



### **CONTENTS**

- 特集「ボクも守れる交通ルール みんなで守ろう交通ルール」(P.2~5)
- 熱中症は予防が大切です(P.11)
- 7月21日(日)は参議院議員通常選挙(P.12~13)



「道路標識は 交通ルールを守る目印なんだね」 2019 7.1 No.330

### ● 運動の重点 ●

### ★横断歩道でのマナーアップ推進

歩行者死亡事故の8割以上が道路横 断中の事故です。ドライバーは横断歩 道の手前で一時停止!歩行者は左右の 安全を確認して横断歩道を渡りましょ う。

### ★子どもと高齢者の交通事故防止

歩行者事故では、高齢者の次に子ど もの事故が多く発生。子どもと高齢者 に思いやりのある運転をしましょう。

### ★追突事故の防止

横断歩道に歩行者が

いないことなどを、

普段から声に出して

確認しています。

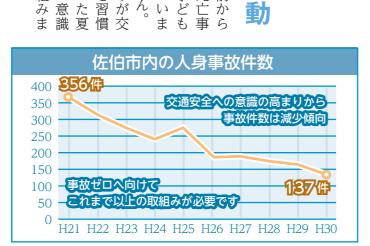
県内の交通事故の多くが追突事故で す。3秒の車間距離でゆとりある運転 を心掛けましょう。速度は控えめに。

### ★全席のシートベルト・チャイルドシー トの正しい着用の徹底

後部座席のシートベルト着用状況は、 全国平均を下回っています。自分や家 族の身を守り大きな被害を防ぐため、 出発前に必ず確認・着用を!

を高く持ち、次の4の事故ゼロ運動」。 おお

が巻き込まれる悲痛な事故も多く発生して 故が後を絶ちません。 す。このような事故を繰り返してはいけませれ 減少傾向にありますが、 交通事故ゼロを目指し、 県内・市内での人身事故の件数は、 た夏の事故ゼロ また、全国的に幼い 昨今、 私たち一人ひとりが交 市内の交通死亡事 点に取り組みまる「おおいた夏」の実践を習慣 10年前から



まず、自転車点検 車にも歩行者にも 注意して安全に 運転します。

次の4つの運動の重点に取り



高齢者講習を受講し いつも安全運転を心掛ける 市野瀬輝一さん

交通安全教室で 自転車マナーを確認! 緒方海透くん・村上湖乃夏さん

右と左をちゃんと見て まっすぐ手をあげて 横断歩道を渡ります



ぼく・わたしもできます! 束木原琴音ちゃん、長澤南桜ちゃん 工藤大和くん ※左から

# 降りて横断する」ことなどを知り、普段、自 転車を利用するときのことを思い返して は、歩行者の安全を守るため、自転車から めました。「横断歩道に歩行者がいるとき

# 命はひとりに何個ずつ?

いました。

を見ることなどを練習。 断歩道を渡りました。 まっすぐ右手を上げ、園庭に設けられた横 のり幼稚園でも交通安全教室が開かれま 返事が返ってきました。6月6日には、み う?」という質問に、「ひとつ!」と大きな した。園児たちは、 し!右よし!渡ってよし!」と確認し しっ かり止まって左右 「右よし!左よ

年開催しています。 学校・幼稚園などで「交通安全教室」を毎 交通事故を1 6月4日、東雲小学校で開かれた教室で 大分県交通安全協会佐伯支部は、悲惨な ルを守っ 件でも減らすため、市内の小 て命を守る

は、スライドやDVDを見ながら理解を深 は、安全な自転車の乗り方や事故に遭わな いための約束について紹介され、児童たち

「命はひとりに何個ずつあるでしょ

# います『安全運転』 車 ー」と心掛けています。

7

学校で行われています。 の人を対象に「高齢者講習」が佐伯自動車 自動車運転免許の更新のため、70歳以上

全に対する高い意識が感じられまし 安全運転を確認し合っています」と交通安 れました。受講者からは「家族間で、いつも ひとりに合わせた安全運転の講習も行わ ほど一緒にチェックするなど、受講者一人 確認。運転中の様子を指導員が撮影し、 方向指示器のタイミングなどについて再 際に教習コースを運転し、一旦停止位置や 刀、左右の視野の広さを測定したほか、実 6月5日の講習では、動体視力や夜間視 後

3 市報さいき 2019.7.1

### 運転免許証返納を 考えている人へ

70歳以上の人が運転免許証 を返納すると、希望者には 「運転経歴証明書」が発行さ れます。佐伯市では、証明書 発行の際の手数料を全額助成 します。

### ●対象者

- ・佐伯市に住民票がある人
- ・免許返納時に70歳以上の人

### ●手続場所

大分県交通安全協会佐伯支部 (佐伯警察署内)

※手続きは、平日の9時~12 時、13時~16時にできます。

### ●必要な物

- 運転免許証
- ・証明写真(半年以内に撮影し たもの・免許証用サイズ)

「運転経歴証明書」は、 本人確認などに使用できる ほか、提示すると、サポー ト加盟店で支援や特典が受 けられます。

加盟している店舗や特典 の内容などについては、総 務課に備え付けのチラシを ご覧になるか、お気軽にお 問い合わせください。



### 《問い合わせ》

総務課総務係(☎22-3663) 大分県交通安全協会佐伯支部 (**2**22-2162)

安全ですか? あなたの自転車運転

### 自転車安全利用五則

## 自転車は車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。歩 道と車道の区別がある場所では車道通行が原則です。

- ※例外として歩道を通行できるのは…
- ・「歩道通行可」の標識があるとき
- ・13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、 体が不自由な人などが運転するとき など



## 車道は左側を通行

自転車は道路の左側に寄って 通行しなければなりません。

# 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道では、すぐに停止できる 速度で走行し、歩行者の通行を 妨げる場合は一時停止をしなけ ればなりません。



## 交通ルールを守る

自転車を安全に利用するためのルールです。ルールを守らな ければ、罰金や科料、懲役の罰則が科されることがあります。

- ▼携帯電話の使用禁止 ▼ 夜間の無灯火運転の禁止
- ▼一時停止の遵守 ☑ 信号の遵守
- ▼ 傘差し運転の禁止 ✓ イヤホンなどで音楽を聴く行為の禁止
- ☑ 2人乗り禁止 ☑ 並進の禁止

※2人乗りは16歳以上の人が6歳未満の子どもを乗せる場合を除く

### ∮ 子どもはヘルメットを着用

児童・幼児の保護責任者は、児童・ 幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせ るようにしましょう。



# 見直そう。さいきん人の交通マナー

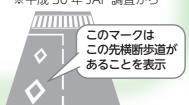
私たち佐伯市民の交通マナーの傾向について、佐伯警察署の廣瀬 巡査に伺いました。私たちの生活をもう一度振り返ってみましょう。

大分県は、信号のない横断歩道で一時停止す るドライバーは6.7%(※)と九州ワースト1の 結果が示されており、佐伯市内においては、ド ライバーの歩行者保護の意識が低いことがう かがえます。横断歩道を横断している、また、横 断しようとしている歩行者を妨げることは横 断歩行者妨害となります。

道路標識や道路標示で、この先に横断歩道が あることを確認し、横断歩道付近では直ちに止 まれるスピードで運転しましょう。

※平成 30 年 JAF 調査から





は30件(県下2位、県内206件)。また飲酒事 故検挙数は、市内で9件(県下1位、県内59件) で、人口比率から見ても佐伯市内では依然とし て高い数値です。

「飲んだらのれん」。飲酒運転を根絶する社会 づくりが必要です。そのために、飲酒の際の帰宅 方法などの確認はもちろん、周囲からの呼び掛け を積極的に行いましょう。飲酒運転によって周り の人が悲しみ、自身の生活が一変してしまう可能 性があることなどを知ることが大切です。

道路横断中の事故のほとんどが横断 歩道ではない場所で発生しています。歩 行者も交通ルールを守り、横断歩道を渡 りましょう。また、付近に横断歩道がな い場合、斜め横断をしないことなど、い つも以上に気を付ける必要があります。

高齢者が道路を横断する際、左側から 来た自動車に巻き込まれる事故が多く 発生しています。身体機能の低下を自覚 し、横断中でも、道路の真ん中付近で左 側をもう一度見て確認しましょう。





自転車は軽車両です。自転車を安全に利用するための 「自転車安全利用五則」を守りましょう。平成 30 年は 27 件の自転車単独事故が報告されています。後方を確認せず に急に曲がり道路を横断したことによる事故が発生した ほか、スマートフォンの注視による脇見運転、並進、無灯火 ・大人の傘差し運転なども多く起こっています。

佐伯市民の市民性は、優しい人が 多い印象を受けます。その優しさを、 ハンドルを握る際などにも一緒に 持って出掛けましょう。歩行者・自 転車・自動車のそれぞれの立場に自 分を置き換えて考えたら、佐伯市全 体のマナーが向上するはずですよ。

佐伯警察署交通課 廣瀬巡査



5 市報さいき 2019.7.1

### 佐伯市プレミアム付商品券を販売

消費税の引上げの見込みによる消費への影響緩和のため、住民税非課税の人と0歳から2歳の子育て世帯の世帯主を対象に、割引率20パーセントのプレミアム付商品券を販売します。

なお、5回に分けて購入することもできます。

### ■商品券の使用期間

10月1日(火)~令和2年3月31日(火) ※商品券の販売窓口と取扱店舗は、後日、市のホームページなどでお知らせします。

### 住民税非課税者

■対象 平成31年1月1日に住民登録があり、令和元年度住民税が非課税の人

※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、 生活保護受給者などを除く

### ■購入限度額

2万5,000円分の商品券(販売額2万円)

### ■手続方法

対象者には、8月中旬に購入引換券交付申請書をお送りします。購入を希望する人は申請してください。9月中旬にお送りする購入引換券と本人確認書類を販売窓口に持参してください。商品券は10月1日以降に使用できます。

※住民税未申告者は対象とならないことがあります(被扶養者を除く)。

### 子育て世帯

■対象 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯の世帯主

### ■購入限度額

2万5,000円分の商品券(販売額2万円)×3歳 未満の子どもの人数

### ■手続方法

9月中旬に対象者にお送りする購入引換券と本 人確認書類を販売窓口に持参してください。商品 券は10月1日以降に使用できます。

### 《問い合わせ》

プレミアム付商品券事業に関すること

商工振興課商工係(本庁舎2階、☎22-3943)

### 購入対象者に関すること

課税課市民税係(本庁舎1階、☎22-3115)

### 菌ちゃん野菜づくり講演会

生ごみから堆肥を作って野菜を育てよう!生ご みリサイクルに興味がある人の参加をお待ちして います。

- ■と き 7月26日(金)18時~19時30分
- ■ところ 市役所本庁舎6階大会議室
- ■講師 菌ちゃん野菜作りアドバイザー・鹿野翔 氏(元佐伯市地域おこし協力隊)
- ■参加費 無料

### 《問い合わせ》

清掃課庶務係 (☎22-3984)



### し尿のくみ取りは、早めのご予約を!

お盆前には、し尿のくみ取り依頼が集中し、収 集業者が対応できない場合があります。 早めに収集業者に予約しましょう。

### ■収集業者

- ・宇目地域…(南宇目清掃社 (☎54-3777)、 (南佐伯環境センター (☎22-0967)
- ・蒲江地域…何蒲江衛生社(☎42-1366)
- ・上記以外の地域…森組工業(有) (☎22-1170)、 (有)佐伯環境センター(☎22-0967)
- ※浄化槽を設置している人は、維持管理業者に適 切な管理を依頼しましょう。

### 《問い合わせ》

環境対策課環境保全係(☎22-3956)

### 後期高齢者医療保険証をお送りします

8月から、後期高齢者医療保険証が新しくなります。「保険料額決定通知書」とは別に、7月中旬に保険証をお送りします。



### 医療費の限度額適用の 申請を受け付けています

外来や入院時に自己負担限度額を超えるときは、次の認定証を医療機関に提示することで、医療費が限度額までの負担となります。

すでに該当の認定証を持っている人で、8月以降も継続となる人には新しい認定証を7月中旬に お送りします。

### 限度額適用・標準負担額減額認定証

### ■対象者

令和元年度住民税非課税世帯に該当する人 ※入院時の食事代も軽減されます。

### 限度額適用認定証

### ■対象者

令和元年度住民税の課税所得が145万円以上 690万円未満の人で、現役並み所得区分の世帯に 該当する人

### 非自発的失業者の保険料を減免します

働く能力も意志もあるが、雇用の機会がない人 の保険料が、申請により減免される場合がありま す。詳しくはお問い合わせください。

### 《申請窓口》

保険年金課国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口、☎22-3199)または各振興局

### 《問い合わせ》

大分県後期高齢者医療広域連合 (**☎**097-534-1771)

### 国民健康保険証をお送りします

8月から、国民健康保険証が新しくなります。 新しい保険証を世帯主宛てにお送りしますので、 記載内容に誤りがないかご確認ください。



### 退職者医療適用の保険証

高齢受給者証は保険証と一体になっており、 70歳の誕生月の月末までに郵送します。

退職者医療適用の保険証は、65歳の誕生月の 月末が有効期限となっており、期限までに新しい 保険証をお送りします。

### 《問い合わせ》

保険年金課国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口、 ☎22-3199) または各振興局

### 国民年金保険料の免除制度

保険料の納付が経済的に困難な場合、申請により、保険料の全額または一部を免除します。 詳しくはお問い合わせください。

### ■免除制度の条件

本人、配偶者、世帯主の前年所得がそれぞれ一 定基準以下であること

### ■対象の保険料

7月分~令和2年6月分

※2年1か月前までさかのぼって申請できます。

### 《申請・問い合わせ》

市役所保険年金課国民年金係(本庁舎1階8番窓口、☎22-3187)または各振興局

佐伯年金事務所 (☎22-1970※音声案内により② を選択)

7 市報さいき 2019.7.1 市報さいき 2019.7.1

2020年秋に開館するさいき城山桜ホール でのハンドメイド作品や特産品の販売、また、 大手前広場でのマルシェなどに活用される屋 台づくりに参加しませんか。

- ◆と き 8月4日(日)10時~16時
- ▶ところ 三余館1階ホール
- 象 小学4年生以上(大人も可)
- ◆定員20人※先着順
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 郵便番号・住所、氏名、年齢、性別、 学校名・学年、保護者氏名、電話番号を明記し、 メールまたはハガキ、直接窓口で7月19日(金) までに申し込んでください。
- ◆持ち物 軍手、タオル、飲み物
- ※参加者には、さいき城山桜ホールの特製缶 バッジを記念にプレゼント!

### 《申込み・問い合わせ》

〒876-8585 佐伯市中村南町 1番 1号 佐伯市役所大手前開発推進室(本庁舎4階、☎ 22-4072 メール:ootemae@city.saiki.lg.jp)

子どもの食育と健康について親子で 学び、調理を体験しませんか?

参加者にはテキストとバンダナをプレゼント!

- ●と き 8月10日(土)9時30分~13時
- ●ところ 上浦保健センター
- ■対象 年長児・小学生とその保護者(祖父母も可)
- **●定** 員 20組 ※先着順
- ●参加料 無料
- ●申込期間 7月10日(水)~17日(水) ※無料託児あり。事前に申し込んでください (先着 10 人)。

### 《申込み・問い合わせ》

健康増進課保健係(和楽1階、☎23-4500)

### 「令和元年春の叙勲」 「第32回危険業務從事者叙數」 「令和元年春の褒章」

### 春の叙勲

◇旭日双光章 佐保 曉さん(地方自治功労)

### 危険業務従事者叙勲

◇瑞宝双光章 二宮 憲生さん(警察功労) 野々下孝一さん(防衛功労)

### 春の褒章

>黄綬褒章

井上龍一郎さん(業務精励[農業])



### 区長会連合会の 会長・副会長が決まりました



長 (渡町台地区



白岩嘉峯さん 蒲江地区



米澤義訓さん 佐伯地区



染矢庄治さん (弥生地区



副 上堅田地区 肇さん

市内 368 区の区長で構成する区長会連合 会の正副会長(任期1年)です。会員一丸とな り、市民の皆さんがより良い生活が送れるよ う、市民と行政のパイプ役として取り組んで いきます。



# 就職面接会会社セミナー

地元就職を希望する人に向けて、市内の企業が面接会・セミナーを開催します。企業の方針や求められる人材など、担当者に直接聞けるチャンス!どんな事業を行っているかなど、気軽に相談することもできます。

- ●と き 8月12日(月)12時~16時
- ●ところ 三余館ホール
- ●参加企業 市内企業22社(予定)
- ※7月中旬に市のホームページに掲載
- ●申込方法

商工振興課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、本人または家族がFAXまたはメールで申し込んでください。

●準備物 筆記用具

### ●対象者

- ・来春、大学や短大などを卒業予定の人
- 大学3年生などで、来年度以降に就職活動 予定の人
- U・I ターン希望者
- 仕事を探している人
- 転職希望の人

### 《申込み・問い合わせ》

商工振興課商工係(☎22-3943、FAX:22-00 25、メール: syokou@city.saiki.lg.jp)

# 有機農業圃場体験バスツァラ

有機農業実践者の圃場を見学し、農作業体験をしてみませんか。 有機農業に取り組んでいる人や今後取り組む予定の人の参加をお 待ちしています。昼食は圃場で採れた新鮮野菜を使用した食事を準 備。動きやすく汚れても良い服装でご参加ください。

- ●と き 7月30日(火)9時~16時40分
- ●ところ 渡辺農園(木立)、 むかし野菜の邑(大分市) ※市役所本庁舎駐車場集合
- **●定 員** 20人 ※先着順
- ●参加費 1.500円(昼食代込み)
- ●申込期限 7月19日(金)

**《申込み・問い合わせ》**農林課園芸振興係(☎22-3239)

### 男女の出会いをサポートマッチング勉強会

「婚活」のあれこれを楽しく学ぶ勉強会。男女の出会いや縁結びのヒントが見つかるはず!婚活イベントに今後参加したい人、イベントの主催を考えている人、これらをサポートしたい人など奮ってご参加ください。

■と き 7月12日(金)

19 時~(受付:18 時 30 分~)

- ■ところ よろうや仲町
- ■講師 (株) ê n. 代表・酒井佐穂氏
- ■参加費 無料

《申込み・問い合わせ》まちづくり推進課食育推進・市民協働係(☎22-4059)

### 夏休みに新しい 挑戦 をしよう!

夏休みの図書館は、学べる機会がたくさん! 参加には事前に申込みが必要です。各教室とも 保護者同伴が可能です。

### 子どもチェロ体験教室 (申込期限7月22日)

チェロを弾くことができる体験教室。初めて の人大歓迎!講師のチェロ演奏もあります。

- ・とき 7月28日(日)14時~16時
- 対象 4歳~中学生(定員:30人)
- ※観覧は誰でもできます(申込み不要)。

### 子どもプログラミング教室

(申込期限7月31日)

プログラミングってどうするの?初めてで も意外と簡単!一緒に始めてみよう。

- とき 8月1日(木)13時30分~
- 対象 小学4~6年生(定員:10人)
- 参加費 500 円 ※資料代
- ・必要な物 パソコン

### 調べる学習教室! (申込期限7月31日)

頭に浮かぶ不思議なことを、図書館の本を 使って読み解く 「調べる学習」。調べ方を身に付 けてコンクールに応募しよう。

- ・とき ①8月3日(土)13時30分~ ②8月4日(日)13時30分~
- · 対象 ①小学1~3年生、②小学4~6年生 (定員:各10人)

### 感想画教室 (申込期限7月31日)

読んだ物語の世界を想像し描いてみよう。

- ・とき 8月10日(土)13時30分~
- 対象 小学1~6年生(定員:20人)
- ・必要な物 テーマにする本、絵を描く道具

### 親子でんき教室 (申込期限8月18日)

大人気教室第2弾!電気は一体何物なのか、 電気の仕組みが分かります。

- ・とき 8月24日(土)13時30分~
- 対象 小学3~6年生の親子(定員:20組)



今月の催し

### ★子ども映画上映会

7月13日(土)14時~ 「新ざわざわ森のがんこちゃん 2」 7月27日(土)14時~ 「うぐいす姫|「化けくらべ|

### ★上映会

7月10日(水)15時~、 20日(土)13時30分~ 「愛しのノラ 幸せのめぐり逢い」

### ★試写会

### 7月14日(日)13時30分~

「佐伯なぜ旅物語・国木田独歩 [ 前編 ] 」 /「さいき映像ライブラリー 平成 13 年7月|

### ★日曜文化教養講座

7月21日(日)13時30分~15時

「おくすり講座⑤

~新薬とジェネリック医薬品とスイッチ OTC ~

- ■講師 おくすり研究会代表・矢野忠則氏
- **■定員** 80 人 ※先着順

### はじめてのスマホ教室

基本操作などを学びます(要申込み)。

- ■とき 7月11日(木)10時30分~ 7月18日(木)10時30分~、 13 時 30 分~
- ■定員 各回10人
- ■参加費 500 円 ※資料代
- **■必要な物** スマートフォンまたはタブレット

### 読書通帳で貯めよう! 夏休みスタンプラリー

図書館やこぐま号で本を借りてスタンプを 貯めよう。上位は表彰、参加賞もあります。

期間 7月1日(月)~8月31日(土)

### 《問い合わせ》 佐伯図書館 (☎24-1010)

平日 8時30分~20時 土・日・祝日 9時~18時 ※毎週火曜日休館

催しの内容などはコチラ→





熱中症は、高温多湿な環境に長時間いるこ とで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが 崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、 体内に熱がこもった状態です。屋外に限らず、 室内で何もしていないときでも発症します。

気温や湿度が高い日など、次のポイントを 意識して体調の変化に気をつけましょう。

### ■熱中症の主な症状

【軽度】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、 虚脱感

【重度】返事がおかしい、けいれん、意識がない

5月27日(月)

公園)

佐伯市水防訓練

(池船スポーツ

番匠川漁業協同組合通常総

平井将歳選手ムエタイWMC日

6月11日(火)

本匠ほたる祭り(本匠体育館

(弥生文化会館

全国市長会理事・評議員合同会

議(東京都)

本スーパーフライ級王座決定戦

《問い合わせ》健康増進課(☎23-4500)

### 熱中症予防のポイント

✓エアコンや扇風機で温度を調節

外出時には帽子や日傘を着用

☑ 日陰でこまめに休息

☑天気の良い日は、日中の外出をで きるだけ控える

☑通気性や速乾性の良い衣服を着用

☑保冷剤や氷などで体を冷やす

✓室内でも外出時でも 水分をとり、たくさ ん汗をかく状況では 塩分も補給

まめな 補給を

# 休憩所を

✓ 「熱中症一時休憩所」 に指定された薬局や 商店、公共機関など で適度に休憩。のぼ り旗が目印です。

田中市長の主な公務日誌

「5月16日(木)
・本匠因尾茶生産組合新茶贈呈式・大分県水源林造林協議会通常総・九州治水期成同盟連合会定期総会(元分市)
5月21日(火)
・全国高速道路建設協議会総会・宇目振興局)
・企業訪問(神奈川県、東京都)
・佐伯市本十字奉仕団総会(豊寿苑)
・佐伯市本十字奉仕団総会(豊寿苑)
・佐伯市区長会連合会定例総会・議会開会(議場)
・市内)
・佐伯市区長会連合会定例総会・ 6月4日(火)
・ 6月1日(土)
・ 7月2日(土)
・ 7月2日(土)
・ 8月3日(土)
・ 8月3日(土)
・ 8月3日(土)
・ 8月3日(土)
・ 8月4日(火)
・ 1月3日(土)
・ 1



# お茶の間「色利茶の間いこいの 会」、「茶の間宮野浦」開所式

クルーズ船誘致協議会総会

出場報告

# 5月28日(火)

佐伯市民生委員児童委員協議会 総会(和楽

# 6月15日(土) やよいこども園新築工事地鎮祭

6月12日(水)

6月13日(木) ・省庁・企業訪問(東京都)

• 佐伯市交通安全対策協議会総会

### 市報さいき 2019.7.1













### 投票日当日の投票区と投票時間

投票区域		投票区名	投票時間
佐	伯	守後、石間、荒網代、日向泊、高松、堀切	7時~17時
		大越、岸河内、灘、二栄、津志河内、青山	7時~18時
		城南、中央、中村、東、渡町台、女島、野岡、港、	
		古市、鶴岡、野口、上堅田、池田、海崎、八幡、	7時~19時
		西上浦、木立、下堅田	
上直鶴	浦川見	全投票区	7時~18時
弥	生	第4投票区(宇藤木区)	7時~16時
		第1~第3・第5~第7投票区	7時~18時
本	匠	第3投票区(山部・樫峯区)	7時~16時
		第1・第2投票区	7時~18時
宇	目	第5投票区	7時~16時
		第1・第4投票区	7時~17時
		第2・第3投票区	7時~18時
米水津		第5投票区(間越区)	7時~16時
		第1~第4投票区	7時~18時
蒲	江	第3投票区(深島区)	7時~16時
		第1・第2・第4~第13投票区	7時~18時

※投票所の変更 西上浦地区投票区の投票場所を変更します。

(新)旧西上浦幼稚園 ← (これまで)旧西上浦小学校体育館

## 期日前投票をご利用ください

投票日に仕事や旅行などで投票に行くことができない場合、期日前投 票ができます。

期日前投票をするときは「期日前投票宣誓書」への記入が必要です。期 日前投票所で指定の用紙に記入することもできますが、郵送する投票所 入場整理券の裏面に掲載の「期日前投票宣誓書」に、あらかじめ必要事項 を記入して持参すると投票の受付がスムーズです。

■期日前投票所 ※土・日・祝日も投票できます

佐伯市役所本庁舎

7月5日(金)~20日(土) 8時30分~20時

各振興局(上浦・弥生・本匠・宇目・直川・鶴見・米水津・蒲江)

7月13日(土)~20日(土) 8時30分~20時

※住んでいる地域に関わらず、どの期日前投票所でも投票することができます。

# 第 25 回

投票することができます。詳し 登録されていれば、前住所地で だし、前住所地の選挙人名簿に

くは前住所地の選挙管理委員

# 院議員通常選挙

《問い合わせ》佐伯市選挙管理委員会(☎22-3623)



# 投票できる人

平成31年4月3日以前から引 平成13年7月22日以前に生 き続き佐伯市に住所があり、選 本国籍を有する人 まれた人(満18歳以上)で、  $\exists$ 

場所では投票できません。

▼平成31年4月4日以降に 選挙人名簿に登録されてい 挙人名簿に登録されている人 佐伯市に転入の届出をした人

す。病院などの職員に申し出て 院などで不在者投票ができま に入院・入所中の人は、その病 受けた病院・老人ホ ◆指定病院などでの 不在者投票 不在者投票ができる指定を

不在者投票

ムなど

ませんので投票できません。た

ے

20 7 月 30 21 分 (日) 番匠体育館

ところ

お送りします入場整理券を 所と投票時間をご確認くださ 理券を郵送しています。投票場 住所地で投票してください。 で転居の届出をした場合は旧 で投票し、7月1日以降に市内 。なお、投票日当日 (7月21 7月1日から、投票所入場整

日)は記載された投票所以外の ※投票用紙の請求には、 に手続きをしてください きます。日数がかかるので早め

どがある人は、選挙管理委員会 などで自宅から投票できます。 に投票用紙を請求すれば、郵便 ▼郵便などによる自宅での 員会で手続きをしてくださ す。申請は常に受け付けてい 法で定める重度の障がいな ますので、早めに選挙管理委 「郵便等投票証明書」が必要で 不在者投票(郵便投票) 事前に

会へお問い合わせください。 ください

先の選挙管理委員会で投票で 合などで市外に滞在して 場合、佐伯市選挙管理委員会か ら投票用紙を取り寄せて、滞在 選挙期間中、出張や用務の都が滞在先での不在者投票 いる

の届出をした場合は新住所地

6月28日までに市内で転居

私たち一人ひとりの声を国政に

13 市報さいき 2019.7.1 市報さいき 2019.7.1 12 合わせください。

▽**申込期限**…8月1日(木)

問 学校教育課(☎②

大分県立盲学

分県立盲学校に直接お問

提出。

高校生以上の人は大

問い合わせの上、相談票を

会佐伯

支部

(24)

申し込んでください。

10 日 前

7000)

91 (☎097

申 閰 佐伯高等技術専門校

▽**申込期限**…フ月12日(金)

専門校のホ-

ムページから

FAXまたは佐伯高等技術

▽申込方法…学校教育課に

▽**対象**…視覚障がいのある

時30分~15時30分

とき…7月9日

火

13

所、氏名(児童・保護者)、

申込方法…郵便番号・住

小学校名・学年を記入し、

▽参加費…無料

ところ…三余館1階

大分県宅地建物取引業

人とその保護者、関係者

▽ところ…まな美

時~15時

とき…8月21日

必

10

不動産に関する様々な相

談に応じます。

教育・医療に関しての相談

不動産市民相談

(無料)

▽定員…各教室10組※先着

▽参加費…無料

体験してみません

か

介護の職場を

家庭での接し方や保育

に応じます。

目と見え方の教育相談

支部・河野 (☎②2838) 閰 大分県司法書士会佐伯

16時)

工教室 (9時~12時)

教室…溶接体験教室、

8521)

ンターすきっぷ

ログラミング教室

(13時~

時~16時

ところ…三余館2階

ます (要予約)。

とき…7月19日

金)

13

▽**対象**…小学4~6年生と

門校実習室(西浜)

ところ…佐伯高等技術専 とき…7月2日(日)

援センター

参加費:無料

その保護者

言書作成などの相談に応じ 婦・親子関係の諸問題、 申

大分県循環社会推進

成年後見、

少額の訴訟、

い出づくりをしよう!

時~12時

ものづくりを通して、

思

▽とき…7月13日

遺 夫 不動産登記や商業登記、

097

5 0 6

詳しくは県のホ

ムペ

司法書士会無料相談

夏休み親子ものづくり教室

務めます。製品の品目など、 業などでの優先的な使用に

クを表示でき、

県の事

0 9 7

5 3 2

習·講座

すきっぷ将棋教室

障がいのある人を対象

将棋教室を行います。

2638)

をご覧ください。

▽申請期限…8月3日(金)

が出らせ口

# 各種お知らせ

変更になりました 登録医療機関が 特定健診・がん検診

二ック 28 7 7 申 ▽追加医療機関…すどクリ 機関でも受診できます。 7月1日から、次の医療 閰 健康增進課健診係 (長島町1丁目、 **7** 

# 菌 ちゃ チャレンジ体験 ん野菜づくり

民会議 (☎097

506

3080)

申

間 大分県青少年育成県

(**☎**237022)

日2時間程度) 菌ちゃん野菜づくりを体験 ▽とき…7月~12月 (毎月 しませんか。 土づくりから収穫まで ・2回、土曜または日曜

000円 もとその家族(5家族) 参加費: 家 族

▽対象…

小学生以下の子ど

▽ところ…上城地区の畑

■ 閰 まちづく (**2**24059), 、 S K O 48 48

23532)

(さいき ~ 20 時) 応援団) 9 吉岡 菌ちゃ 7215※17時 **3**090 ん野菜・

# 目死遺児救済援護事業

生 ます。 親がいる場合を除く により親を失った小・中学 ▽対象…県内在住で、 どに対する援護金を支給し くはお問い合わせください 入学祝いや修学旅行費な (県内の小・中学校通学 ※再婚などで新たに両 申込方法など、 詳 自死

# 7月は河川愛護月間

んが一丸となり取り組みま民の皆さんと事業者の皆さ みを持ち帰ることなど、市ため、河川の清掃活動やご しょう。 番匠川を始め、市内の美 建設課河川砂防係 川を次世代に継承する 

毎年7月、

を原則廃止します。 の必要があった所得状況届 礎年金受給者を対象に提出

佐伯年金事務所 の提出期限は、 誕生 詳

①を選択) 母子家庭・寡婦の皆さんへ

# **「ふれあいトリップ」** 母子家庭、 寡婦の皆さん

所得状況届を廃止します20歳前障害基礎年金の

また、障害状態確認届(診

問 月の月末に変更します。 しくはお問い合わせくださ 970%自動音声により (22)

会 · 申 5290-9440) ▽定員…80人※先着順 (別府市) 行の参加者を募集します。 を対象にした親子日帰り旅 **申込期限**…7月16日(火) 参加費: ところ…城島高原パ とき::7月8日(日) 間 佐伯市母子寡婦福祉 池田(☎09 000円 ーク

20歳前障害基

聖火ランナー 東京2020オリンピック

募集

紙または大分県のホ 分県にゆかりがある人など ▽申込方法…所定の応募用 ▽応募資格…平成2年4月 1日以前に生まれた人で大 募集人数…22人※予定 ージをご覧ください 詳しくは大分県のホ ージの応募画面から申

0 9 7 スポ 行委員会(大分県芸術文化 ピック聖火リレー 申込期限…8月3日(土) 間 東京2020オリン ツ振興課内、 5 0 6 1 大分県実 208 **7** 

込んでください。 り決定します。 選考によ

# 認定製品を募集 大分県リサイク ル

れるものを県内のリサイク 有効利用に役立つと認めら ル製品として認定します。 循環型社会を形成するた 製品製造事業者は認定 廃棄物の減量や資源の

0 単刈り・木切り・軽作業など 様々なお悩みをお任せください! 佐伯市大字長良 330-1 080-1785-6122

## サマージャンボ 7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ 5,000 万円

発売期間 7月2日(火)~8月2日(金)

(1等3,000万円・前後賞各1,000万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく 住みよいまちづくりに使われます。

### 紙に必要事項を記入し、F ■ 閲 障がい者相談支援セ 事前の申込みが必要です。 閾 大分県福祉人材セン AXで申し込んでくださ ▽申込方法…所定の申込用 ▽とき…令和2年2月2日 ▽申込期限…体験希望日の ▽ところ…障がい者相談支 ところ…県内の福祉介護 すきっぷ (和楽) 93日間 15521 $\widehat{\pm}$ (24) 10 住まいのリフォームしてみませんか?

(土) までの

大工•左官•下水•屋根•外装

暮らしやすい家づくり 株式会社

佐伯市池船町(大橋たもと) **TEL 23-3322** 

令和2年2月2日

金)

## 各種セミナー 就職・雇用を応援! 求職者向けセミナー -を開催

見学会です。詳しくはお問 の魅力発見のための事業所 ▽とき…7月7日 (水) い合わせください。 求職者に向けた地場企業 13

# ∨とき… 事業者向けセミナー 【おもてなしセミ

30 分 ~ 援協議会(☎®801 申 間 佐伯市雇用・産業支 階大会議室 時30分~21時30分 23日 (火)・30日 (火) 理セミナ 日(木)・18日(木) ▽ところ…市役所本庁舎6 - 】 7月4日 (木)・ 16時30分/ - ] 7月16日(火)· 【雇用管 13 時 18

# たけのこ生産竹林楽校

月下旬※全4回 令和2年2月下旬、 10月中 3

6月から「警戒レベル」を用いて

避難情報を発信します

泥んこバレーボ

ル大会

は賞金と副賞。参加賞あり

▽**申込期限**…7月2日(土)

おゆずりします

あり▽表彰…優勝チ

ムに

厶。※一次審査(書類選考)

in青山参加チー

ム募集

日(月)申 問 佐伯市ミニ

レーボー

ル協会・清水(☎

材で安心安全なおいしいカ ▽参加資格…地産地消の食

ーを作る3人以上のチー

コンテスト参加チーム募集

-50食※先着順

時30分~▽ところ…三余館

…佐伯史談会6周年の歩み 2階会議室▽演題・発表者

(佐伯史談会会長佐藤巧氏)

閰 佐伯史談会事務局

133)

リーナマ**申込期限…**7月15ところ…佐伯中央病院ア

ケノコの生産について学び竹の活用・竹林管理、タ ませんか。 ▽とき…9月下旬、 竹の活用・竹林管理、

> 0%9%) 業・木材・ 申 費の負担あり) ▽**申込期限**…7月31日(水) 間 大分県南部振興局林 椎茸班(☎②

# 危険物取扱者保安講習

(木) ※時間は、いずれも (木) / C区分:9月2日 ▽ところ…佐伯文化会館中 13時30分~ ▽講習種別…A、 16時30分 C 区 分

24日(水)※土・日を除く (**☎**223377) **固** 佐伯市消防本部予防

税に関する作品募集 所属の学校を通じて佐伯

八女市ほか※見也順 ▽**受講料**…無料(一部材料 ▽定員…40 女市ほか※現地集合 福岡県

会保障」から一つを選択 提出期限…9月5日(木) 「予算と税」、 「公共施設」、 社 税

200字以内

について考えたこと

# 受講生募集 再就職への職業訓練

▽**対象**…小学6年生 ①書写(習字)

③税に関する高校生の作文

▽テーマ…税の意義と役割 ▽**対象**…高校生

議会(佐伯税務署内、 ▽文字数…800字以上 ▽**提出期限**…9月5日(木) 佐伯市租税教育推進協

▽**申込期間**…7月16日 (火) ▽**受講料**…4,700円

税務署へ提出してくださ

▽**対象**…中学生 ②税についての中学生の作文

ÿ ₹ ▽**文字数**…1,200字以 ーマ…税に関すること

提出期限…9月4日(水)

▽訓練期間…9月3日(火) ▽募集コース…電気システ

夏季囲碁・将棋大会

蒲江文化協会長杯争奪

▽とき… 7月4日 (日)

含む) 公民館 日 (水) 化協会費300円と弁当代 ところ…蒲江地区公民館▽ (受付8時30分~) ▽申込期限…7月10 (42) 1 申 300円 (文 蒲江地区  $\nabla$ 

# ツフェスティバル

ま

▽とき…7月1日 種目…ミニバレ ポ

スポー 参加チ ムを募集し

ター大分(大分市皆春) 分(☎097 申 問 ポリテクセンター ▽説明会…7月23日 (火) ▽ところ…ポリテクセン 8615) ▽**申込期限**…7月2日(水) 5 2 9

# Ė 板

# 伝

# グラッドストンで展示する写真を募集

佐伯市と姉妹都市グラッドストン市(オースト ラリア)は、市民が撮影した写真を互いに展示す る交流展を行います。皆さんからのご応募をお待 ちしています。

■募集写真 市内で撮影したデジタル写真(募集 数:20点[選考あり]) ※行事、動植物、風景、 人物、日常生活など題材は自由

■応募方法 住所、氏名、電話番 号、撮影場所、写真のタイトル を添えてデータ(拡張子・サイ ズ不問)で提出(メール・媒体郵送など)

7月31日(水) ※必着 《応募・問い合わせ》

〒 876-8585 佐伯市中村南町 1 - 1 佐伯市役所文化・スポーツツーリズム推進課 (22-4071、メール: tourism@city.saiki.lg.jp)

### 市内世帯の設置率 60.8%(6月14日現在) ぜひ、各家庭に設置してください

# 家庭にも!事業所にも

防災スピーカーが 防災スピーカーが 聞こえづらい場合でも、 聞こえづらい場合でも、 間こえで防災・行政ラジオから 屋内で防災・行政ラ 情報を入手できます 災害時の緊急情報などを受信できる「防災・行政ラジオ」 を市内の各世帯・事業所に無料で貸し出します。

風水害や地震による避難情報などを聞き逃さないため にも、家庭・事業所に1台、設置しましょう。

防災危機管理課(本庁舎5階)、各振興局 ※ラジオは申請時にお渡しできません。申請後、ラジオの 設定・準備ができ次第連絡します。

《問い合わせ》防災危機管理課(☎22-4578)

時30分~13時▽ところ…と 校生以下無料) んとんとん食堂(仲町商店 軽にお越しください。 ▽とき…8月4日 (日) ▽限定数…

# カレーコンテスト

…6人▽持ち物…毛筆書写▽対象…小・中学生▽定員

幅9㎝)…匿名(☎090

53

8083)

▽学習机 (高さ1

8 0 cm ,

時~12時▽ところ…三余館

▽とき…7月7日(土)9

を実り豊かにする会・本田

5 0 8

6

写コンク

ールの作品づく

V)

オス※去勢費用要相談)

夏休みに募集中の各種書

▽子ネコ(生後約2か月、

に取り組みます。

匿名 (☎070

0812

:: 32 チ-

ム (1チ-

ム6人

子どもたちのための

月) ::匿名(☎080

▽子ネコ6匹(生後約2か

5924-5672)

0335)

夏休み毛筆書写講習会

対象…高校生以上▽募集数 郷土芸能伝承館青山周辺▽ 時30分~▽ところ…佐伯市

日のみ)

(**☎** <sup>(8)</sup> 9 3 4 0 <sup>(8)</sup> □·

火曜

面0.m)…匿名(☎090▽和太鼓(胴回り1.m、打

申 問 とんとんとん・

▽とき…8月4日 (日) 8

以上)※先着順▽参加費…

申 問 青山

べて投票しよう!誰でも気 い。オリジナルカレーを食 "ココロとからだに優し

樋

無料

「おゆずりします」のコー

用具一式>参加料… 者連合会・ 大分県書写書道指導

佐伯史談会研究発表会

▽とき::7月6日  $\widehat{\pm}$ 13

広報係 (☎23281) 話不可)。 窓口でご応募ください ものに限ります。 庭の日用品などで無料の ーで取り扱う対象は家 間 秘書広報課 F A X

17 市報さいき 2019.7.1

市報さいき 2019.7.1 16

## 今回の主役

大分県沿岸は全国有数のハモ漁場で、なかでも佐 伯湾でとれるハモは絶品!ハモ料理の本場・関西市 場からも高い評価を得ています。その秘密は、エサ といわれています。栄養分が豊富な佐伯湾で育つエ サ(小魚やエビ・カニ類)を、たっぷり食べて大き くなったハモは脂が乗り旨みが増すのです。

「ハモは梅雨の水を飲んで美味しくなる」という ことわざがあります。これから暑くなり、どんどん おいしくなる佐伯のハモは、夏を彩る地域食材とし て注目の逸品です。

佐伯市のハモは、はえ縄漁と小型底曳網

ナいきのさ

漁で漁獲されており、年間の漁獲量は29 トン。全国へ出荷されています。

料理では、骨切りした身をさっと湯に くぐらせた「湯引き」や「ハモ鍋」が有名。 ビタミンA·B2、カルシウムなどの栄養素 が豊富に含まれているので、夏バテ対策に も適した食材です。

問水産課(☎22-3226)

私のお薦めは天ぷら!サクサクの衣と上品な白身の組み合わせは最高です。 ハモはえ縄は深夜に出港。600 本の釣り針が付いた延べ7 km の仕掛けを海底 に設置します。仕掛けの設置から水揚げまですべて一人でこなすので、かなり ハードな仕事ですが、全国においしいハモを届けるため、日々頑張っています。





## のべおか

図 まつりのべおか 実行委員会事務局 



# 7月27日(土)

延岡市中央通交差点,市役所前

13 時~ まつりのべおか物産風

17 時~ 太鼓競演会

18時30分~ 出会い神輿

19時30分~ ばんぱ総踊り

※開始時間は予定です。

# 7月28日(日)

延岡市大貫町(大瀬大橋下流河川敷)

20 時~ 花火大会

※河川敷会場には、市内外のグルメが

集まる予定です。 詳しくは、まつりのべおかホーム ページをご覧ください。





### 水分補給のタイミングとポイント

- ①コップ1杯(200ml)の水を1日8回程度摂取! 起床時・就寝時の1杯を忘れずに!
- ②普段から、水・麦茶などを飲もう コーヒーは利尿作用があるため、飲み過ぎ注意!
- ③飲酒時は、お酒と同じ量の水を飲もう アルコールの分解には水が必要。お酒を飲ん だ翌日は普段より脱水状態になるので注意が 必要です。

は多いと思いますが、それ以上水やお茶などで水分補給する人 合もあります。脱水対策のため、 になると、 に大切なのは朝ごはんです。 2%以上の水分を失うと体に変 が現れます。さらに脱水症状 60%が水分といわれ、 私たち(成人)の体は 急性腎不全を引き起こす場 腎臓への血流が低下 体重の

こはん

腎臓が

悲鳴

食

のちから

て朝食を食べずに出掛けると、体 ることになり、とても危険です。 水分タンクが空のまま活動す 時間や食欲が ない

どのミネラルも一 しっかり食べて、 点からも欠かせません。毎 して重要ですが、 しょう。お薦めは、野菜や果物な ど水分を多く含む食品。これら 朝食は1日のエネルギー源と 緒に摂取しま 水分や塩分な 熱中症予防の 朝、

問 対策は、まず、朝ごはんー 健康增進課 23 4 5 0

えることも大切です。

この夏の酷暑を乗り切るため

ーグルトなどで腸内環境を整

です。これに加え、

み

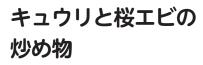
しっかり食べたい

まで水分を届けてくれるた

「食べる水」ともいえます。ま 夏野菜は体を冷やす働きも

植物の細胞内に水分を多く含

体内に長時間保たれやすく



材 料	分量(2人分)
キュウリ	100g
塩	少々(0.6g)
桜エビ	2 g
<b>「酒</b>	小さじ2
└薄□しょう油	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/2

(1人分) 25kcal・塩分 0.5g





- ① キュウリはピーラーでしま目に皮をむき、すりこ ぎ棒でたたく (中が少し割れるくらい)。 縦半分に 切って、一口大に切り、塩をふって、5分ほどおく。
- ② 酒と薄口しょう油は合わせておく。
- ③ キュウリの水気をキッチンペーパーでとり、フラ イパンにごま油をしいて炒める。
- ④ ③に桜エビを加えて、②を回しかけて水分がとん だらできあがり。

さっと炒めることで、コリコリした食感が楽しめます! 食生活改善推進協議会 上浦支部

キュウリは栄養価より歯切れの良さやみずみずしさを味わえる野菜です。淡色野菜ですが、夏に旬を迎え るキュウリにはビタミン A ( $\beta$ カロテン) が 100 g (約 1 本) で 330 $\mu$  g 含まれています。暑い夏にはもっ てこいの野菜です。子どものおやつに"丸かじり"でどうぞ! 間 健康増進課保健係(☎23−4500)

市報さいき 2019.7.1

### **観光・イベント情報**

## 7月 どっか行こうや!



### 地区交流 こんばんはバレーボール大会

- ■時 間 19時~
- ■ところ 佐伯中央病院アリーナ

12日(金)まで繰り広げられる熱戦を観覧しませ んか(10日は予備日)。

《問い合わせ》体育保健課(☎22-4062)

### サマーフェスタ IN さいき 2019

- ■時 間 9時30分~15時30分
- ■ところ 海上自衛隊佐伯基地分遣隊グラウンド 佐伯海上保安署「巡視艇さちかぜ」の体験航海、陸 上自衛隊車両の試乗・展示、警察車両・消防車両の 展示など様々なイベントを行います。軽食販売もあ ります。

※海上自衛艦「げんかい」の体験航海は、すでに事前 申込みを受け付けており、当選した人が対象です。 《問い合わせ》海上自衛隊佐伯基地分遣隊(☎22-0370)

### |間越来だんせへ市

- ■時 間 8時30分~魚がなくなるまで
- ■ところ 間越海辺の村交流館

その日に水揚げされた旬の魚が勢ぞろい!活魚 のセリ、鮮魚販売、加工品販売なども

《問い合わせ》

間越来だんせへ市実行委員会・戸髙(☎090-8220-1892)

### かみうら海まつり &日本一短い花火大会

- ■時 間 13 時~昼の部 / 18 時 30 分~夜の部 ※雨天は28日(日)に延期
- ■ところ 上浦マリノポリス記念公園

昼の部では、海上に浮かべた一本橋を自転車で走り 距離を競ったり、海上のゴザの上を走ったりするイベ ントを開催します(参加受付は12時~※先着順)。

夜の部では、ステージで吹奏楽やダンスなどを披 露。また、会場内では地元商店などによる露店を出 店します。ステージイベント終了後(20時 45 分頃)、 「日本一? |短い花火大会があります。

《問い合わせ》上浦振興局(☎32-3111)

# (日)

### 28 船頭町住吉神社夏祭り

- ■時 間 15 時~(神事:14 時~)
- ■ところ 船頭町住吉御殿

楽しいイベント盛りだくさん。子どもたち大集 合! 夕方からは湯立て神楽、餅まき、福引抽選会な どを行います。※福引券は販売中

《問い合わせ》船頭町区・武林(☎22-2230)

### 2019 さいき火まつり

- ■と き 8月10日(土)18時30分~ ※花火の打上げは 19 時 40 分~
- ■ところ 大分県漁協奥埠頭(葛港)

《問い合わせ》佐伯商工会議所(☎22-1550)

### SAIKI リレーマラソン 第4回

### ( 参加チーム募集 )

チーム (4~10人で編成) ごとに1周約1 kmのコース21周、タスキをつなぎ走ります。家 族や職場の仲間と一緒に参加してみませんか? また、当日出店する事業者も募集します。 詳しくはお問い合わせください。

- ◆と き 10月27日(日)10時~
- ◆ところ 総合運動公園多目的広場

- ◆募集チーム数 ※先着順
- ・一般の部:40チーム
- ・ファミリーの部:10チーム
- ・ジュニア(小学生以下)の部:10チーム
- ◆参加料 一般2,000円/高校生以下1,000円
- **◆表 彰** 各部門1~3位、ドレッサー賞
- ●申込方法

体育協会に備え付けの申込書に必要事項を記 入の上、参加料を添えて申し込んでください。

◆申込期限 9月11日(水)

《申込み・問い合わせ》佐伯市体育協会(体育保健課内、☎22-4062)

### 市の木



照葉樹の代表種で、 市内全域に自生。 古くは薪や炭、身近な道具に利用され、 なじみ深い木です。

## 人の動き(5月末日現在/前月比)

人口 7万1,191人 (-61)

男 3万3,143人 (-25)

女 3万8,048人 (-36)

世帯 3万3,390世帯 (0)

### 交通事故の状況(5月中)

人身事故 5 死 者 0

物損事故 79 負傷者 5

## 救急•火災発生状況(5月中)

救急件数 265 (本年累計 1,397)

火災件数 0 (本年累計 10)

熱中症の予防には水分補給! 喉の乾きを感じる前に、こまめに行いましょう。

### 市報発行日のお知らせ

• 7月15日号: 7月16日(火)

・8月1日号:8月1日(木)

※8月1日号の原稿締切は7月10日(水)です。市報発行日を含む5日以内に開催される催しや募集期限があるお知らせは掲載できません。

2

市役听の電話

市役所本庁舎(☎22-3111)

上浦振興局(☎32-3111)

弥生振興局(☎46-1111)

本匠振興局(☎56-5111)

宇目振興局(☎52-1111)

直川振興局(☎58-2111)

鶴見振興局(☎33-1111)

米水津振興局(☎35-6111)

蒲江振興局(☎42-1111)

# 広報クイズ

### 1日のエネルギー源としても、熱中症 予防のためにも、しっかり食べよう 「○ごはん」!

○に入る文字を当ててください。答えは市報の中にあります。ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、市報の感想を書いて、〒876-8585 佐伯市中村南町 1-1 佐伯市役所秘書広報課広報係へご応募ください。7月16日(火)までの消印有効です。正解者の中から3人に記念品(図書カード500円分)を差し上げます。6月1日号の正解は「水道」でした。

※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。

### 佐伯市の 情報を 発信中!

多くの皆さんに市の 情報を知ってもらうた めに、情報を発信中。 市報には掲載しきれ ない情報など、ぜひ ご確認ください。



### 佐伯市ホームページ



行政の情報をはじめ、 市の手続きなど暮ら しの情報も掲載して います。

### 佐伯市ツイッター

市の公式ツイッター。 回り 市からの最新情報な どをお届けします。



### 佐伯市観光協会ホームページ



観光情報が満載「観光大百科」。ピックアップ情報に旬な情報を多数掲載

### 今月の表紙

今号の特集「守ろう交通ルール」。私たちの周りにも様々な道路標識があります。道路標識は、案内・警戒・規制・指示などをしるした表示板で、私たちが、道路を安全で円滑に利用するためのものです。

表紙の写真は、道路標識と車のおもちゃで遊ぶ子ども たちを一緒にパシャリ。交通安全啓発のため、快く撮影 に協力してくれました。

### ❷ 編集後記

運動不足解消のために始めたのが食後のウォーキング。最初はたまにしか歩かなかった私ですが、今では日課に。カエルの合唱を聞きながらの歴史と文学のみち、体育館から聞こえる足音や声、毎回同じ場所ですれ違う人、工場の灯りなど毎日通る道でも普段とは違った景色が見えてきます。みなさんもウォーキング始めてみませんか?

「右よし! 左よし! 右よし! 渡ってよし! 」。歩く時はもちろん交通ルールを守りましょう。 (小野)

### 近年多発する災害に備えて



5月22日、風水害の発生に備え、自衛隊や警察、 消防など11機関が「佐伯市防災パトロール」を実施し ました。2班に分かれて市内11箇所を巡回し、警戒避 難体制や被害の拡大防止の対策を検討しました。

### 新緑の渓谷をトレッキング



5月25日、藤河内渓谷で「新緑トレッキング」が行われ、参加者は冷たい川の水に触れたり、生物を観察するなど、自然を体感。一人の参加者は「沢歩きを楽しみに、夏にもまた訪れたいです」と語りました。

### 心構えと備えで命を守る

5月26日、「佐伯市水防訓練」が池船スポーツ公園で行われ、大分県防災航空隊や自衛隊、佐伯市水防団など、16機関345人が参加しました。

訓練は、台風の影響で番匠川の水位が氾濫 危険水位を超える想定で実施。日本文理大学 附属高校の生徒が水防団と協力して、月の輪 工法の土のう作りに挑戦したほか、警察・消防 ・南海DMATによる埋没車両救出合同訓練、 上野小学校の児童と佐伯市防災士会の救援 物資支援訓練など、安全かつ迅速に訓練が実 施されました。

### 訓練を生かし、災害時のリーダーに!



5月29日、直川小・中学校で合同の「避難所運営訓練」が行われました。テント設営や非常食搬入訓練を通し、児童・生徒たちは「私たちの力で、困っている人を手助けしたいです」と語りました。

### 健康な歯で何でも食べよう!



6月2日、和楽で「親と子・高齢者のよい歯のコンクール」と「図画ポスターコンクール」の表彰式が行われました。写真は、むし歯ゼロで表彰された皆さん。カメラに向かい自慢の歯を見せてくれました。

### 河川の環境美化に貢献



5月13日、市役所で「河川愛護活動表彰」が行われました。表彰を受けたのは、中江川の清掃活動に取り組む安部章博さん。田中市長は「今後も美化活動を盛んにしてください」と述べました。

### 問題解けて笑顔も満点



小学4年生の学習を、退職した教職員などが指導員となり放課後に支援する「学びの教室」が、5月15日、市内16校でスタート。八幡小学校の児童は、アドバイスを受けながら算数の問題を解いていました。

### 環境への活動に貢献した団体へ感謝状



6月3日、おおいたうつくし作戦功労者表彰が大 分県庁で行われ、市内からは地域の環境美化などに 尽力した谷川区、日本文理大学附属高校、つな☆ばん プロジェクトの3団体に感謝状が送られました。

### 今年もアサギマダラが羽休め



5月30日、米水津空の公園で、アサギマダラの会と米水津幼稚園の園児がアサギマダラにマーキングを行いました。参加者は、次の旅先から飛来情報が寄せられることを心待ちにしているようでした。

### 緑のカーテンで今年もエコな生活



5月16日・17日、市役所本庁舎・各振興局で、ボランティアに協力してもらいゴーヤの苗を無料配布しました。環境への関心の高い来場者が多く、2,600ポットのゴーヤの苗はすぐになくなりました。

### 新茶のシーズン到来



5月16日、本匠因尾茶生産組合が新茶の贈呈のため市役所を訪れました。田中市長は「因尾茶を市内外にアピールしていきましょう」と挨拶。その後、香り豊かな新茶の試飲も行われました。

23 市報さいき 2019.7.1 市報さいき 2019.7.1 22



決まりを守って 楽しく泳ごう!

- -ルキャップを必ず着用しましょう。 -ルの利用は3歳以上の人(オムツが外れていない子どもは利用できません)
- ・小学2年生以下の子どもは保護者同伴(大人も水着着用のこと)
- ※大人1人につき子ども2人(小学1・2年生のみの場合は3人)まで幼児プールのみ利用可
- 化粧は落としてから利用してください。

《問い合わせ》佐伯中央病院市民プール事務所(☎22-0768)

# 写真館



笑顔いっぱいありがとう! 大きくなあれ!

<sup>すみれ</sup> **菫令ちゃん** (9か月) 長島町



笑顔いっぱい元気いっぱいの 蓮翔くんでいてね♪

<sup>れんと</sup> **蓮翔くん** (8か月) 飯田 蒲江丸市尾浦





!元気いっぱいの 笑顔で過ごそうね!

な な か 名菜心ちゃん (1歳) 鶴岡西町