習慣」があつてこそ得られるものだからです。体の中には体内時計があり、ホルモンの分泌や生理的な活動を調整して睡眠のタイミングを決めています。**規則正しい睡眠習慣**を身に付けることで、体内時計を整え、そこにプログラムされている睡眠を円滑に行えるようになるのです。良い睡眠で、こころも体も健康になりましょう。

とがポイントであり、そのタイミングが重要です。また、これからの冬場は高齢者や持病がある人などは、部屋の温度差や入浴による急激な血圧の変動に注意しましょう。

体内時計を調節する 太陽光の効果

人の体内時計の周期は24時間より長めにできています。それを毎日24時間に納まるように早めてあげなければ、生活はずると後ろにずれてしまいます。そこで効果を発揮するのが、朝の光です。**起床直後の光が最も効果的**なもので、目覚めたらカーテンを開け、自然光を部屋の中に取り込みましょう。反対に、夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどにその力は強くなります。日本でよく用いられている昼白色の蛍光灯も夜の光同様の作用があるので、意識して暖色系の蛍光灯を選ぶと良いでしょう。

快眠のための浴槽入浴のコツ

- 就寝の2～3時間前に
- ぬるめのお湯で10～15分



大分市民のうち/
睡眠による休養が取れている人の割合

81.6%

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

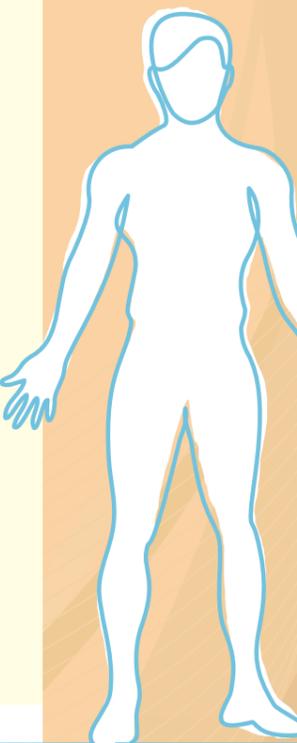


シャワーだけでは もったいない！ 浴槽入浴が快眠を誘う

お湯に浸かって体を温めることは睡眠への導入効果があります。運動と同じで就寝前に一時的に体温を上げるこ



出典
厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>)
をもとに大分市が作成



Breakfast
(朝食)

大分市民のうち/
朝食をほぼ毎日食べる人の割合

82.9%

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

食べていますか? 朝ごはん!
1日のリズムは早寝・早起き・朝ごはんから始まります。
朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上昇し朝から活発に活動できます。しっかり朝ごはんを食べて、気持ちのいい1日をスタートさせましょう。

実践のポイント

ラクラク準備

- 前日に下ごしらえなどの準備しておく
- 調理をしなくてもすぐに食べられるものを準備する

できることからチャレンジ

- 朝ごはんを食べていない人は…
まずはパン、果物、野菜ジュースなど食べやすいものからスタートしてみましょう。「バナナとヨーグルト」「シリアルと牛乳」でエネルギーやカルシウムを簡単チャージ!
- 少しでも食べている人は…
簡単に準備できるごはん(おにぎり)、卵料理、サラダにチャレンジ

食塩摂取量

約 **2~3g** 摂りすぎ

Salt Limit
(塩分)

大分市民は
1日の摂取目標量に対し、
(男性 7.5g未満 女性 6.5g未満)

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

食塩の摂りすぎにご用心

日本人の3人に1人が高血圧だといわれています。食塩の摂りすぎは高血圧の原因の一つになるため、減塩を心掛けることが大切です。減塩習慣を始めるのに年齢は関係ありません。1か月ほど薄味を実践してみると、食品そのもののおいしさに気が付くはず。作り方・食べ方を工夫して、減塩習慣を身に付けましょう!

食塩を減らす方法

作り方で減塩

- 酸味を活かす
- 香辛料・香味野菜を上手に使う
- 天然食品でだしをとる

食べ方で減塩

- 麺類の汁は残す
- 汁物は1日1回まで
- しょうゆは「かける」より「つける」

大分市民のうち/
主食・主菜・副菜をそろえた食事を
1日2回以上ほとんど毎日食べる人の割合…

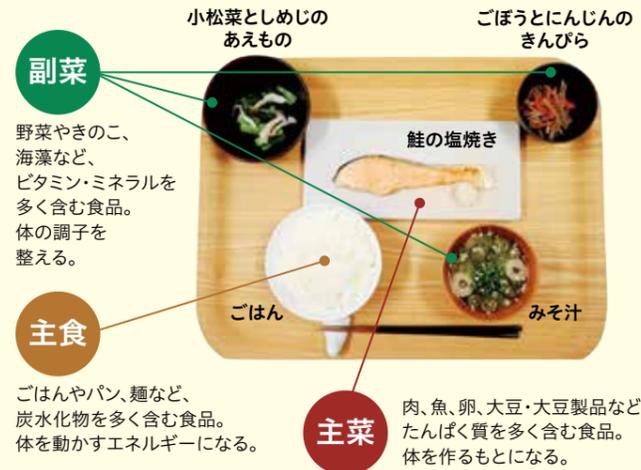
53.2%

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

Balance
(バランス)

食事のバランス
主食・主菜・副菜を
そろえましょう

わたしたちが、こころも体も健康に生活するためには、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。
しかし、一つの食品では必要な栄養素を満たすことができません。主食・主菜・副菜をそろえることで、不足する栄養素を補い合い、バランスよくとることができます。



副菜(野菜を使った料理)は特に不足しがちです。積極的に食べるように心掛けましょう。

大分市民の
生鮮野菜購入金額…

47位 / 52市

※家計調査
都道府県庁所在地および
政令指定都市52都市中
(平成29年~令和元年平均)

家計とのバランス

高価だからと野菜を買うのを躊躇していませんか? 野菜の「旬」を知られば、手ごろな値段で野菜が食べられます。
また、生の野菜が高いときは、市販の冷凍野菜もおすすめ。収穫後すぐに急速冷凍しているため、栄養素も豊富に含まれています。

ライフスタイルとの
バランス

遅くなってしまふときは、夕方と夜で2食に分けて。
夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事の後、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜遅い時間の食べ過ぎ予防にも。

「体を動かす」

Walking
(ウォーキング)

あと1500歩増やそう！

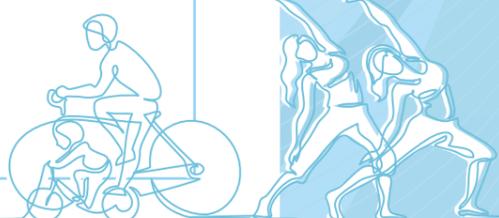
運動習慣がないという人もまずは「歩く」ことから始めてみましょう。
歩くだけでも太ももなどの下半身や背中、腕といった全身の筋肉を鍛えることができます。
生活習慣病の予防や体力の維持・増進のため、今より1500歩(約15分の運動)多く歩くことを意識しましょう。いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く、エレベーターではなく階段を使う、こうしたちょっとした心掛けで、目指せ1日6500〜8000歩！

Exercise
(運動)

無理のない範囲で、
日常に運動をプラス

日頃、運動する時間を取りにくい人は、通勤・通学の時間を活用して自転車や徒歩での移動にシフトするのも良い方法です。
また、市のトレーニングルームを利用してみるのもおすすめ！ランニングマシンや筋力トレーニングがそろっています。

※新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開館しています。



大分市民の1日の平均歩数

5,625歩

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)



無料健康アプリ



歩数や消費カロリーがグラフ化されるほか、健康情報を入力し、日々の健康管理にも使えます。また日々のウォーキングやイベントなどへの参加でポイントをゲット! たまったポイントに応じて、いろいろな特典があります!

アプリのダウンロードはこちら▶



大分市民のうち/
運動習慣者★の割合(20~64歳)… 33.5%

★1回30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)

スタッフがトレーニング指導をしてくれるところも。初心者でも安心です!



※写真はどちらも、J:COM ホルトホール大分の様子

トレーニングルームに行ってみよう!

- ▶ J:COM ホルトホール大分/金池南一丁目 ☎576-8877
- ▶ サイクルショップコダマ大洲アリーナ(市大洲総合体育館)/青葉町 ☎551-1511
- ▶ 南大分体育館/大字豊饒 ☎546-7010
- ▶ 市営陸上競技場/西浜 ☎558-0613
- ▶ コンパルホール/府内町一丁目 ☎538-3700
- ▶ 豊後企画大分駄原ワークアウト/新春日町一丁目 ☎543-6868

利用料金は施設によって1回140~330円。お得な回数券もあります!

「健康状態を知る」

健(検)診へ行こう

健康診断は、身長・体重や尿・血液の検査を行うことで、体の変化や将来的な疾病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)のリスクに気づき、早期の治療や予防につなげることができる大切な機会です。

お勤めをしている人なら職場で健康診断の機会がありますが、退職した人や自営業、お勤めをしていない人の場合は、自分で計画を立てて健康診断を予約しなければならぬため、行きそびれてしまうこともあると思われます。

女性特有の疾病である乳がんや子宮頸がんは、近年若い世代に多くなっており、乳がんは30代後半〜40代、子宮頸がんは20代〜30代の女性に増加傾向がみられます。がん検診で早期発見・早期治療が可能となるため、若いうちからがん検診を受けてほしいです。

もし自分ががんと分かったときには、自分だけの問題ではなくなり、その後の人生に影響があることを理解し、忙しくても健(検)診をおろそかにしないという意識を高めましょう。



すべて実費で支払うと**3万円以上の費用**がかかる
特定健診・がん検診ですが、**大分市民**であれば、
無料または**各500円**で受診できてとってもおトクです!

受診項目ごとの費用や受診会場は、毎月15日号の市報(保健だよりのページ)をご覧ください。

(※職場や加入する保険で受診機会のない人が対象です。)

9月から集団健(検)診を再開しました

新型コロナウイルス感染症の影響によって中断していた公民館等での集団健(検)診を9月から再開しました。そのほか、健診センター等でも受診できますので、早めに予約しましょう。
詳細は、毎月15日号の市報に掲載しています。そちらをご覧ください。

徹底した感染症対策で安心して受診

これまでの集団健(検)診からの変更点として、会場入り口での手指消毒、検温を徹底し、3密を避けるなどの感染症対策を講じています。完全予約制で個人ごとに受付時間を区切り、受診時間を短縮するなど、安心して受診できる体制を整えています。

自分の体のため、周囲の大切な人のためにも、健(検)診に足を運んでください。

大分市からのハガキが届いたら、要チェック!



大分市では20~30代に対する検査項目と、41歳~69歳までの比較的受診してほしい年齢層に対する項目を含めたがん検診の勧奨ハガキを個別に郵送しています。年齢別に対象となる検査内容や、通常かかる検査料金等も記載しているので、届いたらすぐに開封し、内容を確認してください。

【健(検)診のお話を聞いた人】

保健所 健康課 小河内 剛毅さん

手に持っているのは、健康手帳。市のがん検診を受診する際に必要です。「検診日や数値などの記載をはじめ、男女別に幅広い健康情報を掲載しているのが、健(検)診の記録とともに活用してください」。保健所健康課、福祉保健課(第2庁舎2階)、各支所内の保健センター、健康支援室および検診会場で配布しています。



保健所 健康課 ☎547-8219

自動運転車両の実験運行を実施します

お知らせ 自動で走る未来の車
一足先に体験してみませんか

大分川左岸の緊急河川敷道路を活用し、自動運転車両の実験運行を実施します。高齢者等の移動困難者や過疎地域における移動手段の確保、ドライバー不足への対応など、地域公共交通が抱える課題解決に向けた取り組みとして、多くの市民に乗車体験していただき、自動運転車両の活用を調査・検討します。今回の実験では、宗麟大橋から府内大橋の区間で運転席にドライバーが座らず、離れた場所からの遠隔技術による運転を実施します。料金は無料です。この機会に自動運転を体験してみませんか。



- 期間：11月20日(金)～29日(日)
※雨天時等、運休する場合があります。
- 運行内容：JR大分駅～植田市民行政センターの間を、片道約45分程度で1日3往復します。
※詳細は市ホームページでご確認ください。

運行ルート



- 乗降場所：JR大分駅 上野の森口、植田市民行政センター
- 乗車方法：当日受付か事前予約(事前予約はグリーンスローモビリティLINE公式アカウントで希望運行日の前日まで予約を行うことができます。なお、予約開始は11月16日(月)からとなります。)



グリーンスローモビリティLINE公式アカウントの友達追加はこちら▶

☎ 都市交通対策課 ☎537-5969

おおいた人権フェスティバル2020 in お部屋ラボ 祝祭の広場

イベント 人権の大切さについて
一緒に考えてみませんか

市では、部落差別をはじめあらゆる差別の解消に向けて、「おおいた人権フェスティバル」を開催しています。今回は、義足のプロダンサーの大前光市氏によるトーク&ダンスパフォーマンスや大分東明高等学校福祉サークルによる手話落語と歌、楊志館高等学校邦楽部による和太鼓演奏などのステージイベントのほか、障がい者スポーツ体験や人権パネル展示などを行います。入場は無料です。多くの市民の皆さんに人権の大切さについて考えてもらおうと、小さなお子さんから大人まで楽しめる内容となっています。ぜひご来場ください。



大前 光市氏
(義足のプロダンサー)

- 日時：11月21日(土) 午前10時～午後3時
 - 場所：お部屋ラボ 祝祭の広場
- ☎ 社会教育課 ☎537-5722

家族ふれあいDay2020
～家族で楽しもう! 星空観察&ミニ門松づくり～

募集 豊かな自然に囲まれて
家族みんなで楽しい思い出づくり

のつはる少年自然の家で、野外調理や冬の星空観察、ミニ門松作りを体験する2日間。対象は、市内居住の中学生以下の子どもを含む家族です。定員は60人で、多数時は抽選。参加料は1人1,850円(食事代、シート代)で、別に野外調理代、竹工作代として1セット250円が必要です。申込みは、電話で11月1日(日)から12月4日(金)(※月曜日は休所日)正午までにのつはる少年自然の家へ。



- 日時：12月19日(土) 午前10時30分～20日(日) 午前11時
- 場所：のつはる少年自然の家(大字荷尾杵)
- 持参品：野外調理ができる服装、軍手、防寒着、雨具、スリッパ(上履き)、筆記用具など

☎ のつはる少年自然の家 ☎589-2212

おおいた TOPICS
気になる大分市の話題を紹介

さわやかな秋空のもと、
のつはる天空広場で音楽の祭典が開催

9月26日、のつはる天空広場で完成記念イベントと「のつはる音の森フェスティバル」が開催されました。完成記念イベントは大分東明高等学校のマーチング演奏で幕が開き、完成記念式典の後、スペシャルゲストの和太鼓集団「DRUM TAO」のパフォーマンスで会場は大盛り上がり。のつはる音の森フェスティバルでは、市内の中学校・高等学校の吹奏楽部と「ルミエール フルートアンサンブル」の演奏があり、会場は多彩な音楽で包まれました。出店ブースでは森林セラピーのVR体験コーナーのほか、乾椎茸の試食、鮎の塩焼きやジビエの串焼きなどが販売され、大自然の中で食と音楽の両方を楽しむことができました。



宇和島市 八幡浜市 内子町

新連載
予告

愛媛・大分交流 市町村コラボ企画



12月1日号より
連載スタート!

愛媛と大分の新たな交流開始に伴い、コラボ企画の連載が始まります!

現在の広域連携

人口減少社会や、超高齢化社会が到来する中、大分市を中心に、別府市、臼杵市、津久見市、竹田市、豊後大野市、由布市、日出町と「大分都市広域圏」を形成し、大都市圏での観光PRや、公共施設の相互利用に加え、新しい清掃センターの共同整備など、連携することで効果的に事業を実施しているところです。

愛媛県の自治体との新たな連携

このような中、「大分都市広域圏」での取り組みに加え、大分県側の9自治体と豊予海峡を挟んだ対岸の愛媛県側の9自治体との間で「愛媛・大分交流市町村連絡会議」を立ち上げ、圏域同士の新たな交流がスタートしました。そこで、12月1日号から、コラボ企画として愛媛県側の自治体の歴史・文化や、食の魅力に加え、知る人ぞ知る秘境など、魅力満載の連載企画をスタートします。愛媛に行きたくてもなかなか行けない! 次号から始まるこの連載を見れば、直接足を運ぶことなく愛媛の魅力や存分に満喫し、旅行気分を味わえること間違いなしです! 12月1日号は八幡浜市から始まりますので皆さまぜひご期待ください!

愛媛・大分交流市町村連絡会議構成市町



大分県 8市 1町

大分市
別府市
佐伯市
臼杵市
津久見市
竹田市
豊後大野市
由布市
日出町

愛媛県 4市 5町

宇和島市
八幡浜市
大洲市
西予市
内子町
伊方町
松野町
鬼北町
愛南町

☎ 企画課 ☎537-5603

土地「保留地」を販売します

- 横尾区画(公開抽選): ●区画数…2区画 ●面積…約309㎡、約662㎡ ●価格…1,300万円台、2,700万円台
- 申込期間:11月4日(水)~17日(火) ※土・日曜日でも申込み可。
- 申込み・問 横尾土地区画整理事務所(鶴崎市民行政センター3階 ☎535-7556)へ。

02 募集

3年度納税通知書用封筒に掲載する広告募集

- ①固定資産税・都市計画税
 - 広告サイズ:縦60mm・横200mm
 - 担当課:資産税課(☎537-5610)
- ②軽自動車税(種別割)
 - 広告サイズ:縦60mm・横200mm
 - 担当課:税制課(☎537-7314)
- ③市民税・県民税
 - 広告サイズ:縦60mm・横200mm
 - 担当課:市民税課(☎537-5609)
 - 募集期間:①②11月2日(月)~30日(月) ③11月13日(金)~12月11日(金)
 - 広告掲載位置:納税通知書用封筒の裏面 各1枠
 - 選定方法:申込参加資格・広告内容の審査で適当であると認められる提出者の中で、申込価格が最も高いもの
 - 申込み・問 必要書類や広告掲載までの流れなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

第2次大分市文化・芸術振興計画(案)に関する意見募集

- 本市の文化・芸術振興の指針となる「2020 わくわく大分 文化・芸術ゆめプラン」の計画期間終了に伴い、新たに策定する「第2次大分市文化・芸術振興計画(案)」について意見を募集します。
- 閲覧場所:文化振興課(本庁舎5階)、情報公開室(本庁舎7階)、各支所 ※市ホームページでもご覧になれます。
 - 募集期間:11月16日(月)~12月15日(火)
 - その他・問 個々の意見に対する直接の回答はしません。意見書の提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

大分車いすマラソン2020を開催します

- 今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、国内居住の選手を対象としたレースとして開催します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、コース上の応援については、自粛をお願いします。テレビ中継をご覧ください。
- 開催日時:11月15日(日) 午前10時~
 - 放送局:大分放送
 - 放送時間:午前9時55分~11時30分
- 問 大分車いすマラソン2020事務局(☎533-6006)

インターネットで差押不動産を公売します

- 物件(所有権) …大宇田尻西150番139外1筆 ●土地 地積:219.45㎡ ●建物 種類:居宅(木造瓦ぶき2階建) 床面積:1階68.64㎡、2階26.49㎡ ●見積価額540万円
 - 参加申込期間:11月5日(木)午後1時~20日(金)午後11時
 - 入札期間:11月27日(金)午後1時~12月4日(金)午後1時
- ※市ホームページで詳細を確認できます。売却を中止する場合があります。
- 問 納税課(☎537-5732)

自治会へ苗木無料配布を実施します

- 配布場所:上野ヶ丘苗圃(上野丘一丁目) ※旧公園管理事務所
- 配布樹種:クルメツツジ、ドウダンツツジ、サルスベリ、トサミズキなど
- その他・申込み・問 電話で、樹種や配布本数等を、11月13日(金)までに公園緑地課(☎537-5975)へ。申込み状況により、11月14日(土)以降も受け付けを行います。

3年2月2日の任期満了に伴う横尾土地区画整理審議会委員の選挙を行います

- 選挙人名簿の縦覧期間:11月11日(水)~24日(火) 午前8時30分~午後5時15分
 - 改選の定数:12人
 - 立候補の受付期間:12月8日(火)~17日(木)
 - 投票日:3年1月17日(日)
- 問 横尾土地区画整理事務所(☎535-7556)

01 お知らせ

サイクルショップコダマ 大洲アリーナの予約について

11月1日(日)からサイクルショップコダマ大洲アリーナのメインアリーナやサブアリーナなどの各施設の予約および空き状況の確認がおおいた公共施設案内・予約システムでできるようになりました。また、11月1日(日)~3日(火)に3年1月分の抽選予約を行いますので、ご利用ください。なお、これまで通りサイクルショップコダマ大洲アリーナの窓口での予約も可能です。

問 スポーツ振興課(☎537-5650)

3年度隣接校選択制の希望者は申請してください

- 申請期間:11月2日(月)~19日(木)
- ※詳しくは、学校教育課(第2庁舎4階)、各小・中学校、義務教育学校に備え付けの申請要項(市ホームページでダウンロードも可)をご覧ください。
- 問 課(☎537-5903)へ。

コレクション展(常設展)・展示室2の作品が変わります

- 会期:11月10日(火)~12月27日(日)
 - テーマ:「田近竹邨」
 - 主な作品:「御所図屏風」
- 問 市美術館(☎554-5800)

貯水槽水道を設置している人は衛生管理をお忘れなく

水道水を受水槽に貯めて給水する施設(貯水槽水道)では、次の衛生管理を行ってください。

- 水槽の清掃(年1回以上)
- 水槽の定期点検(汚れやひび割れ、ふたの施錠、異物の混入など)
- 蛇口からの水の色、臭い、味などの確認 ※10㎡を超える受水槽および高置水槽は法定検査の義務があります。

問 保健所衛生課(☎536-2854)

都市計画道路の事業認可を受けたのでお見せします

- 名称:都市計画道路松原国宗線
 - 縦覧期限:9年3月31日(火)
 - 縦覧場所:まちなみ整備課(本庁舎7階)
- 問 まちなみ整備課(☎537-5637)

市自立生活支援センターでのサポート

「なかなか仕事が見つからない」「家賃が払えず家を出なければならない」「ずっと働いていないので就職が不安」「収入に比べ借金がよくある」などの心配はありませんか。

市自立生活支援センターでは、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が寄り添いながら、他の専門機関と連携して問題の解決に向けた支援を行っています。

電話や来所による相談のほか、必要に応じて訪問相談も行っています。相談は無料で、秘密は厳守します。ひとりで悩みを抱え込まずに、まずはご相談ください。



〈主な支援制度〉

住居確保給付金の支給

離職などにより住居を失った人、また失う恐れの高い人には、就職に向けた活動などを条件に一定期間、規定内の家賃相当額を支給します。生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います。

就労準備支援事業

「社会との関わりに不安がある」「他の人とコミュニケーションがうまくとれない」など直ちに就労が困難な人に、就労に向けた支援を行います。

家計改善支援事業

家計状況の根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援計画の作成、相談支援、関係機関へのつなぎ、必要に応じて貸し付けのあっせんなどを行い、早期の生活再生を支援します。

※「住居確保給付金の支給」「就労準備支援事業」については、一定の資産収入などに関する要件を満たしている人が対象です。 ※生活保護受給者は対象外です。

- 受付日時:月~土曜日(第2・第4月曜日(祝日の場合は火曜日)および祝日、年末年始を除く) 午前9時~午後6時
- 相談場所:市社会福祉協議会内 市自立生活支援センター(J:COM ホルトホール大分4階)

問 市自立生活支援センター ☎547-8319



認知症初期集中支援チームでのサポート

認知症初期集中支援チームとは、認知症サポート医や福祉・介護の専門職で構成されたチームで、認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族を訪問し、認知症についての困り事や心配事についてサポートします。認知症の症状などで困りの人は、ぜひ、ご相談ください。受付時間など詳しくは、長寿福祉課へお問い合わせください。



- 対象者
 - ・40歳以上で、在宅で生活し認知症の症状などで困りの人
 - ・認知症の診断を受けていない人、または治療を中断している人
 - ・介護保険サービスを利用していない人、または利用を中断している人
 - ・認知症の症状などで対応に困っている人
- 相談場所
 - 市内23地域包括支援センターまたは、市認知症初期集中支援チーム(長寿福祉課内)

問 長寿福祉課 ☎537-5771

歴史資料館の講座

①ふれあい歴史体験講座「勾玉作り」

- 日時:11月14日(土) 午前9時30分～、午後2時～
- 参加料:270円(材料費)



②ふれあい歴史体験講座「土の鈴作り」

- 日時:11月21日(土) 午前9時30分～、午後2時～
- 参加料:80円(材料費)



- 定員:各30人
- 申込み・場所・☎ 電話で、11月5日(木)から歴史資料館(大字国分 ☎549-0880)へ。

お稽古サロン 「水引きイヤリング orピアス作りワークショップ」

- 日時:12月6日(日) 午前10時～正午
- 定員:15人(先着順)
- 参加料:2,750円
- 申込み・場所・☎ 電話またはファクス、Eメールで、住所、氏名、電話番号、参加人数を11月3日(火)～29日(日)に平和市民公園能楽堂(牧緑町 ☎551-5511 ☎551-5512 ✉info@nogaku.jp)へ。



冬の美術教室 「水引でつくる めでたつるし飾り」

- 日時:12月19日(土) 午後1時30分～3時30分(午後1時受付開始)
- 定員:20人(多数時は抽選)
- 参加料:制作者1人につき500円
- 申込み・場所・☎ 往復はがき(1枚につき1家族)に、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢または学年、電話番号、必要な材料数を記入し、11月1日(日)～15日(日)〈消印有効〉に市美術館(〒870-0835 大字上野865 ☎554-5800)へ。

産業活性化プラザセミナー 「ICT活用セミナー2020」 無料

- 日時:12月3日(木) 午後6時30分～8時30分(午後6時開場)
- 場所:J:COM ホルトホール大分2階 セミナールーム
- 講師:張 強氏(天豊株式会社 代表取締役)
- 定員:20人(先着順)
- 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)に記入し、11月1日(日)～27日(金)に同プラザ(J:COM ホルトホール大分2階 ☎576-8879)へ。

上級救命講習 無料

- 日時:12月12日(土) 午前8時30分～午後5時15分(午前8時受付開始)
- 場所:東消防署3階 講堂(東鶴崎一丁目)
- 内容:傷病者管理、搬送法など
- 定員:30人(先着順)
- 申込み・☎ 電話で、11月1日(日)～12月5日(土)に消防局警防課(☎532-2199)または中央消防署(☎532-2108)、東消防署(☎527-2721)、南消防署(☎586-1230)へ。

文化・芸術講座 「カラーサンドアートのお正月飾り」

- 日時:12月13日(日) 午後1時30分～3時30分
- 講師:Nicori氏(カラーサンドアート認定講師)
- 定員:15人(多数時は抽選)
- 参加料:1,500円
- 申込み・場所・☎ 往復はがき(1枚につき2人まで)に、参加者全員の氏名(ふりがな)、代表者の住所・電話番号、講座名を記入し、11月1日(日)～15日(日)〈消印有効〉に市美術館(〒870-0835 大字上野865 ☎554-5800)へ。



04 講座&教室

プレママおしゃべり講座

- 日時:12月2日～23日(水曜日・全4回) 午後1時30分～3時
- 場所:子育て交流センター(J:COM ホルトホール大分2階)
- 対象:安定期の初妊婦(5カ月～)
- 定員:10人(先着順)
- 申込み・☎ 直接または電話で、11月1日(日)から地域子育て支援室(J:COM ホルトホール大分2階 ☎576-8245)へ。

情報学習センターの各種教室

- ①Googleサービスを利用しよう
 - 日時:12月4日・11日・18日(金曜日・全3回) 午後2時～4時
 - 定員:20人(多数時は抽選)
 - 受講料:900円
- ②パソコンで音楽、動画を楽しもう
 - 日時:12月15日(火)・16日(水) 午前10時～正午
 - 定員:20人(多数時は抽選)
 - 受講料:600円
- ③はじめてのPowerPoint
 - 日時:12月21日(月) 午後2時～4時
 - 定員:20人(多数時は抽選)
 - 受講料:300円
 - 申込み・場所・☎ 直接または電話、はがき、ファクス、Eメールで、住所、氏名、電話番号、教室名、日時を、①11月20日(金)、②12月1日(火)、③12月7日(月)までに情報学習センター(〒870-0851 大石町一丁目3組 ☎545-8616 ☎545-5065 ✉omc@hyper.or.jp)へ。※情報学習センターホームページで申込みも可。

おじいちゃんおばあちゃんとクッキング

- 日時:12月6日(日) 午前10時～正午
- 場所:J:COM ホルトホール大分1階 キッチンスタジオ
- 対象:市内居住で3～6歳の未就学児とその祖父母
- 定員:7組(先着順) ※今年度参加していない人優先
- 参加料:大人200円、子ども100円
- 申込み・☎ 直接または電話で、11月2日(月)から地域子育て支援室(J:COM ホルトホール大分2階 ☎576-8245)へ。

スポーツ・オブ・ハート2020 in 大分を開催します

- 日時:11月7日(土) 午前10時～午後4時
- 場所:大分いこいの道広場、広場周辺
- ☎ スポーツ・オブ・ハート事務局(☎03-5784-3322)

おおいたマルシェを開催します

- 日時:11月7日(土)・8日(日) 午前10時～午後4時
- 場所:大分いこいの道広場(東大道一丁目)
- 内容:大分産の農林水産物や加工品の販売など ※売り切れ次第終了
- その他・☎ 入場制限を行います。詳しくは、農政課(☎537-7025)へ。



どこでもコンサート in 坂ノ市公民館

- 日時:11月9日(月) 午後6時30分～7時10分(午後6時開場)
- 定員:100人(当日先着順)
- 出演:森田 良平、室屋 麗華
- ☎ 文化振興課(☎537-5663)



シングルママ・パパ交流会 「ラフラブ」

- 第2回交流会 親子でミニXmasリースを作ろう
- 日時:12月13日(日) 午前10時～正午
- 場所:子育て交流センター(J:COM ホルトホール大分2階)
- 対象:市内居住の18歳までの児童を扶養しているひとり親の親子
- 定員:12組(先着順)
- 参加料:1,000円
- その他:託児は小学生まで可
- 申込み・☎ 直接または電話で、11月5日(木)～30日(月)に子育て支援課(☎537-5619)へ。

市営住宅などの入居者募集(2)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため郵送による受け付けとなりましたので、募集案内をご覧の上、お申込みください。

◎住宅課(本庁舎6階)

| ①市営住宅 | | | |
|-------|--------|----|-----|
| 野津原 | 小屋鶴H27 | 3戸 | 単身可 |
| | 小屋鶴H27 | 1 | |
| | 小屋鶴H30 | 2 | 単身可 |

◎第2大分市営住宅管理センター(本庁舎地下1階 ☎536-2555)

| ②市営住宅 | | | |
|-------|--------|----|-----|
| 大分 | 下郡62 | 1戸 | |
| | 羽田H4 | 1 | |
| | 下郡H6 | 1 | |
| | 中の瀬H10 | 2 | |
| | 中の瀬H10 | 1 | 単身可 |
| 鶴崎 | 下徳丸43 | 1 | 単身可 |
| | 東浦H5 | 1 | |
| 坂ノ市 | 坂ノ市H2 | 1 | |
| | 日吉原H9 | 1 | |
| 佐賀関 | 馬場H3 | 1 | 単身可 |
| | 馬場H5 | 1 | |
| 植田 | 佐賀関H25 | 1 | |
| | 国分H5 | 1 | |
| 大南 | 川床H4 | 1 | |

◎従前居住者用賃貸住宅 ※中堅所得者の申込みもできます

| | | | |
|--------------------|----------------|-----|-----|
| 大分 | 駅前住宅みやびのもり | 1戸 | |
| | 市営住宅 ※受付中(先着順) | | |
| 佐賀関 | 秋の江第二63 | 1戸 | 単身可 |
| 植田 | 大園52 | 1 | 単身可 |
| 特定公共賃貸住宅 ※受付中(先着順) | | | |
| 大分 | ベルビュ賀来 | 11戸 | |
| 野津原 | リバーサイド新界 | 3 | |

- 募集期間:11月2日(月)～9日(月)
- 抽選日時:①11月26日(木) 午前11時～ ②③11月25日(水) 午前9時30分～
- 場所:①本庁舎9階 第2入札室 ②③アートプラザ 研修室
- ☎ 住宅課(☎537-5977)

03 イベント

スイスフェア

- 日時:11月14日(土) 午後0時30分～
- 場所:お部屋ラボ 祝祭の広場(府内町一丁目)
- 内容:スイスの文化紹介、バリアフリーファッションショーなど
- ☎ 障害福祉課(☎537-5658)

02 募集

市営住宅などの入居者募集(1)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため郵送による受け付けとなりましたので、募集案内をご覧の上、お申込みください。

◎市営住宅管理センター(城崎町一丁目2-3 ☎533-1674)

| 市営住宅 | | | |
|-------------------------|--------------|----|-----------------|
| 大分 | 大空56・57 | 3戸 | |
| | 裏川53 | 1 | 身障世帯向 |
| | 裏川53・54 | 3 | |
| | 東浜59・60・61 | 4 | |
| | 萩原63 | 2 | |
| | 東明野63 | 1 | 単身可 |
| | 東明野H1・H2 | 3 | |
| 鶴崎 | 畑中第2 | 1 | |
| | 明礪H3 | 1 | |
| | 庄の原H7 | 2 | |
| | 小池原49・50 | 3 | 単身可 |
| 植田 | 明治北57・58・59 | 4 | 単身可 |
| | 敷戸49・H19・H23 | 4 | 単身可 |
| | 寒田51・52 | 2 | 単身可 |
| 大分 | 寒田54 | 1 | |
| | 小原56・58・60 | 5 | |
| ご近所親子ふれあい安心住宅 ※受付中(先着順) | | | |
| 大分 | 東浜61 | 1戸 | 近居 単身可・近居・隣近 |
| | 敷戸48 | 2 | 近居・隣近 |
| 市営住宅 ※受付中(先着順) | | | |
| 大分 | 大空57 | 1戸 | 身障世帯向 高齢者 同居世帯向 |
| | 裏川53 | 1 | |
| 鶴崎 | 小池原50 | 1 | 単身可 |
| 植田 | 小原53 | 1 | 身障世帯向 |
| | 敷戸49 | 1 | 単身可 |
| | 寒田54 | 1 | |

- 募集期間:11月2日(月)～9日(月)
- 抽選日時:11月26日(木) 午後1時30分～
- 場所:アートプラザ 研修室
- ☎ 住宅課(☎537-5977)

産業活性化プラザ 「創業支援ルーム」入居者募集

- 募集期間:11月1日(日)～12月15日(火)
- 対象:創業しようとする人や創業後5年未満の人など
- 面積・空室数・部屋代(月額):
 - 約28㎡(2室)…25,980円
 - 約14㎡(2室)…13,200円
 - 約5㎡(2室)…4,920円
- その他:電気代などは、別途実費負担。入居者は専門家による経営相談などが受けられます。
- ※入居条件、入居審査などがありますので、申請前に創業内容などを相談してください。
- ☎ 産業活性化プラザ(☎576-8879)

こんなときは悩まずに まずは連絡・相談してください

児童虐待についての連絡は

11月は「児童虐待防止推進月間」です。「昼夜を問わず、大人の怒鳴り声や子どもの泣き叫ぶ声が聞こえる」「たたかれたあざや不自然なけががある」「夜、一人外に出されている」などの虐待が疑われる状況を見掛けたときは、連絡ください。

▶ 児童虐待の通報・相談窓口

通報者の個人情報は守られます。

中央子ども家庭支援センター ☎537-5688
月～金曜日 午前8時30分～午後6時*

東部子ども家庭支援センター ☎527-2140

西部子ども家庭支援センター ☎541-1440
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

県中央児童相談所 ☎544-2016
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

◎警察署 ※緊急時は110番へ

大分中央警察署 ☎533-2131

大分東警察署 ☎527-2131

大分南警察署 ☎542-2131

児童相談所
全国共通ダイヤル

いち はや く
189

※近くの児童相談所につながります。

女性に対する暴力などについての相談は

11月12日(木)～25日(水)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。配偶者やパートナーからの暴力、セクハラ、ストーカー行為など、女性の人権を侵害するような問題でお悩みのときは、ぜひ相談ください。

▶ 配偶者やパートナーからの暴力

市配偶者暴力相談支援センター
(中央子ども家庭支援センター内) ☎537-5666
月～金曜日 午前8時30分～午後6時*

県配偶者暴力相談支援センター

● **婦人相談所 ☎544-3900**
月～金曜日 午前9時～午後9時
土・日曜日、祝日 午後1時～5時、午後6時～9時
※来所相談(要予約)月～金曜日 午前9時～午後5時*

● **アイネス ☎534-8874** (短縮(#8008))
月～金曜日 午前9時～午後4時30分*

▶ 配偶者やパートナーからの暴力、 ストーカー被害など

警察安全相談(県警察本部) ※休日・夜間は当直対応
(総合相談) ☎534-9110 (短縮(#9110))
(性犯罪被害相談) ☎0120-81-0355 (短縮(#8103))
大分中央警察署 ☎533-2131
大分東警察署 ☎527-2131
大分南警察署 ☎542-2131

▶ 女性の人権問題

女性の人権ホットライン
(大分地方法務局) ☎0570-070-810
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

★祝日、年末年始を除く

▶ 職場でのセクハラや性別による差別的取り扱い

大分労働局雇用環境・均等室 ☎532-4025
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

▶ スクール・セクハラ

学校教育課 ☎537-5648
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分*

県人権教育・部落差別解消推進課 ☎534-4366

✉no-sekudara@pref.oita.lg.jp

月～金曜日 午前9時～午後5時*

▶ 性暴力

おおいた性暴力救援センター・すみれ
☎532-0330 (短縮(#8891))
月～金曜日 午前9時～午後8時*
すみれのホームページはこちら▶

▶ 妊娠(望まない妊娠も含む)、 性感染症・婦人科疾患、DVなど 性的暴力や母子家庭の経済的悩み

おおいた妊娠ヘルプセンター
☎529-7874 フリーダイヤル ☎0120-241-783
✉ninsin-783@sage.ocn.ne.jp
※来所相談…産婦人科医師による相談(要予約)、
専任助産師による相談(随時)
水～日曜日 午前11時30分～午後7時
(年末年始を除く)

おおいた妊娠ヘルプセンターのホームページはこちら▶

[9月末日現在]
大分市の面積と人口
※()は前月比

面積 502.39km²
男 229,816人(+9)

人口 478,295人(+90)(住民基本台帳人口)
女 248,479人(+81)

世帯数 224,536世帯(+137)

06 市報クイズ

○に入る言葉は何か？ヒントは、この市報の中にあります！

第2期いきいき健康大分市民21
中間評価(平成28年調査)によると、
朝食をほぼ毎日食べる人の割合は？
「8○.○」%

■ 応募方法

はがきに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、市報の感想を記入し、11月15日(日)〈消印有効〉までに広聴広報課(〒870-8504 荷揚町2-31 ☎537-5713)へ。正解者の中から抽選で、おおいた海辺のはちみつを3人にプレゼントします。
※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

10月1日号「市報クイズ」の答え

今年、大分市と姉妹都市提携30周年を迎えるのは米国の何市？
「**オースチン**市」

07 善意の泉

善意の寄付が相次いでおります。
お礼申し上げます。

◎市へ

■映画「戦国ガールと剣道ボーイ」製作委員会

■原優梨子

■株式会社デンタルサロンジャパン

■公益社団法人 大分法人会

◎社会福祉協議会へ

篤志寄付

■宮崎恵美子(寒田北町)

香典返し寄付

■大分地区 吉浦千恵子(明礪)/笠木淳子(西大道)/麻生京子(明野北)

■鶴崎地区 中浦雅芳(東鶴崎)/幸敏明(常行)/吉田美美子(松岡)

■大分地区 浅野忠久(横田)/田中ノブ子(竹下)

■植田地区 那波順夫(ふじが丘)

■佐賀関地区 近藤弘之(志生木)

以上9月15日受付分まで

11月は「標準営業約款 普及登録促進月間」です

厚生労働大臣認可の約款に従い、営業登録したクリーニング業、理・美容業、めん類・一般飲食店営業には、標識を掲示しています。登録希望者は、(公財)県生活衛生営業指導センター(☎537-4858)へ。

人権・行政困りごと相談所 無料

■日時:11月10日(火) 午前10時～午後3時

■場所:植田市民行政センター

■相談内容:差別、セクハラ・パワハラ、その他の人権問題、行政手続・サービスについて困っていること

■相談員:人権擁護委員、行政相談委員、法務局職員

☎ 大分地方法務局(☎532-3161)、
大分行政監視行政相談センター(☎532-3715)

無料人権なんでも相談所

■日時:11月12日(木) 午前10時～午後3時

■場所:大在公民館

■相談内容:差別、セクハラ・パワハラ、その他の人権問題

■相談員:人権擁護委員

☎ 大分地方法務局(☎532-3161)

里親カフェ参加者募集

■日時:12月1日(火) 午前10時～正午

■場所:情報学習センター マルチメディアルーム(大石町一丁目)

■内容:里親制度の説明と里親体験談発表

■その他:1歳以上就学前の託児あり。(利用料:子ども1人につき200円)

■申込み・☎ 電話で、11月20日(金)までに県中央児童相談所(☎544-2016)へ。

目と見え方の教育相談会 無料

■日時:12月3日(木) 午前10時～午後3時

■対象:視覚障がいのある幼児・児童・生徒およびその保護者、関係者など

■内容:家庭での接し方・保育・教育・医療に関すること

■申込み・場所・☎ 県立盲学校(金池町三丁目 ☎532-2638)へ事前にお問い合わせの上、11月27日(金)までに相談票を同校へ。

04 講座&教室

消費生活セミナー 無料

「お墓の問題、これで解決！」

■日時:11月29日(日) 午前10時～正午

■場所:大在公民館(政所一丁目)

■講師:阿部 秀幸氏(NPO法人市民後見ささえあい 理事長)

■定員:35人(先着順)

■申込み・☎ 電話で、11月28日(土)までにライフパル(府内町三丁目 ☎573-3770)へ。

05 街のホット情報

公共職業訓練1月受講生募集 無料

■内容:再就職するために必要な知識と技能を6カ月で習得

■申込期間:11月2日(月)～25日(水)

■その他・☎ 訓練コース説明会を11月17日(火)に行います。詳しくは、大分職業能力開発促進センター(ポリテクセンター大分)(☎529-8615)へ。

過労死防止集中労働相談 無料

■日時:11月15日(日)～17日(火) 午前8時30分～午後8時 ※15日(日)は午前9時～午後6時

■その他・☎ 相談は県雇用労働政策課(県庁本館7階 フリーダイヤル ☎0120-601-540)または携帯電話用ダイヤル(☎532-3040)へ。

ハッピーファミリー応援教室 無料

①プレママ・プレパパスクール

■時間:午後1時～4時

■内容:妊娠期の心身の変化と過ごし方、新生児の育児講座、妊婦体験、沐浴実習など

■対象:初妊婦とその夫

②親子スキンシップ教室

■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カ月児とその父母

□月日・場所:11月21日(土) 鶴崎市民行政センター

□定員:①8組 ②12組(いずれも先着順)

□申込み・☎ 電話で、11月4日(水)から、開催日前日までに県助産師会(☎534-0753)へ。

イベントカレンダー 11月

■市報に掲載している情報は変更・中止になる場合があります。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

「計量強調月間」です

「不法投棄防止強化月間」です

不法投棄は犯罪です。しない・させない不法投棄!

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--------------------------------|--|--|---|---|
| mon. | tue. | wed. | thu. | fri. | sat. | sun. |
| 10/26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 11/1 |
|  | | | | 11月8日「いい歯の日」 11月は「大分いい歯の8020 推進月間」です | | おもちゃ病院 午前10時～午後3時 ライフ ☎090-7459-0915 クレーターアサダをみよう 午後6時30分～10時 |
| 2 | 3 文化の日 月夜の星空散歩 午後6時30分～10時 | 4 | 5 防災行政無線の訓練放送 午前10時～ ☎0800-200-5345 自動応答による放送内容の確認 | 6 ちびっこ工作ルーム -てとてとて- 午後1時～3時 市美術 ☎554-5800 アンドロメダ銀河をみよう (～8日) 午後6時30分～10時 | 7 おおいたマルシェ(～8日) スポーツ・オブ・ハート2020 in 大分 | 8 |
| 9 ⑫どこでもコンサート in 坂ノ市公民館 | 10 11月9日～15日は「秋季全国火災予防運動」を実施します 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です | | 12 | 13 ⑫アンドロメダ銀河を目でみて探そう(～15日) 午後6時30分～10時 大友氏館跡庭園ライトアップ(～14日) 午後5時～8時 大友氏 ☎537-5682 | 14 大友氏館跡イベント「宗麟館で待つ!」 午後1時～8時 どこでもコンサート in 大友氏館跡 午後5時30分～8時 大友氏 ☎537-5682 スイスフェア | 15 |
| 16 | 17 18 | | 19 ふない天神町ごえん市 午前11時～午後1時(売り切れ次第終了) コンパル ☎538-3700 | 20 星の宝宝箱(二十星団)をみよう (～21日) 午後6時30分～10時 | 21 無切り絵教室 午後1時～3時 ライフ ☎573-3770 高崎山無料の日 午前9時～午後5時 高崎山 ☎532-5010 大分トリニータ対川崎フロンターレ 午後2時～ 昭電ト 大分トリニータ対シュライカー大阪 午後1時～ 昭電ト | 22 上弦の月をみよう 午後6時30分～10時 |
| 23 勤労感謝の日 月のクレーターをみよう 午後6時30分～10時 | 24 | 25 大分トリニータ対セレッソ大阪 午後7時～ 昭電ト | 26 | 27 月夜の星空散歩(～29日) 午後6時30分～10時 第45回憲法記念講演会 午後2時～3時30分 コンパル ☎537-5600 | 28 大志生木こどもアート学校(～29日) 午後10時～午後5時 さかのせぎアートコレクション(～12月20日) | 29 |
| 30 | 12/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

「過労死等防止啓発月間」です

11月18日(水)は県民ノー残業デーです。労働環境を見直してみましよう。

11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」です

⑫ 関崎海星館 ☎574-0100

大人420円、高校生210円、中学生以下無料 ※火曜日休館

■場所

ライフ ライフパル

市美術 市美術館

大友氏 大友氏館跡庭園

大友氏 大友氏館跡

コンパル コンパルホール

高崎山 高崎山自然動物園

昭電ト 昭和電工ドーム大分

昭電ト サイクルショップコダマ大洲アリーナ

⑫ 無料イベント

⑫ スポーツイベント

● 今号掲載ページ

今月の納税

納期限
国民健康保険税 第6期
11/30 (月)

市税の納付は便利で確実な口座振替(自動払込)をご利用ください。
問 納税課 ☎537-5611
問 国保年金課 ☎537-5616