

市報くにさき Kunisaki

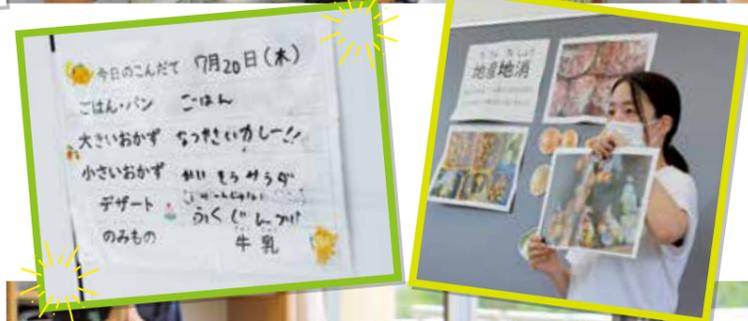
8

2023 No.209

たくさん食べて
甲子園のヒーローになる



特集 今から始める「フレイル」予防



防災保存食を学校給食に活用

市給食センターでは、栄養バランスの取れた安心安全でおいしい給食を児童・生徒に提供しています。7月5日は、国見小学校で賞味期限が近い防災保存食(サバ缶)を有効活用した学校給食が提供されました。食品の有効活用と防災に対する意識づけを図ることを目的として初めて企画されたものです。保存食を初めて食べる児童が多く、子どもたちは「おいしい」と言いながら、残さず食べていました。

なお、給食センターではInstagramを通して、各調理場で提供されている給食をお知らせしていますので、ぜひご覧ください。 **給食センター ☎72-1599**

防災食

給食センター Instagram

地産地消キャンペーン 「地産地消夏野菜カレーの日」

県地産地消キャンペーンとして、地元産野菜をたっぷり使った夏野菜カレーが国東学校給食センターをはじめ国見、安岐の各共同調理場で調理され、市内小中学校で振る舞われました。今回使用した、かぼちゃ、ナス、玉ねぎ、ピーマンなどの夏に旬を迎える野菜は、水分とカリウムが豊富で体を冷やす働きがあり、そんな地元産野菜を使った夏野菜カレーを子どもたちは「おいしい!」と笑顔で口いっぱいほおぼっていました。

地元の食材を取り入れることによって、児童が住んでいる地域の特産品を知り、地域への愛着につながることを願って、おいしい給食を提供しています。

※写真は国見小学校の2、3年生と国東小学校の4年生の皆さんに協力いただきました。

▲安岐学校給食共同調理場で提供した夏野菜カレーの献立写真

先生
おかわりいるひと~?

「はーい!!!」

完食!

おいしい!

ごちそうさまでした

「フレイル」になるとどうなるの？



自分の状態を確認しよう!

セルフフレイルチェックシート

日本人のフレイルの評価基準に「改定 J-CHS 基準」があります。下記の5項目のうち、3つ以上に当てはまる場合は「フレイル」、1~2つ当てはまる場合は、フレイルの前段階である「プレフレイル」と判断されます。1項目も当てはまらない場合は健康です。当てはまるものに マークを入れてみましょう。

- 健康状態** 6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少
- 筋力低下** 握力(利き手) ▶ 男性:28kg以下 目安:雑巾が絞れない程度
女性:18kg以下 目安:ペットボトルキャップが空けられない程度
- 疲労感** (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度** 1秒間に1mも進まないくらいの歩行速度
目安:青信号のうちに横断歩道を渡りきれない程度
- 身体活動** a:軽い運動や体操をしていますか
b:定期的な運動やスポーツをしていますか
上記のabいずれも「週に1回もしていない」と回答

大分県版
フレイルチェックシートは
こちら



出典:国立長寿医療研究センター フレイル研究部:健康長寿テキスト

フレイル予防のための3つの柱

ポイント1 食事・口腔

かむ力が弱まってくるとだんだん食事の量が減ってきます。低栄養を予防するためには、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

ポイント2 運動

運動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。意識的に体を動かすことが大切です。

ポイント3 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

ポイント①~③について、詳しくは次ページをご確認ください。

特集

今から始める『フレイル』予防



問 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎72-5189 地域包括支援センター ☎72-5184
医療保健課 保健推進係 ☎73-2450 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166



古市老人クラブ週一元気アップ教室

「フレイル」とは、年齢を重ねることによって体や心、社会とのつながりが弱くなっていく「健康」と「要介護」の間の状態のこと。多くの人が健康な状態から

このフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、高齢期だけの課題ではなく、食事、運動、若い世代からの社

会参加などの生活習慣が大きく影響します。新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、外出制限がなくなった今も、外出することがおっくうという方はいませんか。市のフレイルに関するデータでは、県平均に比べ、「運動習慣のある人が少ない」、「固いものが食べにくい人・お茶や汁物などでむせる人が多い」、「体重減少のある人、肥満の人、血糖が高い人が多い」などフレイル状態のリスクがある高齢者が多数いると考えられています。しかし、フレイルの状態でも、運動習慣、食習慣、社会参加を心掛けることで、健康な状態に戻ることができます。いつまでも元気で自分らしく暮らすために、今日からフレイル予防を始めよう。

CONTENTS 目次

- 2 地産地消キャンペーン! 夏野菜カレーの日
- 4 **特集** 今から始める『フレイル』予防
- 8 市からのお知らせ
- 12 くにさき情報ナビ
- 16 **健康** 週一元気アップ教室/私の達人な秘訣!/ くにさき国保だより
- 17 **子育て** 子育てカレンダー/私の宝物/ひだまり
- 18 **相談** 休日当番医/休日歯科当番医
- 19 くにさきわくわくコラム/わたしの仕事
- 20 人権シリーズ/教育の里あらかると
- 21 図書館つうしん
- 22 まちの話題TOPICS
- 24 夏本番! 熱中症に気を付けよう
- 26 お誕生おめでとう/お悔やみ申し上げます/ひとのうごき/表紙のはなし
- 27 週末、どこ行く?/SDGs

ポイント3 社会参加

できることから社会参加を始めてみましょう!

買い物、通院、散歩に出掛ける

▶ 食材の買い物、病院への通院、近所への散歩など外出の機会をつくることも社会参加です。

友人・知人と会う約束をしよう!

▶ 刺激を受けたり、身体活動が増えたりするため、心身が活性化します。

家庭での役割も大切

▶ ごみ捨て、犬猫ペットの世話、庭掃除など、家庭内での仕事、役割を担うことでも活動の幅は広がります。

地域の活動に参加してみる

▶ 地域での行事、公民館などでの趣味サークルやボランティア活動、サロン活動などで新しい出会いや友人や知人と集う機会を持ちましょう。
※同世代だけでなく、いろいろな世代との交流もいいですね。

社会参加している人のひとこと

10年程前から週一元気アップ教室に参加しており、教室での体操のおかげで、グランドゴルフや卓球などの社会活動が続けられています。毎日30分程度の散歩や、近場なら歩いて移動することも心掛けています。

私の目標は、「1年でも長く社会活動に参加し、長生きすること」です。社会活動がある日の朝は、目覚めが良いです。

後藤 洋子 さん
(武蔵町古市)



ポイント1 食事・口腔

覚えよう! 毎日食べたい10食品群

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、健康につながります。
1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品をとりましょう。

たんぱく質を食事にプラス

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。
※腎臓の病気がある方は主治医へご相談ください。

お口の健康もチェック(口腔ケア)

食事を楽しみ、しっかり食べるためには、虫歯や歯周病を治療することはもちろん、自覚症状がなくても年に1度は歯科検診を受けましょう。

- 硬いものが食べにくくなった
- お茶でむせるようになった
- 口がよく乾く

合言葉は「またくちにやさしいわ」

ま	た	く	ち	に
豆類	卵類	果物	乳製品	肉類
や	さ	し	い	わ
野菜 きのこ類	魚類	主食	いも類	わかめ (海藻類)

● 主食 ● 主菜 ● 副菜

出典:大分県版「フレイルチェックシート」



など、口のわずかな衰えを見逃さないよう、これまでとの変化を感じたらかかりつけの歯科医に相談しましょう。

ポイント2 運動

短時間でも毎日続けることが大切です。ゆっくり動かし、筋肉を意識して取り組みましょう。運動を行うことで、気分転換やストレスの発散ができ、内臓の動きも良くなります。

めじろん元気アップ体操・弱い運動編 ビッグ4

膝伸ばし(ももの前側)

つま先は上に とめる

①椅子に座り、片側をゆっくり上げ伸ばす
②膝が伸びた状態で太ももに力を入れ続ける

床と並行 さらに5cm 上げてみよう

足踏み・膝上げ

背すじはまっすぐ 保とう とめる

座ってゆっくり足踏みをする(あるいは、片膝ずつ上げて止める)

腸腰筋

片足立ち(脚全体)

床についている方の足は 指先にも力を入れよう

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あげて止める

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

姿勢をまっすぐしたまま かかとを上げよう

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

フレイル予防 国東市第一弾 市民公開講座

日時 8月20日(日) 13:30~15:50 (12:45より受付開始)

場所 アストくにさき アストホール

第1弾のテーマは 筋骨格 × 歯 × 栄養 !!

入場無料 事前申込不要 どなたでも参加可能

第1部 講演

 <p>講師 嶋田 直宏 先生 (国東市民病院副院長)</p> <p>身体的フレイルについて</p>	 <p>講師 川村 佳美 先生 (大分県歯科衛生士会)</p> <p>口腔フレイルについて</p>
---	---

講師 幸松 利枝 先生
(管理栄養士)

低栄養・高栄養について

第2部 パネルディスカッション

テーマ 国東市民のフレイル予防
~今後必要となるモノ・コト・考え方~

CHECK!

先着順で筋肉量などの体組成測定ができます。参加記念品の配布もあります。

主催:国東市(市民健康課・高齢者支援課・地域包括支援センター・医療保健課)

国東市 農業応援定額給付金を 給付します

問 農政課 農政係 ☎72-5167

肥料や飼料、農業資材などの高騰で疲弊が目立つ農業経営体に対する事業継続を支援することを目的に「国東市農業応援定額給付金」を支給します。

主な支給対象要件

次の①～⑤に該当する農業経営体

- ①市内に住居登録または事業所があり、今後も農業を継続する意思があること。
- ②個人事業主は令和4年度分の税申告、法人は決算月が令和4年7月1日から令和5年6月30日までの法人税申告をしていること。
- ③②の税申告(法人税申告)の農業収入額が300万円以上。
- ④「国東市乾しいたけ燃油高騰対策支援事業」の補助金を受給していないこと。
- ⑤税金などの滞納がないこと。

給付金額

農業収入額に応じて、次の通り給付します。

農業収入額	給付金額
300万円以上～400万円未満	4万円
400万円以上～600万円未満	6万円
600万円以上～800万円未満	8万円
800万円以上1,000万円未満	10万円
1,000万円以上2,000万円未満	15万円
2,000万円以上3,000万円未満	25万円
3,000万円以上4,000万円未満	35万円
4,000万円以上5,000万円未満	45万円
5,000万円以上7,000万円未満	60万円
7,000万円以上	70万円

申請期限

9月29日(金)まで

※必要書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。
農政課までお問い合わせください。

「国東市地域観光イベント事業補助金」のお知らせ

問 観光課 観光係 ☎72-5168

地域観光の振興及び地域住民の交流促進を図るため、地域観光イベントを主催する団体に該当する経費を助成します。(上限80万円)

補助対象事業者

- (1)市民5人以上で構成される団体で、規約などを制定し、活動拠点を市内に有し、代表者が市内に住居を有する団体
- (2)市商工会の会員により構成された団体

補助対象事業

飲食や物販の出店のほかに主催者によるイベントの活性化や集客が図られるような演出(ステージイベントなど)が企画されており、事業費の総額が40万円以上のもの。

申請方法や補助額などの詳細は市ホームページをご確認ください。

「4町ふるさとまつり」開催終了のお知らせ

例年、秋に開催していた「4町ふるさとまつり」は、地域団体の高齢化や営業許可申請の取り扱いなどさまざまな要因から開催が困難となったため終了する事となりました。永きに渡りご協力頂きありがとうございました。

イベント用品を貸し出します

イベントやマルシェなどを開催する団体に、簡易テントなどのイベントに関する備品の貸出を行っています。

▼対象団体 交流人口拡大を図るためイベントを行う団体

▼貸出・返却 原則3日以内

詳細は市ホームページをご覧ください。

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

問 市民健康課 戸籍住民係 ☎72-5166

住民基本台帳法に基づき、令和4年度の国東市住民基本台帳の閲覧状況を公表します。

※住民基本台帳は原則非公開ですが、公益性の高い調査研究などに利用する場合は閲覧が可能です。

(令和4年4月1日～令和5年3月31日)

閲覧申出者	利用目的	閲覧年月日	閲覧にかかる住民の範囲
大分県福祉保健部健康づくり支援課長 中川 道子	県民健康づくり実態調査	令和4年 8月1日	市内全域 384名
大分県企画振興部統計調査課長 宮澤 洋	就業構造基本調査	令和4年 8月10日	市内全域 240名
大分県商工労働部商業・サービス業振興課長 山本 勝紀	大分県中心市街地等 消費者買物動向調査	令和4年 9月10日	市内全域 150名
大分県福祉保健部こども未来課長 内海 奈穂子	令和4年度 子ども・子育て 県民意識調査	令和4年 10月1日	市内全域 100名
総務省統計局統計調査部消費統計課長 田村 彰浩	家計消費状況調査	令和4年 10月19日	国見町伊美 50名 安岐町富清・朝来・糸永 50名
総務省統計局統計調査部消費統計課長 田村 彰浩	家計消費状況調査	令和5年 1月26日	国見町櫛海・岐部 50名 国見町野田・千燈 50名 安岐町向陽台・馬場・下原 50名

残り10区画「そらにわの丘」 (安岐町下原)申込受付中

問 まちづくり推進課 まちデザイン係 ☎72-5186

安岐町下原地区の分譲地「そらにわの丘」は、残り10区画(令和5年7月24日現在)となっています。空き区画の申し込みを先着順で受け付けていますので、ご検討中の方はお早めにお申し込みください。

※1世帯1区画の申し込みとなります。

※同日に同区画に複数の申し込みがあった場合は、抽選により購入者を決定します。



申込資格

次のいずれかに該当しない方。

- ①売買物件を転売、または建築した住宅を貸家や別荘とする者
 - ②単身世帯である者
 - ③法人
- ※他にも要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

マイホーム取得に最大150万円の奨励金があります

(令和6年3月31日まで!)

市内で住宅を新築または購入される方に対し、その費用の2分の1以内で奨励金を交付します。(国東市あったか家族マイホーム新築・購入応援奨励金)。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 市内居住者…上限 50万円
- 県内転入者…上限100万円
- 県外転入者…上限150万円



そらにわの丘



奨励金

ごみ収集やゴミ出しについてのお知らせ

問 環境衛生課 環境衛生係 ☎72-9001



お盆期間のごみ収集についてのお知らせ

通常どおりの日程で収集を行います。
ごみの分別方法は、「令和5年度国東市ごみ収集計画表」をご確認ください。

国東市ごみ収集計画表・分別一覧表
(令和5年度版)



ごみ出しの時間および出し方について

収集日当日の午前8時までにお住いの地区の集積所に出してください。

- 可燃ごみ・不燃ごみ・ペットボトル → 市の指定ごみ袋
- かん → 45L以下の透明ビニール袋
- びん → 30L以下の透明ビニール袋

※白色のレジ袋などの中身が確認できない袋は使用できません。

※破れて飛散するおそれのない袋に入れてください。

指定ごみ袋に入らないごみ(粗大ごみ)や多量のごみについて

集積所に出せるごみは9袋までです。

クリーンセンターに直接持ち込むか「市のごみ収集運搬許可を持った業者(許可業者)」に依頼して処分してください。
※許可業者名は市のホームページでも確認できます。

ゴミの臨時収集制度の
実施事業者(許可事業者)情報



直接持ち込みをする場合の

クリーンセンター受付時間について

○平日および第2日曜日の午前9時～午後3時45分
(ただし、第2日曜日は午後12時15分～午後1時は受付できません)

○直接持ち込む場合には必ず事前にクリーンセンター(☎0978-74-0921)に連絡してください。
(第2日曜日の持ち込み分の連絡は前日の12時まで)

【補助対象家電・補助金額】

対象家電	補助率(金額)
LED照明器具(LED電球含む) ※複数購入可	補助対象経費の3分の1 (上限3万円)
エアコン・電気冷蔵庫	補助対象経費の3分の1 (上限5万円)
給湯器	補助対象経費の3分の1 (上限10万円)

※省エネ基準達成率100%以上で令和5年7月1日から令和6年2月29日までに市内の店舗または事業所で購入・設置した製品が対象です。

申請書類

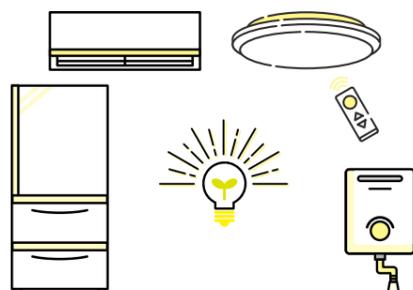
市ホームページでダウンロードすることができます。また、環境衛生課および各総合支所で配布しています。



省エネ家電製品等 購入費補助金の申請を受け付けています

問 環境衛生課 環境衛生係 ☎72-9001

エネルギー価格の高騰により影響を受けている方の負担軽減や家電における二酸化炭素排出量削減を目的に省エネ性能が優れた家電製品への買い換え費用の一部を補助します。(予算1,000万円がなくなり次第終了)



「国東市中小企業・小規模事業者電気・ガス料金高騰対策助成金」について

問 活力創生課 商工労政係 ☎72-5183

市では、原油価格及び物価高騰により事業活動に影響を受けている市内中小企業などに対し、事業継続に取り組む事業者を支援するため、令和5年1月から6月分の電気・ガス料金の一部を助成金として交付します。該当する事業者は、11月30日(木)までに申請をお願いします。

対象者

次に掲げる①～⑤の要件をすべて該当するものとします。

- ①中小企業基本法第2条第1項に規定する中小企業者、又は同条第5項に規定する小規模企業者(ただし、主として農業・漁業・林業の事業者は除く。また、物価高騰に伴う燃料、材料費などの助成を受けている事業者についても除く)
- ②令和4年6月以前に創業し、直近の申告を完了し、市内に事業所を有している事業者
- ③今後も事業活動を行う意思のある事業者
- ④市税などを滞納していない事業者
- ⑤令和5年の半年間(1月から6月)において、市内事業所で使用したエネルギー経費(電気料金・ガス料金)の税込合計が33万円以上の事業者(ただし、住居兼事業所の場合は、使用したエネルギー経費に2/3を乗じた額が33万円以上であること。)

助成金の額

令和5年1月～6月に支払った市内事業所の電気・ガス料金合計額(税込)	助成金の額
33万円以上66万円未満	10万円
66万円以上99万円未満	15万円
99万円以上	20万円

申請書類

市ホームページでダウンロードすることができます。また、活力創生課および各総合支所で配布しています。



くにさきで働く 若者交流会を開催します

問 活力創生課 地域支援係 ☎72-5175

市内で働く皆さんの「出会い・交流の場」として若者交流会を開催します。おいしい料理とお酒を囲みながら交流を深めましょう。



- 日時** 8月26日(土)午後6時30分から
- 場所** ホテルベイグランド国東
- 参加資格** 主に市内の事業所など(自営業含む)で働く20代から30代独身の方
- 参加料** 2,000円/人
- 申込方法** 活力創生課にお電話または申し込みフォームからお申し込みください
- 申込締切** 8月15日(火)



くにさき 情報ナビ

お知らせ

ナイターソフトボール 優勝は興導寺塩田

6月16日に第16回国東市ナイターソフトボール大会の決勝戦が国東陸上競技場などで行われ、A部は興導寺塩田が9対5で旭日スワローズを破り優勝、B部は浜連合が優勝しました。



【A部優勝】興導寺塩田



【B部優勝】浜連合

なお、A部の2チームは8月26日・27日に豊後大野市で開催されるナイターソフトボール中央大会に出場します。
社会教育課 スポーツ振興係
☎72-1111

南酒造受賞報告

6月30日に南酒造の関係者が市役所を訪れ、フランスのコンクールで同社の「喜納屋」



海岸愛護功労者賞 受賞報告

7月7日にNPO法人国東市手と手とまちづくりたいの関係者が市役所を訪れ、海岸愛護功労者賞の受賞を報告しました。理事長の宮園正敏さんは「市民やボランティアの方と協力して海岸がきれいになっている」と話していました。



国東町一斉清掃で 柔道部員が大活躍

7月9日に国東町の一斉清掃が行われました。国東高校柔道部の皆さんが粗大ごみの荷降ろしや積み込み作業などを手伝ってくれました。同校柔道部は、地域の役に立ちたいと毎年ボランティアで清掃作業に参加してくれています。ご協力ありがとうございました。



高校生世代の通院費が 無料になります

環境衛生課
☎72-9001

子育て世代の経済的負担軽減のため高校生世代の通院費を助成します。開始時期は令和5年10月診療分からの予定です。詳細は市報や区長文書ホームページなどお知らせしますのでご確認ください。

医療保健課
地域医療係
☎73-2450

武蔵中央公民館が 利用可能になります

昨年からの改修を行っていた武蔵中央公民館の工事が完了し、9月1日から施設の利用を再開します。

社会教育課 武蔵分室
☎68-0094

まちづくり公募補助金 審査会の開催について

まちづくり公募補助金に応募した団体が企画事業の発表を行います。どなたでも見学可能です。
▼日時 8月20日(日) ※時間は応募団体に依りて変動。

〈広告〉

市営住宅敷金に係る 還付請求について

以前、市営住宅に入居していた方で住宅を退去した際に敷金の還付を受けていない方は、ご連絡ください。8月31日までにご連絡がない場合は、市営住宅の修繕などの維持管理経費の一部に充てます。

令和5年度特定計量器 定期検査について

はかり(計量器)を商品の販売などに使用されている方は、2年ごとに県知事が行う定期検査を受けることが義務づけられています(市内では9月に検査が行われます)。前回受検者の方には個別にハガキでお知らせします。新規購入

税金

8月の納税
個人市県民税(2期)、国民健康保険税(2期)、介護保険料(3期)、後期高齢者医療保険料(2期)

補助・給付

乾いたけ燃油高騰対策
支援事業補助金
コロナ禍における燃油高騰により生産経費増大の影響を受ける乾いたけ生産者の事業継続の支援を目的に、乾いたけ生産に必要な燃油に対

公営住宅入居者募集

■入居者資格 ※詳細はお問い合わせください。
①現に住宅に困窮していることが明らかであること。
②県民税または市町村民税、公営住宅使用料などを滞納していないこと。
③条例で定める基準の収入であること。
■申込手続
入居希望者は、印鑑、住民票、所得証明書、市税等完納証明書などをご用意のうえ、お申し込みください。

1 定期募集

①市営住宅(敷金3月分)

住宅名	間取り	家賃(円)
国見町 岐部住宅	3LDK	18,500~
武蔵町 武蔵グリーンヒル	2LDK	22,000~
国東町 小原団地	3DK	20,900~

②特定公共賃貸住宅(中堅所得者向け、敷金1月分)

住宅名	間取り	家賃(円)
安岐町 かえで住宅	3LDK	49,000

■申込締切 8月17日(木) 午後5時
■入居可能日 9月1日(金)
■抽選会・説明会
申込者が複数あり、住宅困窮度が定めがたい場合は抽選とします。
【日時】8月18日(金) 午後1時30分
【場所】国東市役所 2階 203会議室

2 随時募集(先着順)

①市営住宅(敷金3月分)

住宅名	間取り	家賃(円)	
国見町 八坂団地	3DK	14,200~	
武蔵町 武蔵グリーンヒル	3DK	22,200~	
国東町	重藤団地	4K	17,900~
	浜団地	4K	16,400~
	小原団地	3DK	21,100~

②特定公共賃貸住宅(中堅所得者向け住宅、敷金1月分)

住宅名	間取り	家賃(円)
国見町 岐部団地	3LDK	45,000

③公共賃貸住宅(所得制限なし、敷金3月分)

住宅名	間取り	家賃(円)
国東町 サンコーポラス富来	3DK	25,000~30,000 30,000

※県営住宅も募集しております。詳しくはお問い合わせください

■申込・問合せ先

大分県住宅供給公社 国東市営住宅管理センター
(市役所2階 まちづくり推進課内)
☎72-0328

がんまつわるもやもや、経験者と話してみたい・・・

がんを経験した私たち、「ピアサポーター」とお話しませんか？
ピアコーディネーターが間に入り、お近くまで派遣します。
他の誰かの経験や生活の工夫がヒントになったり、
気持ちを共有するだけでも心が軽くなるかもしれません。
がん患者さんご家族も、どうぞお気軽にご連絡ください。

がんのピアサポーター
0977-75-6053
がんサポートグループ クーナ・フエゴ

・国東市消防本部 ☎72-1101
・国東市民病院 ☎67-1211

・武蔵総合支所 ☎68-1111
・安岐総合支所 ☎67-1111

・国東市本庁舎 ☎72-1111
・国見総合支所 ☎82-1111

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：オオタニサン太郎



たけのこ生産竹林築校 受講生募集

たけのこの生産など、地域の荒廃した竹林を再生し、有効活用したい方を対象に募集します。

▼募集人員 40名(申込多数の場合は選考)

▼研修内容 たけのこ生産・竹林管理の知識、技術演習

▼研修場所 日出町、豊後高田市

▼研修日 9月下旬、10月中旬、3月下旬 計3回

▼募集期間 8月31日(木)まで

岡県林産振興室 椎茸振興班

試験・講習

097-506-3836

○試験・講習

警察官採用試験

▼試験の種類 警察官B(高卒程度)

▼公募人数(予定) <採用共> 同試験)24名(女性)10名

▼受験資格 平成2年4月2日〜平成18年4月1日生まれの者

▼申込期限 8月17日(木)まで

※インターネット申し込みのみ

▼試験日・会場 9月17日(日) 武蔵港

行事・イベント

芸術文化短期大学 岡県警察署 ☎72-2131

▼写真コンテスト インスタグラムで「#むさし夏の夜まつり2023」写真コンテストをつけて投稿してください。投稿期限は8月25日(金)です。

▼夏の夜まつり実行委員会 (市商工会武蔵支所) ☎68-0485



8月15日は第50回夏の夜まつり花火大会です

コンポスト容器購入 補助金申請を始めました

家庭から排出される生ゴミ量の減少や資源化を図るため非電動の生ごみ処理機の購入を補助します。

▼補助金額 本体購入価格(税込)の2分の1の金額

申請はコチラから

募集・相談

72-5183

▼申込期限 9月15日(金)

▼審査会 10月3日(火)予定

審査員に対してのプレゼンテーションがあります。

▼岡県 活力創生課 産業創出係 ☎72-5183

全国一斉 「子どもの人権相談」強化週間

▼日時 8月23日(水)〜8月29日(火) 平日：午前8時30分〜午後7時

土・日：午前10時〜午後5時

▼電話番号 0120-0007-110 (全国共通・無料)

▼相談内容 学校におけるいじめや体罰、児童虐待など

岡大分地方方法務局人権擁護課 ☎097-5332-3368

国東市創業支援公募 補助金2次募集

創業を促進し、地域経済活性化や雇用拡大を目的とした補助金の2次募集を行います。創業時に必要な初期費用の最大150万円(対象経費の2分の1以内)の補助金を交付します。

▼申込期限 9月15日(金)

▼審査会 10月3日(火)予定

審査員に対してのプレゼンテーションがあります。

▼岡県 活力創生課 産業創出係 ☎72-5183

職業訓練生募集 (福岡障害者職業能力開発校)

障害者を対象とした訓練生を募集しています。寮があり、施設見学も受け付けています。

▼募集期間 <令和5年10月入校>8月23日まで <令和6年4月入校>9月15日まで。詳細は市ホームページをご覧ください。

岡福祉課 障がい者支援係 ☎72-5164

環境衛生課

72-9001

詳細は市ホームページをご覧ください。

UPCOMING EVENTS

大行っちみようえ!

宇宙港のまち「くにさき」宇宙教室

日時 8月19日(土)午後1時30分〜午後3時

場所 アストくにさき

講師 宇宙ビジネスナビゲーター 高山 久信 さん

内容 講演および展示やバルーンロケットの体験教室もあります。

対象者 市民の方ならどなたでも

参加料 無料

申請はコチラから

申請 政策企画課 企画係 ☎72-5161

「すてき!だいすき!くにさき!オリーブセミナー」

海外産オイルとの違い、上手な使い方などを学び、国産産オリーブオイルを使用したお料理の試食・テイस्टィングも行います。

講話 「知って楽しむオリーブオイル ~健康効果から美味しい使い方まで~」

日時 9月1日(金)午後1時30分〜午後3時30分

場所 鶴川商店街周辺観光・交流拠点施設 デジタル交流ギャラリー

定員・参加料 先着30名 500円/人(当日現金払い)

申込方法 8月18日(金)までに以下より選択しお申し込みください

・二次元コード・電話・FAX

・農政課および各総合支所へ申込用紙持参

申請 農政課 園芸畜産係 ☎72-5167 FAX.72-5182

B&A 矯正歯科クリニック

- 子どもや大人の歯並び・かみ合わせの治療専門 -

院長：藤井昭仁 (日本矯正歯科学会認定医)

月・水〜土曜日 10:00~19:00 休診日：火曜日・祝日

日曜日 10:00~17:00

別府市南立石一区2組

★別府ICより杉乃井ホテル方面、車で約5分

★国道10号より富士見通りを杉乃井ホテル方面

ローソンもみじ坂店となり

歯並び・かみ合わせのご相談は Tel. **0977-26-3321**まで

検索 B&A 矯正歯科

医療法人 メディケアアライアンス

あおぞら病院 耳鼻咽喉科

医師：関戸ちか子

難聴・耳鳴・めまい・補聴器の相談・花粉症・アレルギー性鼻炎・声かれ・ちくのう症・喉の違和感・顔面神経麻痺・いびき・睡眠時無呼吸症候群などの症状

診察時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	×	○	○	○
14:00~17:30	○	×	×	○	○	△

第1・3・5土曜日は午後休診/第2・4土曜日の午後は15時より診察

☎(0978) 72-0455 ※受付 8:00~17:00

国東市国東町小原2650番地 ★大分空港より車で15分

<広告>

<広告>

お知らせ

税金

補助・給付

募集・相談

試験・講習

行事・イベント

私の宝物



最近よく笑ようになった由葵ちゃん。笑顔いっぱい元気な女の子に育ってね。

畑野 由葵 ちゃん (5か月)
母 結意 さん (国東町田深)

Pick UP!

出張ハローワーク臨時窓口開催!

児童扶養手当の現況届の際にぜひお越しください。

日時：8月9日(水)

午前11時～午後2時

場所：国東市役所



【相談できること】

- ・現況届に必要な求職活動の証明対応
- ・求人情報提供、就職活動の不安相談
- ・履歴書、職務経歴書の作成支援 など

☎ ハローワーク別府 ☎0977-23-8609(44#)

CHILDCARE

子育て

すくすく育て! くにさきっ子

子育てカレンダー

🌸 **にこにこ子育て広場** ※要予約
子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。
日時・場所 | 8/7(月) 午前10時 国東保健センター
8/9(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター
8/31(木) 午前10時 安岐保健センター

🌸 **離乳食教室** ※2日前までに要予約
離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。
日時・場所 | 8/25(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 **プレママ・プレパパ教室** ※要予約
妊娠・出産・産後の生活や育児について学べます。助産師に相談もできます。
日時 | 9/8(金) 午前10時
場所 | 国東保健センター

☎ 医療保健課 ☎73-2525
国見総合支所 ☎82-1112
武蔵総合支所 ☎68-1184
安岐総合支所 ☎67-1111

私の達者な秘訣!

週2回はデイサービスに通い、脳トレをしたり歌を歌ったりしています。私は「多くの人とお話することと毎日日記を書くこと」を心掛けています。日記には、3食食べたものなどを書いていきます。



三重野 美代子 さん(91)
国見町竹田津

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



元気アップ吉木 (国東町吉木区)

週一元気アップ教室

Pick UP!

県のがん検診キャンペーン実施中

生涯でがんにかかるのは2人に1人、身近な病気です。早期発見・早期治療で80%以上が治癒できます。がん検診は住民健診会場で受けることができます。(※予約必要)
この機会にがん検診を受けて、豪華賞品が当たるキャンペーンに応募してみませんか。

- 対象 県内在住の20歳以上の方
- 対象の検診 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん
- 対象受診期間 令和6年1月31日(水)まで
- 対応募受付期間 令和6年2月7日(水)まで
- 応募方法 2人1組の応募で、リーフレットのがき郵送または特設サイトから応募できます。詳細については県のホームページをご確認ください。

☎ 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



子育て Information ひだまり

油断しないで! 熱中症

子どもの身体は大人と比べて体温調節が苦手です。また、「暑い」と上手に伝えることも苦手です。周囲の大人がしっかり見守り、休憩や水分補給の促しが大切です。



子どもの熱中症を防ぐポイント

- いつもと汗のかき方が変わらないかなど、よく観察をする
- 適度な飲水ができるように声をかける

- 日頃から適度の外遊びをし、身体を暑さに慣れさせる
- 通気性のよい涼しい服装を選ぶ

おかしいな、と思ったら...

- 涼しい場所に移動して体を冷やす
- 服を脱がせたり、濡らしたタオルなどでわきの下・首・太もものつけ根あたりを冷やしたりする
- 意識がある場合は水分を取る
経口補水液スポーツドリンクがない場合は味噌汁の上澄みや薄めたリンゴジュースなどでもよい(乳児は母乳やミルクでよい)



☎ 医療保健課 (国東市子育て世代包括支援センター) ☎73-2525

くにさき国保だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

住民健診はWEB予約で24時間受付中

健康診査のご予約・受診はお済みですか

住民健診後期日程(9・10月)の電話予約・WEB予約を受付中です。
国民健康保険加入者の節目年齢、40歳、45歳、50歳、55歳に当てはまる方は、人間ドックや住民健診のがん検診の自己負担が無料です。特定健診と一緒にがん検診も受診しましょう! また、令和5年度より60歳、65歳の方も人間ドックの自己負担が無料になりました。(※年齢はR5年3月末時点)
対象者の方には個別で通知しています。いずれの健診も予約が必要です。年に1回健診を受けましょう。

今月の体成分分析器測定週間～自分のからだを知ろう週間～
8月14日(月)～18日(金) (場所: 本庁市民健康課 料金: 無料)



国東市 子育て支援ガイドブック



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



くにさき子育て応援サイト「ひなたぼっこ」



いきいきちよるちよる体操



国東市認知症安心ガイドブック



国保発! 健康応援レシピ



市でも海開きのシーズンを迎えました。6月25日は、くにも海浜公園で「くにもマリンフェス2023」が開催されました。メインイベントの「国東ロマン海道2023 SUPレース」には、県外からの選手も迎えて、姫島が見える入江で熱戦が繰り広げられました。SUPとは、正式名称を「スタンドアップパドルボード」というウォータースポーツのひとつで、サーフボード(板)の上に立ちパドル(水かき)を使って水面を漕ぎ進むスポーツです。全国大会出場を目指す選手から小学生まで、海の中に設けられたコースを漕ぎ進め、ゴールを目指していました。

その他にも、当日は「小学生によるマコガレイの稚魚放流」「海辺の安全教室」「ビーチヨガ体験」「ビーチサウナ体験」「シーサイドサイクリング体験」「ファミリーキャンプ体験」「海辺のマルシェ&ステージイベント」など、盛りだくさんのイベントが開催され、大勢の人たちでにぎわいました。

7月10日には、国見町竹田津の高島地区にある「馬ノ瀬」を訪れました。豊後高田市と国東市の境界線近くに位置する馬ノ瀬は、市が誇る景勝地のひとつで、馬の背に似た小さな島が干潮時には陸続きになる、全国でも珍しいトンポロ現象を見ることのできる場所です。ただでさえ景色の良い馬ノ瀬ですが、ここから眺める海に沈む夕日と夕焼け空は絶景です。その日の雲や風の状態や時間によって、毎日、違う夕焼けを楽しむことができます。

また、海岸には穴のあいた不思議な石があり、アーティストの島袋道浩さんによるカルチャーツアーリズムとして、この場所とかかわるためのシンプルな言葉、「石をつむ」「流木をたてる」「穴のあいた石をさがす」が掲げられています。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。



馬ノ瀬から眺める夕焼け空

くにもマリンフェスと馬ノ瀬の夕焼け

国東市長 松井 督治

CONSULTATION

相談

無料の相談窓口をご案内します

● 大分県よろず支援拠点 ※要予約

専門家が販路開拓や資金繰りなど、幅広い経営相談に応じます。

日時 8/23(水) 午前10時～午後4時
場所 国東市役所
申・問 国東市商工会 ☎72-2000

● 障がい者福祉相談

障がい者のための総合相談窓口です。ご家族からの相談も可能です。

日時 8/8(火) 午後1時30分～3時
場所 アストくにさき

日時 8/15(火) 午後1時30分～3時
場所 隣保館

日時 8/22(火) 午後1時30分～3時
場所 安岐総合支所

問 福祉課 障がい者支援係 ☎72-5164

● 民事・家事手続き案内 ※前週金曜までに要予約

裁判所の利用や申立手続などについて説明・案内します。

日時 9/13(水) 午前9時30分～午後3時30分
場所 アストくにさき

申・問 大分地方・家庭裁判所杵築支部 ☎0978-62-2052

● 総合労働相談会

労使間のトラブルや健康保険、年金などの疑問や悩みについて相談や助言、指導を行います。

日時 8/25(金)、R6 1/26(金) 午後1時～4時

場所 国東市役所
問 大分県社会保険労務士会別府支部 ☎0978-63-2001

● 県弁護士会法律相談 ※要予約

令和5年6月30日から7月10日にかけての豪雨災害に関連する無料法律相談です。

日時 8/10(木)、8/17(木)、8/24(木) 午後1時30分～4時30分
場所 アストくにさき

申・問 大分県弁護士会法律相談センター ☎097-536-1458

● 行政相談

行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進します。

日時 8/9(水) 午前10時～正午
場所 アストくにさき、武蔵保健福祉センター
問 大分行政監視行政相談センター ☎097-532-3715

● こころの相談 ※3日前までに要予約

こころの悩み、人間関係、家族との問題など、つらい気持ちを伝えてください。

日時 8/17(木) 正午～午後1時
場所 東部保健所 国東保健部
申・問 東部保健所 国東保健部 ☎72-1127

● 行政書士会無料相談 ※要予約、1組30分以内

遺言・相続、在留資格、法人設立、各種許可申請など、お気軽にご相談ください。

日時 8/17(木) 午後1時～3時
場所 安岐中央公民館
申・問 大分県行政書士会杵築支部 ☎0977-75-8443

● 消費生活出張相談 ※要予約

消費生活に関するトラブルについて、解決に向けた助言や情報提供を行います。
※市活力創生課では随時相談をお受けしています。

日時 8/21(月) 午前10時～正午
場所 安岐総合支所
申・問 国東市消費生活センター ☎72-5183

🏠 休日当番医

午前8時30分～午後5時

8/13	国見病院	国見町伊美	82-1251
	メーブル尽クリニック	安岐町下原	67-2800
8/20	堀田医院	国見町伊美	82-0490
	朝倉内科医院	安岐町中園	67-2012
8/27	はるかぜ医院	国見町大熊毛	89-9414
	定村内科医院	安岐町塩屋	67-2127
9/3	富来Kクリニック	国東町富来浦	73-3010
	あおぞら病院	国東町小原	72-0455
9/10	国東中央クリニック	国東町北江	73-2200
	あさひクリニック	国東町綱井	72-0365

🦷 休日歯科当番医

午前9時～正午

8/13	なんば歯科医院	杵築市杵築北浜	0978-63-4182
8/20	清末歯科医院	国東町富来浦	74-0102
8/27	宮本歯科医院	杵築市杵築	0978-63-3033
9/3	栗林歯科医院	国東町鶴川	72-0038
9/10	歯科原田医院	杵築市南杵築	0978-62-2460

※電話でご確認の上、受診してください。国東市民病院(☎67-1211)、あおぞら病院(☎72-0455)は救急病院です。

市の職員を紹介します



わたしの仕事

voice

私は現在、大分県後期高齢者医療広域連合に出向しています。担当業務は、保険の資格管理です。具体的には、県内の市町村と連携を取り、75歳になられた方や保険証の記載事項に変更があった方への保険証発送業務などを行っています。皆様が安心して健康保険を使えるように努めます。

「わたしのモットー！」

“ 初志貫徹 ”

大分県後期高齢者医療広域連合 業務課 資格管理係 井上 大志

入庁時の熱い気持ちを忘れずに頑張ります!!

大分県後期高齢者医療広域連合





図書館トピックス

「グリーンバッグサービス」をご利用ください

従来の本の宅配サービスを令和5年2月から「グリーンバッグサービス」に名称を変更し、健康状況をお尋ねすることを加えました。「さ吉くん」のプレートを付けたグリーンバッグに本を入れて図書館職員がご自宅へ伺います。



- サービスの流れ
- 1 本人、家族、民生委員、ケアマネージャーなどから申し込み。
 - 2 職員がご自宅で説明と面談を行う。
 - 3 調査後、図書館から「決定通知書」を発送。
 - 4 宅配カレンダーの指定日(2週間に一度)に本をお届け。

- ・利用できる方……市内の70歳以上の方または障がいのある方で市内図書館へ自分で来ることが困難な方
- ・利用できる本……市内図書館の本や雑誌
- ・貸出期間/冊数……2週間/10冊以内
- ・利用料 無料

図書館イベントカレンダー

8/10 (木)	あかちゃんおはなし会	午前11時 くにさき図書館
8/12 (土)	4館おはなし会	午前11時 くにさき図書館 武蔵図書館 安岐図書館
8/13 (日)	4館おはなし会	午前11時 国見図書館

休館情報(市内全館)

毎週月曜	図書館休館日	8/11(金)	山の日
8/31(木)	資料整理日	9/19(火)	敬老の日の振替
9/29(金)	資料整理日		

司書のイチオシ

『かわいい古代』

譽田亜紀子/著 光村推古書院

土偶や埴輪などの遺物を「かわいい」という視点で集めた1冊。縄文・弥生・古墳の時代ごとにまとめているため、時代の特徴がよくわかります。「モダンな茶釜」や「うっとりしちゃう」など楽しく紹介しています。



くにさき図書館 姫野えみ子

歴史勉強だけではなく、美術鑑賞としても楽しめます。土製のイノシシや木版に彫られたヒツジなど、愛嬌あるものもたくさん紹介されています。お気に入りの一品を見つけて古代人のメッセージを受け取ってみませんか？

子ども司書のイチオシ

『あこがれ卓球部!』

横沢彰/著 新日本出版社

卓球に憧れてる中学生のお話です。入学式の日からずっと学校を休み続けていた大我。卓球を通して、主人公や仲間たちと成長していく物語です。読んだらスポーツをやってみたくなるかも。



安岐中学校1年 玉野井悠里さん

私は卓球部に所属していません。自分と同じ事を思っていたり、勇気づけられたりするので、卓球に興味のある方はぜひ読んでみてください。将来は人のためになる仕事に就きたいです。

- 問 国見図書館 ☎82-1585
- くにさき図書館 ☎72-3500
- 武蔵図書館 ☎69-0946
- 安岐図書館 ☎67-3551



映画 『「生きる」大川小学校 津波裁判を闘った人たち』

文責…社会教育課 安岐分室 矢野之英

東日本大震災から今年で12年が経ちますが、これは今年の3月に上映されたドキュメンタリー映画です。宮城県石巻市の大川小学校は津波にのまれ、全校児童の7割に相当する74人の児童(うち4人は未だ行方不明)と10人の教職員が亡くなりました。地震発生から津波到達までの約51分間に「何があったのか」「なぜわが子が学校で最期を迎えたのか」10年間にわたり、その答えを探して撮影し続けてきた親たちの悲壮とも言える記録映画でした。

映画の副題には「小さないのちが遺した伝えなくてはいけないこととあります。教訓として、私は2つの事に注目しました。1つ目は、真実を求めて提訴に至った遺族に「金がほしいのか」などの心ない言葉が浴びせられたことです。インターネット上の誹謗中傷が、災害や事故・事件にあった人をさらに苦しめる事例は後を絶ちません。2つ目は、助かった子どもと親と遺族との間に大きな壁が生じてしまった事です。助かった子どもも居る家庭の大半は、当時の状況を語らない・語らせないと感じていました。



教育の里 あらかると

中学生の学力向上と進路目標の実現をサポートするため 市内3校で放課後学習塾を開塾

市内中学校3年を対象に、基礎学力および活用能力向上を支援することと、希望するすべての生徒に対し、個に応じた学習ができる場の提供をすることを目的に、県内外で成果をあげている民間学習塾事業者による放課後学習塾を、昨年度から実施しています。今年度は、安岐中学校に加え、国見中学校と国東中学校の3校で開塾しています。

3校それぞれで開塾式を行い、藤本心音さん(国東中)が「塾を通してみんなで高め合い成長していきたいです」と決意表明をしました。



国見中



国東中



安岐中

問 学校教育課 企画調整係 ☎73-0066



力を合わせて 取り組む

7/3

第73回社会を明るくする運動出発式

国東市役所前で、市内の保護司など約50名が参加して「第73回社会を明るくする運動出発式」が行われました。出発式後には、リーフレットやティッシュを配布し、犯罪や非行の防止を呼びかけました。松井市長が「取り組みが多くの方に知ってもらえるように力を合わせて取り組みを進めましょう」と参加者に呼びかけました。

祖父母と一緒に 短冊に願い事

7/4

武溪保育所・祖父母交流会および地域交流

武溪保育所で4年ぶりに祖父母との交流会が開催され、園児31名とおじいちゃんやおばあちゃんが集まり仲良く七夕の飾りつけなどを楽しみました。完成した七夕飾りは公民館や郵便局などに配布しました。古林大弥くんは「大きくなったらパパみたいになりたいです」と笑顔で話してくれました。



焼き芋にして 食べたい

6/15

国東小・高校生と農業体験

国東小学校の1年生27人が、自然についての見方・考え方を育てる学習の一環として、国東高校園芸ビジネス科の2年生と一緒にサツマイモの植え付けを体験しました。秋には植えたサツマイモの収穫を体験します。日吉屋祐晟くん(小1)は「植えたサツマイモを焼き芋にして食べたいです」と話してくれました。

たくさんの方々に 広めてほしい

6/13

県議会総務企画委員会・所管事務調査

県議会の総務企画委員による所管事務調査が行われました。市内では「くにさき地域応援協議会寄ろう会」の活動が調査先となり、担当者が取り組みの説明・今後の方針について説明しました。参加議員は「スマホ教室などの素晴らしい取り組みをもっとたくさんの方々に広めてほしい」と話していました。



決勝進出を 目指します

7/4

国東小6年の平原さんが女子100M全国大会へ

国東市小学生陸上教室に通う平原美空さんが、6月の大分県小学生陸上競技交流大会(小学6年女子100メートル)で13秒95のタイムで優勝し、9月の全国大会(神奈川県)への出場が決定しました。平原さんは「速い人が多い中で決勝に進出できるように頑張りたい」と決意表明しました。



西日本大会でも 打ち勝つ野球を貫く

6/28

飯塚レッドスターズ 西日本大会出場

飯塚レッドスターズの関係者が市役所を訪れ、7月28日(金)から久留米市で行われる「筑後川旗 第40回記念西日本学童軟式野球大会」への出場を報告しました。今年のチームは打ち勝つ野球が持ち味で、西日本大会も打ち勝つ野球を目指します。主将の黒木魁仁くん(国東小6年)は「国東の名に恥じないよう最後まで戦い抜く」と意気込みを語りました。

審判員としての 有終の美を飾る

6/19

竹下審判員引退セレモニー

25年以上市軟式野球連盟安岐支部の審判員として、地域スポーツの振興のため多くの試合に携わってこられた竹下忠弘さん(安岐町下原)の引退セレモニーが安岐球場で開催されました。セレモニー前に行われた引退試合では、主審を務め堂々とした姿を見せてくれました。竹下さんは「長年、野球の審判員を続けられたことを幸せに思います」と話してくれました。



大分空港利用客に 七島イ工芸品配布

7/9

市商工会女性部・七島イの日おもてなし事業

市商工会女性部のメンバーが「くにさき七島イの日(7月10日)」に合わせて、手作りの七島イの工芸品200個を大分空港の利用客に配布しました。江原加代子部長(後列右から4番目)は「他県の方は嬉しいと、地元の方は懐かしいと言って喜んで受け取ってくれました。これからも活動を続けていきたいです」と話してくれました。



熱中症に気を付けよう

岡医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



今年の夏も本当に暑いですね。皆さんは、夏といえば何を思い浮かべますか。キャンプや海水浴、夏祭りに甲子園などイベントや行事がたくさんあります。そこで楽しい夏にするために気を付けていただきたいのが熱中症です。

令和4年6月から9月の熱中症による救急搬送数は全国で、6万8361人でした。(参考：総務省消防庁)市消防本部管轄でも昨年度同時期に30人の方が救急搬送されています。

夏本番を迎える8月は特に注意が必要です。また、熱中症は屋外でなりやすいと思われがちですが、実は屋内(住居内)での発件数が一番多くなっています。

重症化すると非常に危険性の高い熱中症ですが、正しい知識を身に付けて、しっかりと予防すれば、防ぐことができます。熱中症に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症とは

暑い環境の中で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調整機能がうまく働かないことにより発症します。症状が重くなると生命への危険が及ぶこともあります。特に高齢者、乳幼児、高温下での労働、運動時に発症しやすく注意が必要です。主な症状として、次のものが挙げられます。

軽度な症状

めまい、立ちくらみ、神経痛、筋肉の硬直、大量の発汗

中度な症状

頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重度な症状

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

正しい知識を身に付けて熱中症を予防しましょう!

熱中症〇×クイズ

熱中症に関する次の知識が〇か×か当ててみてください。何問正解できるかチャレンジしてみよう。

Q.1 服装は、白色や薄い色を選ぶと予防効果がある

解説

白い服は、熱を吸収しにくく、体温の上昇を抑えます。形は風通しの良いゆったりしたもの、下着は汗を吸収しやすく乾きやすい素材(ポリエステルなど)を選びましょう。

正解 **〇**

Q.2 室内にいれば直射日光を避けるためそれほど注意する必要はない

解説

室内で何もしていないときでも熱中症が多く発生します。室温をこまめに確認し、常に28℃以下を保ちましょう。エアコンと一緒に扇風機を使うとさらに効果アップ。

正解 **×**

Q.3 肥満の人は、脂肪が体内の熱を外に逃がすため、熱中症になりにくい

解説

肥満体型の人は熱中症になりやすいです。皮下脂肪が熱を体内に閉じ込めてしまうため、より注意する必要があります。

正解 **×**

Q.4 熱中症の症状が出たとき、真水だけを飲んでいたら症状は悪化する。

解説

水を飲みすぎると、体液中のナトリウム濃度を下げまいとして尿量が増え、800mlの水を一気に飲んだとしても2~3時間ですべて尿で出るといわれています。スポーツドリンクなどで塩分をとりましょう。

正解 **〇**

熱中症一時休憩所の設置場所

- 国東市役所本庁舎
- 国見総合支所
- 安岐総合支所
- 武蔵総合支所
- 国東保健センター
- アストくにさき
- サイクリングターミナル
- 国見図書館
- くにさき図書館
- 武蔵図書館
- 安岐図書館



市では、左記11か所に熱中症一時休憩所を設置しています。(開館日のみ)外出中に涼しい場所で休憩を取りたい場合など、お気軽にお立ち寄りください。

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けるようにしましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給することを心掛けてください。



のぼり旗が目印です。ぜひご利用ください。

熱中症予防のポイント

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体づくり」などが大切です。

暑さを避ける、身を守る



室内では
扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
遮光カーテン、すだれを利用



屋外では
日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
気温の高い日は日中の外出をできるだけ控える



体の蓄熱を避けるために
通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめな水分を補給する



室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

暑さに備えた体づくり



バランスのよい食事やしっかりとした睡眠を取り、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。また、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう

週末、どこ行く？

国東の暮らし、遊んで、学んで、味わって。

くにさき
国東
おだやか博

KUNISAKI
ODAYAKA
HAKU

(昨年の様子)

市の魅力を発信するべく2013年にスタートした国東おだやか博。今年も国東おだやか博2023-2024を9月から来年3月まで開催します。どこにでもありそうで、ここにしかないもの、国東の太陽と風に育まれた優しいものに囲まれて、ゆったりと流れる時間を過ごしませんか？9月のプログラムの詳細は、8月中旬頃に市観光協会ホームページやSNSでお知らせします。また、10月以降のプログラムについても、ホームページやSNS、パンフレットでご案内します。

開催日時(9月プログラム)	内容	場所
9月 9日(土) 午前9時30分～	お芋堀からのBBQ	安岐町 松原ファーム
9月10日(日) 午前10時～12時	初心者陶芸体験	武蔵町 民泊武蔵
9月16日(土) 午前10時～午後1時	野草ハント(野草ランチ付)	国見町 富来茶屋

問 市観光協会 ☎73-0962

シリーズ SDGs ～みんなで作る国東の未来～

目標4 質の高い教育をみんなに

世界には、貧困や紛争、児童労働などのさまざまな理由から、学校に通えない子どもが1.2億人以上います。また、読み書きのできない成人の数は約7.5億人で、そのうち3分の2は女性といわれています。

目標4では、年齢や性別を問わず、だれもが平等に質の高い教育を受けられ、必要な知識や技術を身につけられるようにすることを目指しています。

4 質の高い教育をみんなに

私たちにできること

- ▶世界や日本の教育について知る
- ▶生涯学習を实践する
- ▶募金や寄付など、できることをする

もっとくにさき!

国東市の公式ソーシャルメディア

Facebook

Twitter

Instagram

YouTube

お誕生おめでとう! (敬称略)

● ()内は保護者の名前
● 6月16日～7月14日までの届出分

6月

16日 安岐町中園 柳瀬 蒼 (聡・真紀)
20日 国見町大熊毛 朝山 絢加里 (陽介・綾野)
22日 安岐町馬場 仲屋 実和 (敦史・窓香)
23日 安岐町塩屋 菊地 陽向 (恭生・静香)
30日 安岐町下原 木村 稔琉 (彰吾・晶子)

7月

2日 武蔵町古市 早瀬 壮真 (拡弥・香菜)
6日 安岐町西本 吉留 想 (響・望愛)
9日 国東町鶴川 多田 瑞生 (貴雅・舞夏)

お悔やみ申し上げます (敬称略)

● 6月16日～7月14日までの届出分

6月

16日 国東町小原 寺川 芳子 (90)
17日 国東町鶴川 植村 政憲 (88)
安岐町馬場 北條 万三 (91)
18日 国東町田深 池島 平治 (84)
21日 安岐町朝来 藤原 公江 (94)
22日 武蔵町志和利 花木 一人 (93)

7月

1日 国東町来浦 浜崎アキエ (90)
2日 国東町田深 野上 詩子 (81)
3日 武蔵町古市 溝部 澄子 (85)
4日 国見町赤根 藤原イツ子 (91)
国東町東堅来 田口 博信 (82)
6日 安岐町下原 別所 嘉孝 (84)
7日 武蔵町古市 大谷 富江 (83)
8日 安岐町大添 手嶋 宏文 (79)
10日 国東町横手 高木 義勝 (93)
11日 武蔵町吉広 末綱 元一 (86)
安岐町明治 宇佐住キミ子 (99)
12日 武蔵町志和利 花木 洋子 (88)
13日 国見町野田 田中恵知子 (91)

表紙のはなし

国東小学校の給食で夏野菜カレーが提供されました。おいしそうにカレーを食べる馬場瑛太郎くん(小4)は、飯塚レッドスターズに所属し、大好きな野球に打ち込んでいます。たくさん食べて、たくさん白球を追いかけてね。

ひとのうごき 6月30日現在

()内は前月比

- 総人口 25,925 (+2) 人
男 12,546 (+3) 人 / 女 13,379 (-1) 人

まちごと

国見町	3,505 (-6) 人
国東町	9,492 (-17) 人
武蔵町	4,861 (+31) 人
安岐町	8,067 (-6) 人

- 世帯 13,137 (+35) 世帯
- 主な異動理由 転入147人 転出107人 出生5人 死亡43人



国東の“この先”を共に創ろう。



令和5年度(秋)

国東市職員採用試験

一般行政職(事務職)

平成6年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

5名程度

一般行政職(事務職・障がい者)

平成6年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

若干名

一般行政職(土木技術者 建築技術者)

昭和63年4月2日以降に生まれた人

計2名程度

一般行政職(介護支援専門員)

昭和63年4月2日以降に生まれた人

1名程度

一般行政職(保健師)

平成6年4月2日以降に生まれた人

2名程度

消防職(消防士)

平成10年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人

1名程度

申込期限

8月31日(木)

第1次試験日

10月8日(日)

※その他の受験資格など、採用試験の詳細は市ホームページをご確認ください。

※試験申込はインターネットのみで受け付けします。



問合せ先 総務課 人事係 ☎72-5160

編集：国東市役所政策企画課
〒873-0503 国東市国東町鶴川149番地

☎0978-72-1111 FAX 0978-72-1822
<https://www.city.kunisaki.oita.jp>

印刷：株式会社フリエータ

「市報くにさき」がフリエータ
公開中です！

