

CONTENTS

- 特集 「さいきのイキイキ幸齢者」 (P.2 ~ 5)
- 消費税法改正により
公共施設などの利用料を変更 (P.8)
- 9月9日は「救急の日」 (P.9)

夜空に響く満開の花火

2019
9.1
No.334

～ 体力や筋力の低下から 日常生活に不安のある人へ ～ 運動機能低下のチェック項目

次の質問のうち、右側の回答に3つ以上当てはまる人で、日常生活に不安や困ったことがある人は、一度地域包括支援センターに相談してみませんか？

1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
2	イスに座った状態から、何もつかまらず立ち上がっていますか（膝やイスにも手を添えない）	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことはありますか	いいえ	はい
5	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい

介護を受けたり、寝たきりになったりせずに、自宅で元気に生活するため、早めに介護予防に取り組ましましょう！

★介護予防のポイント★

- ・ 早めに気付いて、早めに予防
- ・ 何歳からでも大丈夫
- ・ 自分でできることは自分でやろう
- ・ 家事は大事な生活リハビリ
- ・ よだきいことをやるのが介護予防！

困ったことや心配ごとなどがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

《問い合わせ》
高齢者福祉課地域包括支援センター
(☎23-1632)



「はつらつ事業」で調理方法を学ぶ



「ころばん事業」で筋力アップに取り組む

どんなメニューがあるの

訪問型サービスの「はつらつ事業」「サポート事業」、通所型サービスの「ころばん事業」「めじろん事業」「元気アップ事業」などメニューは様々。対象者の生活や状態に合わせて、適切なサービスの利用を検討します。

例えば、「ころばん事業」は事業所に一定期間（6か月間）通い、運動に取

デル事業に選ばれ、その事例などが全国の自治体に紹介されています。



地域の活動の場「下城クラブ」で体操に励む

佐伯市が進める「介護予防」

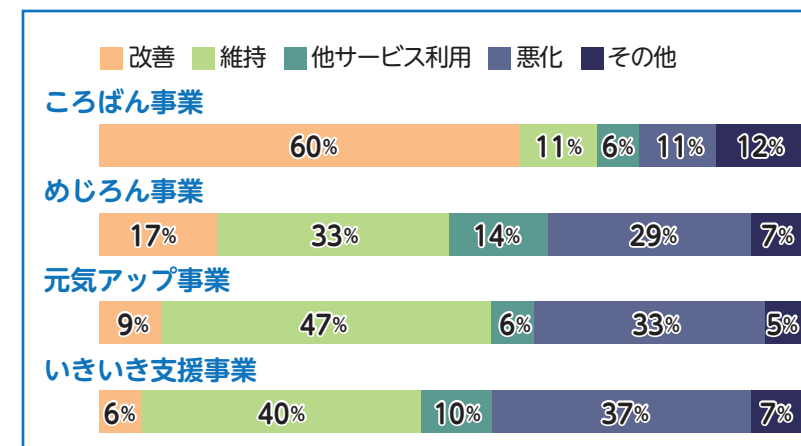
高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、佐伯市では「介護予防・日常生活支援総合事業」に取り組んでいます。この事業には、運動機能の向上や社会参加へのきっかけづくり、生活支援のためのサービスなど、多くのメニューが用意されています。そのメニューの1つ「ころばん事業」は、先進的な取り組みとして国のモ

幸
齢
者

健康寿命
2016年の全国平均

男性 72.14歳
(大分県71.54歳)
女性 74.79歳
(大分県75.38歳)

事業利用者の1年後の状況



介護予防の効果があらわれています

取り組むことで体力や筋力の向上を目指します。立ったり座ったりがしづらい、段差でつまづきやすい、長時間立てなくなった、浴槽に入るのが不安などの困りごとを解消することを目的とします。事業卒業後、残された課題解決のため、他のサービスを活用するほか、サロンや茶の間、地域の活動の場に参加できることなどを目指します。

介護予防・日常生活支援総合事業の各メニューを利用した人の利用から1年後の状況を調査した結果、改善や維持の結果が多く見られます。

利用者の中からは「これまでできなかった家事などができるようになり、目標を持つてすることが増えた」「家族や友人から表情や声が明るくなったねと言われる」「できることが増えると気力が湧いてくる」などの話も聞くことができました。

退院後、筋力の低下から施設入所を検討するも、家族やケアマネジャーなどとの相談により自宅での生活を選んだ清家さん。「はつらつ事業」と「ころばん事業」の利用を開始しました。最初は杖を必要としていましたが、事業を2か月間継続し、現在では足取りも良くなり、杖なしでお墓参りや朝の散歩も。はつらつ事業で介助者に調理方法や保存方法のアドバイスを受けながら、食事の準備をします。次第にご飯も食べられるようになり、「食べ物を作り・味わうことで、気力と元気がみなぎっているようです」と関係者が語ります。

また、毎週火曜日のころばん事業が一番の楽しみで、「きつい体操もあるが、何のための筋力アップか分かれば頑張れて、次第に慣れてきました」と得意顔。人と会い、つながることで、昔の記憶も鮮明に頭を巡っています。

— 習ったことを
すぐに実践できるのは？

自分のため、健康のため！他の人に迷惑をかけないよう、様々なことに希望を持って取り組んでいます。日頃から「他人に笑われないよう、笑って暮らせ」の気持ちでいます。

— 今後の目標は？

ころばん事業で、以前のような元気な体になりたいです。事業卒業後は地域の活動の場で皆さんと交流し、私が習った体操などの良いことを教えてあげたいです。



事業利用者の声

(はつらつ事業)
食べることで元気に！

(ころばん事業)
自信と筋力が
ついていきます

いそみ
清家磯己さん (92歳)
鶴見沖松浦在住



事業利用者の声

(ころばん事業)

一つずつ
できることが増えて
うれしい

亀井弘子さん (84歳)
長瀬区在住



ころばん事業を利用して5か月の亀井さん。炊事・洗濯・掃除などを自分の力で行えるよう、運動に取り組んでいます。

最初は休みながらの筋力アップ運動も、次第にできるようになったのだとか。「今では杖がなくても、ちょっとくらいの段差なら大丈夫！」とニッコリ。できることが増えると楽しくて、元氣と食欲が湧いてきたそうです。これをキッカケに宅配弁当をやめて自炊を始め、食べる楽しさを感じています。

驚いたことに、左右の踏み足の順番を守りながら踏み台の昇降運動を行い、さらに施設の職員と会話を楽しむ亀井さん。3つのことを一緒に行うことは難しいはずなのですが…。その姿には自信と元氣がみなぎっていました。

— ズバリ！元氣の秘訣は？

私は人と会うのが好き。友だちと電話でよく話すし、ころばん事業で隣に座った人や送迎の車内での会話がうれしいですね。笑顔でしゃべることで元氣が出ます。

— 今後の目標は？

これからも、身の回りのことや食べることは、自分でできるように続けたいです。今後は、庭の花の手入れや友だちとの外食など、やってみたいことはたくさん。

何事も目標を持って頑張らないとね。



ころばん事業卒業後は、
地域の「下城クラブ」でめじろん体操
などに取り組んでいます

— 元氣の秘訣を教えてください

(石丸さん) 目標を決めて歩きます。万歩計を付けて1日1,000歩！歩数が少ない日は、家の中でも歩いています。

(菅さん) ころばん事業に通い意識が変わりました。「介護に頼るな！自立して何でも！」普段の生活でも下城クラブでも前向きな気持ちを持って過ごしています。

(高畑さん) 買い物のためによく歩いています。歩いて、体操することが元氣の秘訣です。

事業卒業者の声

「ころばん事業」卒業後
地域の活動の場に参加

— 今後の目標は？

(石丸さん) 以前のように、リンドウなどの野草を見たり、植えたりしたいです。花が咲くと嬉しくなります。

(菅さん) 美術館や音楽会に行き、ゆっくり見たいですね。芸術鑑賞は、昔、夫と一緒にいった思い出の一つなんです。

(高畑さん) 畑でトマトやキュウリなどの野菜作りをしています。自分で作った野菜はおいしいです。

毎週月曜日の午前中に地域の人たちが集まり、DVDを見ながらめじろん体操に取り組む下城クラブ。いつも13～14人の参加者が集まります。6か月間のころばん事業を卒業した石丸さん、菅さん、高畑さんもケアマネジャーなどの勧めでこの活動に参加するようになりました。

段差のある会場でも誰ともなく参加者が手を差し伸べてくれ、体操終了後は「心配ごとはない？」と声を掛け合う温かな雰囲気です。「ころばん事業が終わってさみしい思いがありましたが、同じ地域で、歩いて参加できる下城クラブと出会えてよかったです」と3人が語ってくれました。

今日も、DVDに合わせて「1、2、3…」と元氣な声が会場の外まで聞こえています。

さいこ
菅 才子さん
(84歳)

石丸ユキ子さん
(86歳)

ますえ
高畑 真寿枝さん
(84歳)



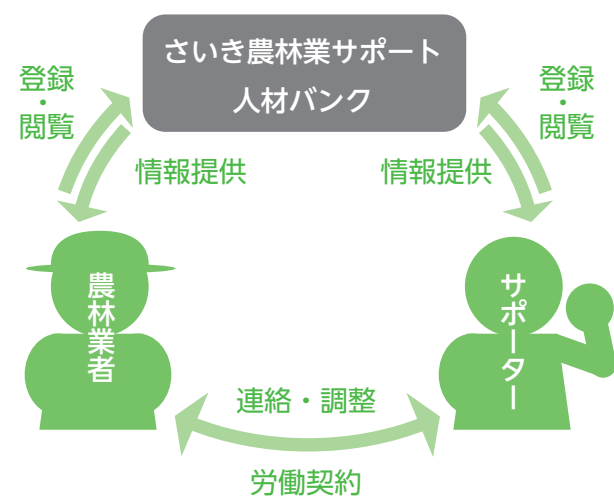
さいき農林業サポート人材バンク

これまでの「農業分野」の人材バンクが、「林業分野」にも拡充し、「さいき農林業サポート人材バンク」としてスタートします。

さいき農林業サポート人材バンクに登録を希望する農林業者とサポーターを募集します。佐伯の農林業を一緒に盛り上げましょう。

さいき農林業サポート人材バンクとは…

農林業者の後継者・担い手不足の解消や農林業の活性化のため、農林業者とサポーターをつなぐ役割を担います。



■対 象

- ・農林業者…市内で農林業を営む人で、人手が欲しい人や後継者を探している人など
- ・サポーター…農林業に関心がある人、就業の意欲がある人、自然とのふれあいなどを通し健康づくりをしたい人など

■申込方法

農林課または各振興局に申し込んでください。

《申込み・問い合わせ》

農業：農林課水田・畜産係（☎22-4659）

林業：農林課林務係（☎22-4214）

年金生活者支援給付金を支給

年金収入や所得金額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして「年金生活者支援給付金」を支給します。

給付金の受取りには、請求書の提出が必要です。

■対象者

老齢基礎年金受給者

次の要件をいずれも満たす人

- ・65歳以上で、年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下の人
- ・世帯全員の住民税が非課税の人

障害基礎年金・遺族基礎年金受給者

前年所得額が約462万円以下の人

■手続方法

9月中旬以降、日本年金機構から手続きの案内が送られてきます。同封のハガキ（請求書）に必要事項を記入し、切手を貼って提出してください。※平成31年4月2日以降に年金の受給を開始した人は、年金の請求手続きと併せて佐伯年金事務所または市役所保険年金課で手続きしてください。

《問い合わせ》

- ・日本年金機構（給付金専用ダイヤル：☎0570-05-4092）
- ・佐伯年金事務所（☎22-1970※音声案内に従い①→②を選択）
- ・市役所保険年金課（☎22-3187）



住宅改造費用を助成します

障がいの状態に合わせた住宅改造をする場合、その費用を予算の範囲内で助成します。工事の前に申し込んでください。対象の工事や助成要件など、詳しくはお問い合わせください。

■助成金額

工事にかかる費用の3分の2（上限40万円）
※生活保護世帯は全額（上限60万円）

■助成要件 市内に住所があり、世帯の生計中心者の前年の所得金額が200万円未満で、次のいずれかに該当する障がい者またはその障がい者と同居する人

- ・身体障害者手帳（1級、2級）所持者
- ・療育手帳（A1、A2、A）所持者
- ・精神障害者保健福祉手帳1級所持者

■申込期限 9月20日（金）

《申込み・問い合わせ》

障がい福祉課（本庁舎2階、☎22-4514）または各振興局

介護手当を支給します

■支給対象者

1年以上市内に住所があり、次のいずれかの要介護者を在宅で介護している人

- ①介護保険で要介護4または5と認定された人
- ②寝たきりまたは重度心身障がいなどの常時介護が必要な20歳以上の人で、要介護4または5の状態に相当すると判断された人

- ※ 20歳以上65歳未満の人は、身体障害者手帳または療育手帳を持っている人
- ※ 要介護4または5の状態に相当するか調査に伺うことがあります。

《申込み・問い合わせ》 高齢者福祉課地域包括ケア係（本庁舎1階11番窓口、☎23-6800）または各振興局

「緊急通報システム」を貸出します

一人暮らしの高齢者や障がいがある人の不安を軽減するため、緊急通報システム機器を貸し出します。

■対象者

- 一人暮らしで次のいずれかに該当する人
- ・おおむね65歳以上で身体状況に不安がある人
- ・身体障害者手帳（1～3級）を持っている人
- ・重度の心疾患などの持病があり、激しい発作や突然の意識喪失を起こすおそれがある人

■機器の概要

毎朝の安否確認、緊急時にコールセンターへ通報などが可能

※毎月1回、コールセンターから健康状態などの電話確認があります。

《申込み・問い合わせ》

高齢者福祉課地域包括ケア係（本庁舎1階11番窓口、☎23-6800）または各振興局

■支給金額 月額1万円

■支給対象月 平成31年3月～令和元年8月

※要介護者が入院やショートステイなどの宿泊を伴うサービスを利用した場合は、月のうち10日を超えない月が対象

※対象月をさかのぼって支給できません。

■申込方法

高齢者福祉課または各振興局にある申請書を提出してください。なお、民生委員による状況の確認は期日に余裕をもって依頼してください。

■申込期限 9月30日（月）

■支給時期 11月中

消費税法改正により、公共施設などの利用料を変更します

消費税率が8%から10%に変更されるに伴う、10月1日以降の上下水道料金や情報ネットワーク（ケーブルテレビ）施設使用料は次のとおりです。

そのほかの公共施設などの利用料について、詳しくは各施設にお問い合わせください。

上下水道料金（基本料金を含む）

※下表にない水量・口径についても変更します。

■適用 10月使用分（11月請求分～）

単位：円

m	13mm	20mm	下水道	13+下	20+下
0	630	990	680	1,310	1,670
1	650	1,020	680	1,330	1,700
2	680	1,050	680	1,360	1,730
3	710	1,070	680	1,390	1,750
4	740	1,100	680	1,420	1,780
5	760	1,130	680	1,440	1,810
6	870	1,230	830	1,700	2,060
7	970	1,340	970	1,940	2,310
8	1,080	1,440	1,110	2,190	2,550
9	1,180	1,550	1,250	2,430	2,800
10	1,290	1,650	1,400	2,690	3,050
11	1,410	1,770	1,550	2,960	3,320
12	1,530	1,890	1,690	3,220	3,580
13	1,650	2,010	1,840	3,490	3,850
14	1,770	2,130	1,990	3,760	4,120
15	1,890	2,260	2,140	4,030	4,400
16	2,020	2,380	2,290	4,310	4,670
17	2,150	2,510	2,450	4,600	4,960
18	2,270	2,630	2,600	4,870	5,230
19	2,400	2,760	2,760	5,160	5,520
20	2,520	2,890	2,910	5,430	5,800
21	2,650	3,010	3,070	5,720	6,080
22	2,780	3,140	3,230	6,010	6,370
23	2,900	3,270	3,390	6,290	6,660
24	3,030	3,390	3,550	6,580	6,940
25	3,160	3,520	3,710	6,870	7,230

m	13mm	20mm	下水道	13+下	20+下
26	3,280	3,650	3,870	7,150	7,520
27	3,410	3,770	4,030	7,440	7,800
28	3,540	3,900	4,190	7,730	8,090
29	3,660	4,030	4,350	8,010	8,380
30	3,790	4,150	4,500	8,290	8,650
31	3,920	4,280	4,670	8,590	8,950
32	4,050	4,420	4,830	8,880	9,250
33	4,190	4,550	5,000	9,190	9,550
34	4,320	4,680	5,160	9,480	9,840
35	4,450	4,810	5,330	9,780	10,140
36	4,580	4,940	5,490	10,070	10,430
37	4,710	5,080	5,660	10,370	10,740
38	4,850	5,210	5,820	10,670	11,030
39	4,980	5,340	5,990	10,970	11,330
40	5,110	5,470	6,150	11,260	11,620
41	5,240	5,600	6,330	11,570	11,930
42	5,370	5,740	6,500	11,870	12,240
43	5,510	5,870	6,670	12,180	12,540
44	5,640	6,000	6,840	12,480	12,840
45	5,770	6,130	7,010	12,780	13,140
46	5,900	6,260	7,180	13,080	13,440
47	6,030	6,400	7,350	13,380	13,750
48	6,170	6,530	7,520	13,690	14,050
49	6,300	6,660	7,690	13,990	14,350
50	6,430	6,790	7,860	14,290	14,650

《問い合わせ》営業課（☎22-3119）

情報ネットワーク施設使用料・加入負担金

■適用 10月使用分と10月1日以降の加入

	現 行	10月～
使用料	720円	730円
加入負担金（1戸・1事業所ごと）	25,710円	26,190円

※（株）ケーブルテレビ佐伯のエリアを除く

《問い合わせ》情報推進課（☎22-3645）

9月9日は「救急の日」

もしもの場合に備え、 「救急車の要請方法」を知ろう！

「119番」が通じたとき、救急隊が到着したときには、
次の内容をはっきりと伝えましょう。

「119番」が通じたら

- ①火事か救急かの区別
 - ②住所と世帯主の氏名
 - ③現地近くの目標物や建物
 - ④内容を具体的に話す。「どうしてケガをしたのか。どんな状態で発病したのか」など
- ※救急車のサイレンが聞こえたら、案内人を出して誘導してください。

救急隊が到着したら

- ①救急隊が到着するまでの容態の変化
- ②行った応急手当の内容
- ③持病があればその病名、かかっている病院の名前

ウェブサイトや
アプリ(無料)から利用可能

きゅーすけ
全国版救急
受診ガイド「Q助」

急な病気やけがをしたとき、症状の緊急度を素早く判定！緊急度に応じた必要な対応が確認できます。
救急車を呼ぶ目安にご活用ください。



《問い合わせ》消防署救急係（☎22-3301）

田中市長の主な公務日誌（7月16日～8月15日）

- 7月16日（火）
 - ・佐伯市雇用・産業支援協議会総会
- 7月17日（水）
 - ・井沢カズエさん百歳お祝い訪問
 - ・佐伯市区長会連合会理事との意見交換会
- 7月18日（木）
 - ・九州地区漁港漁場大会（宮崎県）
- 7月19日（金）
 - ・東九州自動車道大分県南建設促進期成会理事会
 - ・大分南リトルシニア西日本大会出場報告来訪
- 7月20日（土）
 - ・佐伯地域保健委員会通常会
- 7月22日（月）
 - ・地域おこし協力隊活動報告会
- 7月23日（火）
 - ・主要地方道三重弥生線整備促進期成会通常総会
- 7月24日（水）
 - ・大分県治山林道協会理事会（大分市）
- 7月26日（金）
 - ・全国高校総合体育大会出場報告
 - ・佐伯市総合教育会議
- 7月27日（土）
 - ・東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り豊漁安全祈願神事（蒲江）
 - ・佐伯市人権教育・啓発推進協議会総会
- 7月29日（月）
 - ・北山直之さん百歳お祝い訪問
 - ・まつりのべおか（宮崎県）
 - ・佐伯市あまべ商工会との懇話会
- 7月30日（火）
 - ・九州中学生弓道大会・全国中学生弓道大会
 - ・JOCジュニアオリンピックカップ大会出場報告訪問
- 7月31日（水）
 - ・外国人技能実習生帰国セレモニー
- 8月1日（木）
 - ・佐伯港総合開発促進協議会総会
 - ・全国消防救助技術大会出場報告
 - ・川野典子氏消防功労者総務大臣表彰受賞報告
 - ・全国小学生陸上競技交流大会出場報告
- 8月2日（金）
 - ・全国乾椎茸品評会農林水産大臣賞・林野庁長官賞受賞報告
 - ・全国中学生少林寺拳法大会出場報告
- 8月8日（木）
 - ・佐伯市空家等対策協議会
- 8月9日（金）
 - ・JAおおいた南部事業部ほおずき部会ホオズキ贈呈式
 - ・大分・宮崎県境地域開発促進協議会理事会（宮崎県）
- 8月10日（土）
 - ・日本スポーツマスターズ全国大会出場報告
 - ・東九州バスク化構想推進協議会総会（宮崎県）
- 8月14日（水）
 - ・さいき神武の火まつり（葛港）
 - ・夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会（昭和中学校体育館）



総合運動公園

10月スタート

フィットネス教室 教室生募集！

体を動かし、爽やかな汗を流しませんか。申込みはお早めに！

申込期限 **9月13日(金)**

参加費 **12,000円(6か月)**

《問い合わせ》

佐伯中央病院アリーナ(☎25-1335)

佐伯中央病院市民プール(☎22-0768)



教室名	と き	定 員
健康ヨガ教室	月曜日10時～11時15分	30人
シェイプアップ教室	火曜日9時30分～11時	各10人 (追加募集)
エンジョイ 社交ダンス教室	木曜日13時30分～15時	
プール・アクアビクス 教室(夜の部)	金曜日19時30分～20時30分	

秋の三余館

カルチャーサロン受講生募集！ 10月入講

まず電話で予約し、申込書の記入及び申込料と受講料(3か月分)をお支払いください。

受付開始 **9月6日(金)～**

受講料 下記のとおり
(1か月の料金)

申込料 **1,000円**

※材料費などは含まず

《問い合わせ》三余館(☎24-2424※月曜休館)

▼パッチワーク(曾原孝子)…火曜日10時～12時(2,600円、5人)

▼ママとキッズのわいわいビクス(マリア)…火曜日10時30分～11時30分(2,600円、1～3歳親子12組)

▼日本舞踊[午前](花柳綾知恵)…第1・第3火曜日10時～12時(1,400円、3人)

▼人生楽しくカラオケ指導(戸坂妙子)…第2・第4火曜日13時30分～15時30分(1,400円、40人)

▼大正琴(高藤祐子・柳取恵美子)…第2・第4火曜日14:00～16:00(1,400円、5人)

▼はじめての二胡(根之木由美)…第1・第3火曜日14時～15時(1,400円、5人)

▼デッサン(大島勝也)…火曜日19時30分～21時30分(2,600円、5人)

▼こども日本舞踊(花柳笹広波)…火曜日18時～19時(2,600円、4歳～小学生5人)

▼日本舞踊[夜間](花柳笹広波)…火曜日19時～20時(2,600円、5人)

▼表千家茶道(松尾富美子・簀河原美保子)…第1・第3火曜日19時30分～21時30分(1,400円、4人)

▼カラオケ新曲指導(戸坂妙子)…第2・第4火曜日19時～21時(1,400円、40人)

▼水彩画(後藤邦久)…水曜日13時20分～15時20分(2,600円、4人)

▼英会話[初級](バスビーチェスター)…水曜日18時～19時15分(2,600円、20人)

▼英会話[中級](バスビーチェスター)…水曜日19時30分～21時(2,600円、20人)

▼書道(樋口紫水)…水曜日19時30分～21時30分(2,600円、10人)

▼フラダンス(MaKaNa)…水曜日19時～20時20分(2,600円、20人)

▼かんたんエアロビクス[夜間](西村みちえ)…水曜日20時30分～21時30分(2,600円、20人)

▼ストレッチ&エアロビクス(西村みちえ)…木曜日9時45分～11時15分(2,600円、20人)

▼コーラスを楽しもう(汐月節子)…第2・第4木曜日10時～12時(1,400円、女性3人)

▼油絵(大島勝也)…木曜日14時～16時(2,600円、5人)

▼太極拳(神田金吾)…木曜日19時～20時30分(2,600円、20人)

▼エアロビクス(小網孝子)…木曜日20時30分～21時30分(2,600円、20人)

▼華道家元池坊生け花(簀河原美保子)…第1・第3木曜日19時30分～21時30分(1,400円、7人)

▼かな書道(梶川龍雲)…金曜日13時30分～15時30分(2,600円、5人)

▼生け花[専心池坊](黒木和宝)…金曜日19時30分～21時30分(2,600円、5人)

▼親子かきかた(菅木蘭)…第1・2・4土曜日11時～12時(2,600円、年長児親子10組)

▼フラダンス[午前](カ・マカ・ヒラヒラ永崎)…第2・第4土曜日10時30分～12時(1,400円、5人)

▼水墨画(松田博之)…第1・第3土曜日14時～16時(1,400円、2人)

▼ヨガ(自然泰介)…土曜日14時30分～16時(3,600円、7人)

令和2年度 コミュニティ助成事業を募集

地域コミュニティ活動の推進や健全な発展のため、備品の購入や施設の整備などに助成します。希望する団体は、地域振興課または各振興局に事前相談の上、申込書を提出してください。

■対象事業 コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備など

■対象団体 地区などのコミュニティ組織
※特定の目的で活動する団体や地域密着の活動とは言いがたい団体などは対象外

■申込期限 10月15日(火)

この事業は、自治総合センターが宝くじの収益金を財源に実施しています。自治総合センターが事業採択を行うため、申請をすれば、必ず助成を受けられるとは限りません。

《問い合わせ》

地域振興課(☎22-3005)または各振興局

9/10
「下水道の日」

9/10~10/10
「生活排水きれい推進月間」

海や川を汚している主な原因は、家庭から出る生活雑排水です。その生活雑排水を適切に処理し、川や海などの水環境を保全する役割を持つのが、私たちのまちの「下水道」です。

下水道は、皆さんが接続・使用してこそ、十分な効果を発揮します。清潔で快適な暮らしを守り、美しい環境を次の世代に引き継ぐため、速やかに下水道へ接続しましょう。

なお、下水道の工事は佐伯市が指定する事業者に依頼してください。指定事業者の一覧は市のホームページに掲載しています。

※浄化槽整備区域内の住居に設置された単独処理浄化槽やくみ取り式トイレは、早めに合併処理浄化槽へ転換しましょう(設置費用の一部を補助する制度もありますので、希望する場合は事前に連絡してください)。

《問い合わせ》下水道課(☎22-4205)

今月の催し

★子ども映画上映会

9月14日(土) 14時～

「勇気の花がひらくとき

やなせたかしとアンパンマンの物語」

9月25日(水) 14時～

「日本の昔ばなし 三つの斧ほか」

★上映会

9月11日(水)・21日(土) 13時30分～

「ごっこ」

★試写会

9月8日(日) 13時30分～

「佐伯なぜ旅物語・文教都市佐伯」

／「さいき映像ライブラリー 平成15年9月」

《問い合わせ》佐伯図書館(☎24-1010)

平日 10時～19時 / 土・日・祝日 9時～18時

※毎週火曜日休館



～虫の音や澄んだ空。図書館で癒しの秋～

図書館だより

★日曜文化教養講座

9月15日(日) 13時30分～15時

「いきいき健康講座

～簡単な運動で生活習慣病や肩こり腰痛を予防～」

■講師 佐伯中央病院健康運動指導士

・鶴野祐大氏

■定員 50人 ※先着順

■持ち物 タオル、飲み物、
動きやすい服装



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 9月12日(木)10時30分～
9月19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

各種お知らせ

地域を元気に！

佐伯創生推進総合対策事業

旧佐伯市内で実施し、令和2年3月31日までに完了する事業を募集します。

地域活力向上枠

▽対象：地域の活性化などに取り組む5人以上の団体に伝統芸能・伝統文化枠

▽対象：市内に拠点があり、伝統芸能・文化の保存や継承などに取り組む団体※1年以上の活動実績が必要

▽補助金額：対象経費の5分の4（上限50万円）

▽申込方法：所定の様式に記入の上、申し込んでください。書類や企画提案を審査し、補助対象者を決定します。

▽申込期限：9月30日（月）
 申請 HP 地域振興課（本庁舎2階、☎②3005）

9月1日～10日は
屋外広告物適正化旬間

屋外広告物には、設置場所や大きさなどの規制が設けられています。

良好な景観形成と事故防止のため、広告物は適正に表示しましょう。

問 佐伯土木事務所管理・保全課（☎②3171）

9月11日は
警察相談の日

DV、ストーカー、振り込め詐欺などでお困りの人は、ご相談ください。

▽相談専用ダイヤル：#9110（直通ダイヤル：☎097-53419110）
 ※緊急の事件などは110番をご利用ください。
 問 佐伯警察署（☎②2131）

将棋教室

市内在住の障がいのある人を対象に開催します。

▽とき：9月7日（土）10時～12時

時～12時

▽ところ：障がい者相談支援センターすきっぷ（和楽）

▽参加費：無料

問 障がい者相談支援センターすきっぷ（☎②4521）

大入島観光フェリー

定期検査のため欠航

「第八大入島」が検査の間、自動車やバイク、自転車で大入島には渡れません。なお、旅客用（入のみ）としてフェリー乗り場から荒吉丸を運航します。

▽欠航期間：9月30日（月）～10月7日（月）※予定
 問 大入島観光フェリー（☎②2880）

公用車の交換購入
入札参加者募集

▽とき：9月20日（金）10時～

▽ところ：市役所本庁舎5階503会議室
 物件：軽貨物自動車（定員4人）3台

※申請申込み 問 問い合わせ 予約 相 相談 HP 市のホームページにも掲載

▽参加資格：「佐伯市物品等供給契約」に関する有資格者名簿の登録者

▽申込期限：9月17日（火）
 問 管財課（☎②4595）

公の施設の指定管理者募集

各施設の業務内容や指定管理期間、現地説明会、申込方法などは募集要項をご覧ください。

▽対象の施設
 ①直川米麦乾燥調製施設
 ②鶴見農産物等直売所

▽募集要項配布期間：9月2日（月）～27日（金）
 申込期間：9月30日（月）～10月7日（月）
 問 HP 農林課水田・畜産係（☎②4659）、園芸振興係（☎②3239）

相談

あんしん電話相談

人権擁護委員が、高齢者

住まいのリフォームしてみませんか？

匠の力を結集!! 大工・左官・下水・屋根・外装
 塗装・白蟻・電気・水道・内装

暮らしやすい家づくり 総合リフォームショップ 株式会社 山正住設
 佐伯市池船町（大橋もと） TEL 23-3322



Information

悩まず
どんどこい労働相談

解雇、賃金未払い、労働条件などの労使間トラブルについて、電話や来所での相談に無料で応じます。

▽とき：10月1日（火）～7日（月）平日：9時～20時（来所受付は18時30分まで）／土日：9時～17時（来所受付は16時まで）
 問 大分県労働委員会事務局（☎097-50615251）

行政書士無料相談会

遺言や遺産相続、契約書・

不動産市民相談（無料）

不動産に関する様々な相談に応じます。

▽とき：9月10日（火）13時30分～15時30分
 問 大分県宅地建物取引業協会佐伯支部（☎②2844）

健康チェック&相談

肺年齢・血管年齢・血糖値などの健康測定や健康・食事などの相談、救命救急・AED講習を行います。

▽とき：9月7日（土）10時～15時
 問 トキハイナグストリー佐伯店ひまわりホール
 参加料：無料

講習・講座

就職支援セミナー

ひとり親家庭の人を対象にしたセミナーです。応募書類の書き方や面接の受け方など採用を勝ち取るためのポイントを学びます（要事前申込み）。

▽とき：9月18日（水）13時30分～15時30分
 問 市役所本庁舎3階301会議室
 受講料：無料
 問 ことども福祉課（☎②3976）

からだとお口のコラボ
inさいき

子どもの発達が気になる保護者対象の講演会です。専門の先生に質疑の時間もあります。

▽とき：10月3日（木）10時～11時30分（開場9時30分）

叱らない楽しい子育て

小学生以下の子どもを持つ親を対象に、叱らなくても、イライラしなくても子どもに伝わる方法をお伝えします（託児無料）。

▽とき：9月10日（火）・17日（火）・24日（火）、10月1日（火）・8日（火）・15日（火）10時～12時※全6回
 問 和楽

▽参加費：各回500円
 ※初回のみテキスト代2,000円
 問 C S P 佐伯クラブ・平川（☎0801395413137）

バス運転士を目指す方へ！
運転士会社説明会
 佐伯地区開催!!
 9月28日(土) 13:30～ 大分バス(株) 佐伯営業所 佐伯市駅前2-10-6
 詳細は、大分バスHPまたは、TEL097-534-6165(人事課)まで。

住まいのリフォームしてみませんか？
 匠の力を結集!! 大工・左官・下水・屋根・外装
 塗装・白蟻・電気・水道・内装
 暮らしやすい家づくり 総合リフォームショップ 株式会社 山正住設
 佐伯市池船町（大橋もと） TEL 23-3322

雇用管理セミナー

休日明けの月曜日が待ち遠しくなるような職場環境づくりを学びませんか。

- ▽とき：9月19日(木)・26日(木)、10月3日(木) 13時30分～16時30分
- ▽ところ：佐伯東地区公民館2階集会室
- ▽対象：市内事業者、従業員
- ▽参加費：無料
- ▽申込：佐伯市雇用・産業支援協議会(☎8011)

食品衛生責任者養成講習会

食品衛生責任者の資格取得のための講習会です。

- ▽とき：10月1日(火) 9時30分～16時
- ▽ところ：大分県佐伯総合庁舎4階大会議室
- ▽受講料：8,000円(協会員は5,000円)
- ▽申込期間：9月9日(月)～20日(金)
- ▽申込：佐伯食品衛生協会(☎5534)

試験

技能検定試験

実施職種など、詳しくはお問い合わせください。

- ▽申込期間：10月7日(月)～18日(金)
- ▽試験日：実技：12月6日(金)～令和2年2月16日(日) / 学科：令和2年1月26日(日)、2月2日(日)・5日(水)・9日(日)
- ▽申込：大分県職業能力開発協会(☎097154213651)

危険物取扱者試験

願書などは消防本部で配布します。詳しくはお問い合わせください。

- ▽とき：11月24日(日) 10時
- ▽ところ：佐伯豊南高校
- ▽試験種類：甲種、乙種(全類)、丙種
- ▽受付期間：【電子申請】9月14日(土)～27日(金) / 【書面申請】9月17日(火)～30日(月) 9時～17時

伝言板

認知症家族の集い

認知症の人を介護する家族の相談会です。電話相談にも応じます。

- ▽とき：個別相談：9月21日(土)・27日(金) 13時～15時 / 語り合い：9月13日(金) 11時～13時
- ▽ところ：社会福祉センター
- ▽参加費：無料 ※語り合いは軽食代100円
- ▽申込：認知症のひとと家族の会(☎7708)

コーディネーション・トレーニング放課後ジュニア教室

体を動かす能力をレベルアップし、運動好きな子どもになろう。10月からの教室の参加者を募集します。

※Ⅱ申込み Ⅱ問い合わせ Ⅲ予約 Ⅳ相談 Ⅴ市のホームページにも掲載

- ※土・日・祝日を除く
- ▽申込：消防試験研究センター大分県支部(☎097153710427)

鶴羽(☎0801153819659)

いけばな展

リースに込めた童うたをテーマに作品を展示します。

- ▽とき：9月9日(月)～13日(金) 9時～17時
- ▽ところ：市役所本庁舎1階展示ホール
- ▽入場料：無料
- ▽申込：草月佐倉洋佳社中・佐倉(☎09901502018703)

押し花作品展

▽とき：9月28日(土)・29日(日) 10時～18時

39 コンサート

団員選曲やオリジナル曲を多数披露。あがりたの気持ちを含めて、3部構成でお届けします。

- ▽とき：9月29日(日) 14時～(開場13時30分)
- ▽ところ：佐伯文化会館中ホール
- ▽入場料：無料
- ▽申込：佐伯市民吹奏楽団・勝田(☎0901301314800)

観月茶会

爽やかな秋。心静かにお茶を楽しみませんか。

- ▽とき：9月14日(土) 16時～20時
- ▽ところ：汲心亭
- ▽茶券：300円
- ▽申込：汲心亭(☎243905)

おゆずりします

▽ガラスケース(中3段、

幅152cm×高さ99cm×奥行47cm) / ぶら下り運動器具：匿名(☎0901208817006) / ゴールデンハムスター(長毛種、白・メス、ベージュ・オス)：匿名(☎3838 ※電話は13時以降) / ヴァネコ(生後2か月、キジ2匹)：匿名(☎0901251318686) / シングルベッド2台：御手洗(☎7311)

市民体育祭の日程(軽スポーツ祭)

スポーツを通じて、地域の交流を深めましょう。

- ◆佐伯地区…11月10日(日) / 佐伯小グラウンド
- ◆佐伯東地区…10月20日(日) / 佐伯東小学校
- ◆灘地区…10月20日(日) / 旧灘小体育館
- ◆渡町台地区…10月20日(日) / 渡町台小グラウンド
- ◆鶴岡地区…10月27日(日) / 鶴岡小グラウンド
- ◆上堅田地区…10月20日(日) / 上堅田小グラウンド
- ◆八幡地区…10月20日(日) / 彦陽中体育館
- ◆西上浦地区…10月13日(日) / 西上浦地区公民館、西上浦グラウンド
- ◆大入島地区…10月20日(日) / 大入島中グラウンド
- ◆下堅田地区…10月20日(日) / 佐伯南中体育館、なおみ園グラウンド、下堅田小体育館
- ◆木立地区…9月8日(日)、10月6日(日)、11月10日(日) / 木立小体育館、木立グラウンド
- ◆青山地区…9月22日(日) / 青山小グラウンド
- ◆上浦地区…9月8日(日)・28日(土)、10月6日(日)・12日(土)ほか / マリノポリス記念公園、夏井公園ほか
- ◆弥生地区…10月27日(日) / 弥生スポーツ公園多目的グラウンド
- ◆本匠地区…10月6日(日)・20日(日)、11月3日(日) / 本匠各地区会場
- ◆宇目地区…10月6日(日)・21日(月)、11月2日(土)・3日(日)・21日(木)～23日(土) / 宇目 B&G 海洋センター、ふれあいセンターほか
- ◆直川地区…10月26日(土)・27日(日)・29日(火) / 直川体育館、直川源六原グラウンドほか
- ◆鶴見地区…10月20日(日) / 鶴見スポーツ公園、鶴見 B&G 海洋センター
- ◆米水津地区…10月6日(日) / 米水津スポーツ公園グラウンド
- ◆蒲江波当津地区…10月13日(日) / 旧波当津小グラウンド

《問い合わせ》体育保健課(☎22-4062)

見積り無料! 即対応!!

・ハウスクリーニング・お片付け・遺品整理
・不用品処分・お墓掃除・修繕・窓拭き
・草刈り・木切り・軽作業など

様々なお悩みをお任せください!!

ニーズ

佐伯市大字長良 330-1
080-1785-6122

今回の主役

車海老くるまえび



佐伯市の天然クルマエビは高級エビの代表格として全国的に有名です。知名度が高い秘密は体の大きさ。佐伯市の魚市場には、しばしば体長 25 cm を超える大型クルマエビが水揚げされます。

日本では豊後水道と紀伊水道の2か所が大型クルマエビの主な生息域であると考えられており、特に豊後水道南部の海域に多く生息しています。つまり、佐伯市は日本を代表する大型クルマエビの名産地なのです。

問 水産課 (☎22-3226)



佐伯市の天然クルマエビ漁獲量は、年間13トンで県下第1位。主に小型底曳網で漁獲されています。

高級料理店向けの食材として、全国へ出荷されています。主な料理法は塩焼き、寿司、天ぷら、フライなど。味わいは独特の甘みと後味の良さが特徴です。



中小型のクルマエビはエビフライがうまいですね。大型のものは、姿焼きにすると豪華なビジュアルで縁起物としても最高！小型底曳網は夕方出港して深夜に漁をします。操船から水揚げまで、すべての作業を一人でこなすので一晩中気が抜けません。皆さんに美味しいクルマエビを届けるため、日々頑張って操業しています。



鶴見の底曳網漁師
阿部和博さん



チキン南蛮発祥のまち
のべおか

おでかけ情報

第26回

海鮮！山鮮！

きたうら市！

地元で獲れた海・川・山の幸が一堂に集まり、毎年大人気の伊勢えびや活魚の販売もおこなわれます。

海鮮巻きやすり身鍋の振る舞い、島巡りクルージングなどもあり1日中楽しめます。今年はきたうら市に参加してみらんね～

伊勢えびなどの豪華景品を
そろえた抽選会や輪投げ大
会もあるので、子どもも楽
しめるよ！



9月15日(日) 9時～

- 伊勢えびや活魚の販売
- 海鮮巻きやすり身鍋の振る舞い
- 島巡りクルージング
- お楽しみ抽選会
- 餅まき など

〒837-0201 佐伯市南郷町1-1-1
きたうら市実行委員会
TEL 0974-22-1111
FAX 0974-22-1112



食の防災 できていますか？

9月は防災月間

近年、地震や豪雨災害が多く発生し、電気や水道、ガスなどのライフラインが寸断されることがあります。内閣府は「非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫も活用し、1週間の食料を備えよう」と周知しています。いざというときの「食の備え」は万全ですか？

在宅避難時の賢い備蓄活用法

被災1～2日目

- 冷蔵庫の食材と常温保存の食材を使用
- ※ 普段から魚・肉・野菜を冷凍保存すると良い

被災3～7日目

- 常温保存の食材を使用
- ※ 5 段の衣装ケースなどに備蓄し、1 日 1 段を目安に使用する

必要な水の量

- 1人1日3ℓ（水2ℓ、お茶1ℓなど）

活躍アイテム

カセットコンロ・ラップ・紙皿・割箸など

電気やガスが止まったとき、活躍するのがカセットコンロ。

ガスボンベは6本程度あるとよいでしょう。また、停電後も冷蔵庫の食材はまだ大丈夫。冷蔵庫の食材はその日のうちに、冷蔵庫は2日目でも使用可能。このとき、保冷剤を食材の上に置くことがポイントです。3日目からは、常温の備蓄食材を使用。備蓄食材は、米・パスタ・レトルトご飯・カップ麺などの主食。カレーやパスタソース、サバ缶やツナ缶・ゆで大豆などの主菜。トマト缶や乾燥野菜・ドライフルーツ・野菜ジュース・スキムミルク・サプリメントなど。また、好きな食べ物や飲み物があるとストレスも軽減できます。大切なのは日頃から食べ慣れている食材であること！備蓄食材も定期的に使用し、使った食材を補うローリングストック法を実践しましょう。

問 健康増進課（☎234500）



健康づくりに
あと一皿！

食推さんの

減塩・野菜料理

ピーマンの簡単炒め

材 料	分量(2人分)
ピーマン	80g
ニンジン	30g
ごま油	小さじ 1/2
酒	小さじ 1 強
① みりん	小さじ 1
塩	小さじ 1/5
すりごま	小さじ 1

(1人分) 40kcal・塩分 0.6g



作り方

- ① ピーマンは幅 5 mm、ニンジンは幅 3 mmの細切りにする。①は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ニンジン、ピーマンの順で炒める。
- ③ しんなりしてきたら①を加えてさらに炒める。
- ④ 水気がとんだら火を止め、器に盛ってすりごまをふる。



夏が旬のピーマンを使った、シンプルな味わいの野菜料理です。
食生活改善推進協議会 上浦支部

緑黄色野菜であるピーマンには、ビタミン A（カロテン）やビタミン C、クロロフィルが含まれています。これらは強い抗酸化作用を持ち、体内で活性酸素を抑制します。夏の強い紫外線で傷んだ肌の回復にも期待できます。また、油で炒めるとカロテンの吸収がアップするのでオススメです。

問 健康増進課保健係（☎23-4500）



9

8

(日)

アユのちょん掛け体験

■時 間 10時～16時 ※雨天時は15日に延期

■ところ 道の駅やよい内広場

池を泳ぐアユを陸上からちょん掛け体験。掛けたアユは1匹200円で購入。さらに50円でそのアユの塩焼き(炭火)が堪能できます。

《問い合わせ》番匠おさかな館(☎46-5922)

9

14
(土)

9

15
(日)

八幡五丁の市

■時 間 9時～21時 ※15日は17時まで

■ところ 大宮八幡神社・五丁の浜

14日、大漁祈願のジョーヤラ船が佐伯湾を巡回(11時～12時30分)するほか、ステージイベントや抽選会、餅まきなどを開催します。

15日は、太鼓演奏、神楽、ステージイベントなど開催。皆さんのお越しをお待ちしています。

《問い合わせ》八幡地区公民館(☎27-8001)

9

22
(日)間越来だんせへ市
「伊勢エビ祭り」

■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! 活魚のせり、伊勢エビ・鮮魚の特価販売、郷土料理の販売などのほか、伊勢エビイベントも盛りだくさん!

《問い合わせ》

間越来だんせへ市実行委員会・戸高(☎090-8220-1892)

9

28
(土)椿原祭典・八匹原祭典
・うめ秋大祭

■時 間 10時30分～

■ところ 宇目スポーツ公園グラウンド

宇目を代表する秋祭りである椿原祭典・八匹原祭典・うめ秋大祭を同日・同場所で開催します

宇目地区に継承される楽、獅子、白熊、杖、神楽など伝統芸能が一堂に会します。また、地域の特産品など、秋の味覚もいっぱい。ぜひ会場にお越しください。

《問い合わせ》

うめ大祭実行委員会(☎080-3399-2823)

9月20日開幕!

ラグビーワールドカップ2019日本大会
～ファンゾーンを開設します～■と き 9月20日(金)
～11月2日(土)
のうち15日間■ところ 大分いこいの道広場
(JR大分駅南側)■内 容 パブリックビューイング(試合生
中継)、ステージイベント、飲食
ブース、ラグビーアクティビティ
など盛りだくさん

《問い合わせ》
大分県ラグビーワールドカップ2019推進課
(問い合わせダイヤル☎0570-200-165)

※大分開催の情報や
ファンゾーンの開催
日程など、詳しくは
コチラ→

番匠おさかな館で
企画展「大分おさかな館」開催中

今回のテーマは「県内の純淡水魚」。県内の川から集まった17種の淡水魚と佐伯の淡水魚を見比べてみよう! 魚たちの動きや色の違いを見るとおもしろい発見があるはず。

●期間 開催中～10月14日(月)
10時～17時※第2火曜日休館

●料金
中学生以上300円
小学生以下200円
3歳児以下無料

《問い合わせ》
番匠おさかな館
(☎46-5922)



市章



佐伯市の頭文字「S」を図案化。緑豊かな山々と清流、豊饒の豊後水道にあり、市民が連携し、歴史や文化を大切に未来へ向かっていくことを表します。

人の動き(7月末日現在/前月比)

人口	7万1,016人	(-102)
男	3万3,078人	(-35)
女	3万7,938人	(-67)
世帯	3万3,365世帯	(-13)

交通事故の状況(7月中)

人身事故	8	死者	0
物損事故	121	負傷者	8

救急・火災発生状況(7月中)

救急件数	287	(本年累計 1,978)
火災件数	1	(本年累計 12)

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

市報発行日のお知らせ

・9月15日号: 9月17日(火)

・10月1日号: 10月1日(火)

※10月1日号の原稿締切は9月6日(金)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。



市役所の電話番号

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

佐伯市が進める「〇〇予防」の取り組みが国のモデル事業に。今号では事業利用者の声を伺いました。

〇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。9月17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。

8月1日号の正解は「平和」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!

多くの皆さんに佐伯市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。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

夏の風物詩の一つ「花火大会」。今年は「さいき神武の火まつり」と名称を変え、約5,000発の花火が佐伯の夜空を彩りました。

会場には市内外から多くの人々が訪れ、花火が上がるたびに「わあ〜」との歓声が。県内最大級の1.5尺玉やこれまでに見たことのないような花火もあり、見物客を魅了しました。海上に響いた「ドーンっ!」という音が、鮮明に聞こえてきそうな写真を選びました。

編集後記

8月は夏休みやお盆もあって、普段会えない人と会える季節。私も大学時代の友人夫婦と約2年ぶりに再会し、お互いの近況や昔話で盛り上がりました。友人が大分初来県ということもあり1日たっぷりおもてなし。時間の都合で佐伯市を案内できなかったことが唯一悔やまれるところですが、友人夫婦は大分を満喫できたようで、後日SNSで旅行の様子を報告。写真には私がお土産で手渡した佐伯の銘菓がバッチリ写っており、「さいきPR大使」が2人誕生した瞬間でした。(小野)

チームワークで勝利を掴み取る



「九州ブロックスポーツ少年団バレーボール交流大会」の出場報告のため、7月22日、^{きりはた}kirihataジュニアバレーの8人が市役所を訪れました。選手は「練習の成果を出して、頑張ります」と抱負を述べました。

海の上をダッシュ！



7月27日、「かみうら海まつり」が初開催され、マリノポリス記念公園では、海上のござや一本橋を走り抜けるイベントが行われました。素早く駆け抜ける人や派手に海に落ちる人もおり、大きな歓声が上がりました。

令和2年度末、佐伯駅バリアフリー化へ

これまでの署名活動など、市民の皆さんの熱意により、JR佐伯駅のバリアフリー化が決定しました。

主な内容は、駅構内のエレベーターや多機能トイレの新設や手すり・点字運賃表などの設置が予定されており、令和2年度末の完成を目指します。



この事業は公共交通の利用環境の向上や観光振興のため、九州旅客鉄道（株）が、国や県、佐伯市の助成を受けて実施します。私たち市民の重要な交通手段であり、観光の玄関口でもある佐伯駅。多くの皆さんが安全・安心に利用でき、大幅な利便性の向上が期待されます。



直川の自然を満喫



7月28日、直川で「山と川のおもしろ体験ツアー」が行われました。アユのちょんがけやいかだ体験など、直川でしか味わえない体験とあって、参加した22組の親子の笑い声が川に響いていました。

一つでも多くの勝利を勝ち取ります



「全国高等学校総合体育大会」へ出場する佐伯鶴城高校体操部・水泳部・陸上競技部、佐伯豊南高校陸上競技部、日本文理大学附属高校のレスリング部の選手が、7月23日、田中市長に意気込みを語りました。

強い決意で西日本大会へ



「日本リトルシニア西日本選手権野球大会」の出場報告のため、7月19日、大分南リトルシニア（硬式野球）が田中市長を訪れました。キャプテンの疋田祐輝くんは「チーム一丸となり戦い抜きます」と決意を述べました。

環境大臣表彰を受賞



長年、地域の草刈りやごみ拾いなどの活動に尽力された染矢敏巳さん（汐月区・右から2番目）が、地域環境美化功労者環境大臣表彰を受賞し、7月8日、大分県庁で表彰状の伝達式が行われました。

県内メンバーと心を一つに、矢を射る



「全国中学生弓道大会」及び「九州中学生弓道大会」への出場を報告するため、7月30日、野村伶くん（本匠中）・榮木秋成くん（鶴谷中）・矢野みなみさん（鶴谷中）が田中市長を訪れ、決意を語りました。

元気の秘訣教えるで～



7月28日、直川地区公民館で「介護予防講演会」が行われました。会場では、介護予防体験やめじろん元気アップ体操の実践、介護予防の取り組みや現状についての講演会が行われ、参加者は熱心に耳を傾けていました。

海上から見る私たちのまち



地域の人に、海の文化を味わってほしいと、7月16日、米水津湾を船で周遊するイベントが行われました。参加者は湾内の浦や島々を巡り、歴史解説を受けながらその美しい風景に思いを巡らせていました。

ガンバレ！ぼくのカブトムシ



7月14日、「かぶとむし木登り競争大会」が直川憩の森公園で開催され、市内外から100人以上の参加者が集まりました。自慢のカブトムシが一步ずつ木に登る姿に、参加者は大きなエールを送っていました。

泥んこの田んぼにレシーブ！



8月4日、「泥んこバレーボール大会」が青山黒沢の水田で行われました。市内外から32チーム約400人が参加し、田んぼにダイブして泥だらけになる度に、歓声や笑い声が響いていました。

「こだわり」のシイタケを食べてほしい



「全国乾椎茸品評会」冬菇の部で農林水産大臣賞受賞の岡田重徳さん・三子さん、茶花冬菇の部・冬菇の部で林野庁長官賞受賞の田嶋義生さん、岡田三子さんが、8月2日、報告のため市役所を訪れました。

にちえつ 日越ホストタウンバドミントンフェスタ



東京五輪に向けて、ベトナムとそのホストタウン3市の交流事業に参加する米水津中学校の生徒が、7月31日、市役所を訪れました。「ベトナムのことを知り、スポーツを通じて交流を深めたいです」と語りました。

技能実習生、笑顔の旅立ち



7月31日、よのうづ国際交流の会の「外国人技能実習生帰国セレモニー」が行われました。3年間の実習を終えた11人の実習生は、佐伯で習得した技術や知識を母国で生かそうと、決意を新たにしました。

夏の番匠川でカヌーデビュー！



8月4日、本匠の水辺の楽校で「カヌー体験教室」が行われました。清流番匠川には約50人が訪れ、参加した人たちは「難しいけど、楽しいね」と子どもから大人まで笑顔でカヌーを楽しみました。

約 1,400 年前の人の気持ちになって



8月4日、三余館で20人の小学生がまが玉作りに挑戦しました。弥生横穴墓で発見された実際のまが玉を見ながら「昔の人は石を削るのが大変だっただろうなあ」と語り、マイまが玉の製作に没頭していました。

代表としての誇りを胸に全国・九州へ



7月31日、「全国・九州中学校体育大会選手壮行会」が行われ、出場選手36人のうち30人が市役所を訪れました。選手を代表して、陸上競技に出場する佐伯典香さん（佐伯南中）が決意を述べました。

全国で自己ベストを！



「全国小学生陸上競技交流大会」の出場報告のため、8月1日、AC佐伯の川邊真子さん（蒲江翔南小）・古矢心夢さん（鶴岡小）・宮本晃くん（佐伯東小）が市役所を訪れ、意気込みを述べました。

全国で佐伯旋風を！



「日本マスターズ全国大会」の出場報告のため、8月9日、軟式野球チーム佐伯クラブの4選手が田中市長を訪れました。後藤真紀主将は「多く勝利し、佐伯が1番と言えるよう頑張ります」と語りました。

自慢のホオズキを今年も出荷



8月8日、JAおおいた南部事業部ほおずき部会が、今年のホオズキの作柄を報告するため、市役所を訪れました。佐藤進一部会長は、「天候に悩まされましたが、良いホオズキができました」と述べました。

さいき城山桜ホール開館後に活用して



8月4日、マルシェや販売ブースとして使用可能な「モバイル屋台」を作るワークショップが三余館で行われました。参加者は「ホール開館後に役立ってほしいです」と、工具やハケを手に作業に励んでいました。

華麗な演武でいざ全国へ！



「全国中学校少林寺拳法大会」の出場報告のため、8月2日、大分佐伯南スポーツ少年団の5人が田中市長を訪れました。報告後は勇ましい演武が披露されました。

つるみ豊魚祭2019

新鮮な魚や海の幸の販売はもちろん、楽しい催し
が盛りだくさん！

活気あふれる会場に、ぜひお越しください。

と き

9月15日(日)
10時～15時30分

とこ

鶴見市場

イベント

- ・魚つかみどり
(小学生以下、9時から整理券配布)
- ・巻貝つかみどり(大人も参加可能)
- ・タッチプール(魚や海の生き物に触れます)
- ・マグロ解体ショー
- ・鶴見中学生のソーラン踊り
- ・お楽しみ抽選会(有料抽選券先着 5,000 枚)
- ・イリュージョンマジックショー
- ・杜このみ歌謡ショー

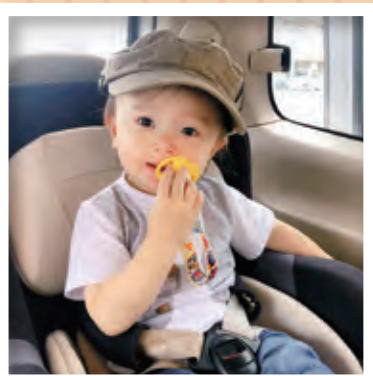


《問い合わせ》つるみ豊魚祭実行委員会(鶴見振興局内、☎33-1111)



サイキッズ 写真館

皆さんの投稿を
募集中！
コチラ→



もうすぐお兄ちゃんだね♡
毎日笑顔をありがとう♡

萩尾 ^{たつき} 龍輝ちゃん(1歳)
上灘



妹思いの優しいお姉ちゃん！
これからも姉妹仲良くしてね♡

中村 はるかちゃん(3歳)
みのりちゃん(10か月)
蒲江西野浦



天くんの笑顔がパパとママの癒し！
元気にスクスク育ってね！

山本 ^{そらと} 天翔くん(10か月)
鶴望