市報
SAIKI CITY
PUBLIC INFORMATION

さいき

CONTENTS

- 特集 カラダと向き合おう（P.2～5）
- 新しい生活様式を実践しましょう！（P.6）
- 企業紹介 イキな佐伯の人と企業（P.14～15）
- 連載 佐伯の恵み まるかじり（P.16）

特集

カラダと向き合おう

2020
7
No.350

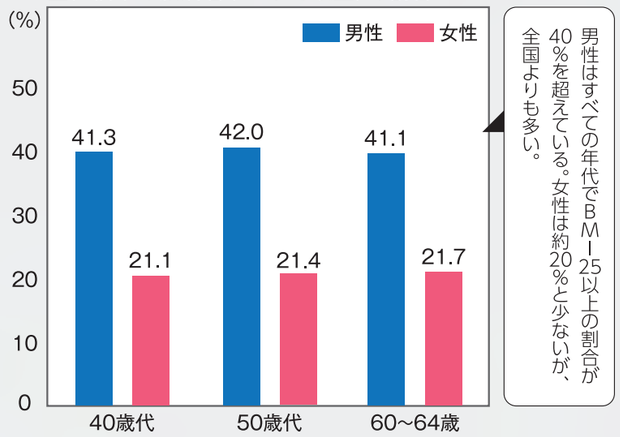
特集

カラダと向き合おう

自分のカラダのこと、どれくらい知っていますか？
生活習慣病を招くもととなる肥満について考えてみましょう。
まずはBMI※を算出して、肥満度をチェック。
食生活の乱れが気になる人、健康なカラダづくりをしたい人に向けて管理栄養士と保健師がアドバイスします。

※BMI＝ボディ・マス・インデックス
（肥満度を表す体格指数）

■佐伯市の肥満者（BMI25以上）の割合



令和元年度調べ
資料／佐伯市国保特定健診結果

■BMI算出方法（体格指数／標準22）

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ＝ BMI数値

例）身長160㎝（1.6m）体重70kgの人なら
70kg÷1.6m÷1.6m=27

- **BMI18.5未満／低体重**
- **BMI18.5以上25未満／普通体重**
- **BMI25以上／肥満**

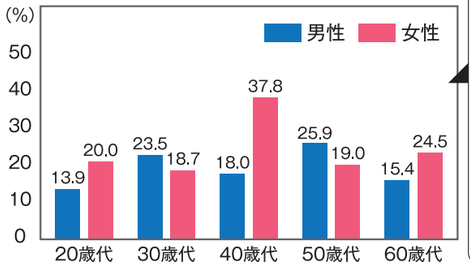
※世界的に用いられている、肥満度を知る計算方法。
BMIが22のとき、疾病がもっとも少ないとされています。

■BMI25以上の割合

	40～74 歳	
	男性	女性
全　国	32.0%	21.5%
大分県	33.4%	23.4%
佐伯市	35.9%	22.6%

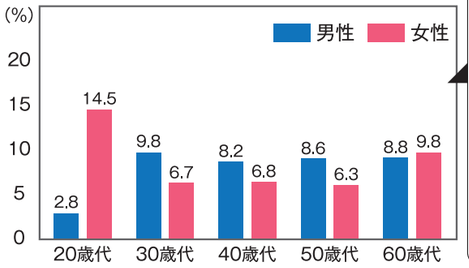
平成30年度調べ
資料／KDBシステム 厚生労働省様式 様式5-2 健診有所見者状況
佐伯市国保特定健診結果

■野菜の摂取量が1日350g以上の人の割合



令和元年度調べ
資料／佐伯市生活習慣調査
〈グラフ2〉

■緑黄色野菜を毎日食べる人の割合



令和元年度調べ
資料／佐伯市生活習慣調査
〈グラフ3〉

食べてお得!! 佐伯産の緑黄色野菜

健康増進課 保健係
管理栄養士
田村 恵

生活習慣病とは食生活の乱れや運動不足などの日常生活の習慣が原因で発症する病気の総称です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はすべて、肥満がリスクのひとつとなっています。

BMIはあくまでも健康を維持し、生活習慣病の発症予防を行うための要素ですが、エネルギーの過不足を測る指標となります。一年に一度の健診に加え、毎日の体重測定で自己管理をおすすめします。

また、健康的な食習慣に不可欠なのが野菜です。野菜の摂取は1日に350g、そのうち緑黄色野菜が120g以上を占めると生活習慣病の予防に効果が期待できます。

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれ、体内を掃除するのに活躍してくれます。さらに緑黄色野菜には抗酸化ビタミンのビタミンA・C・E（エース）も豊富。色の濃い野菜にはビタミンのほか、色素・香り・辛味・苦味などの機能性成分も含まれ、活性酸素消去に働く抗酸化作用があることで注目されています。

生活習慣病予防に色とりどりの野菜を毎食食べてほしいところですが、1日に350g以上の野菜を食べている市民〈グラフ2〉は男性の平均値19・2％、女性の平均値24・2％と低く、緑黄色野菜の摂取量〈グラフ3〉も低いことがわかりました。

サビない（老化しない）しなやかな血管を保つために栄養たっぷりの佐伯産野菜を使って、家庭料理を作りませんか。夏に美味（おい）しくいただける緑黄色野菜とともに次ページではレシピも紹介します。

食材を購入するとき、カゴの中に「色の濃い野菜が入っているかな？」と確認するといいですね。

佐伯の 抗酸化作用を発揮してくれる 万能元気野菜

一部を紹介

小松菜
［特徴］
ビタミンAや
カルシウムや鉄などの
ミネラルが豊富

トマト
［特徴］
毛細血管を丈夫にし
がんや動脈硬化の
予防に有効
［色素］リコピン

にがうり
［特徴］
ビタミンCが豊富で
加熱しても壊れにくい
淡色野菜だが果実部全体で
抗酸化作用を持つ

なす
［特徴］
淡色野菜だが強力な
抗酸化作用を持つ
［色素］ナスニン

にら
［特徴］
ビタミンAやEが多く
皮膚や粘膜を保護する
［香り］アリシン

※緑色の野菜はクロロフィルやルテインを含む

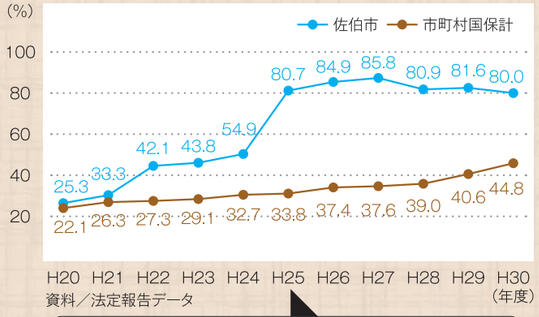
特定保健指導の対象者は市の専門職からアドバイスがもらえます

健康増進課 健診係
総括主幹
池田 真愉美

自分の体の状態を知り、生活習慣病の発症・重症化予防のためにも1年に1度は受けてほしい特定健診。佐伯市の特定健診受診率〈グラフ4〉は近年40％を超え、年々上昇しています。佐伯市では未受診者対策を強化し、治療中の人にも特定健診を受診してもらえるように佐伯市医師会と協力しながら取組んでいます。

健診係では7人いる専門職（保健師4人、管理栄養士3人）が特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や解消を目的に食事と運動などのアドバイスをしています。特定保健指導は3回が目安。特定保健指導率〈グラフ5〉は平成20年度に25・3％でしたが、平成25年度以降は80％以上と県内1位を維持。市民の皆さんが健診結果を活かして、ほんの少し生活習慣を改善することで体の中は変わっていきます。健康であることは医療費の抑制にもつながります。

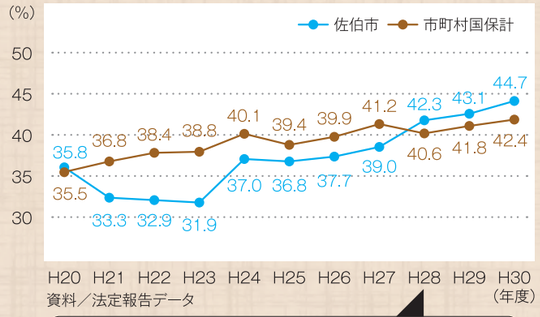
■特定保健指導率 〈グラフ5〉



資料／法定報告データ

特定保健指導に従事する人材の充実、市民の皆さんの健康意識の向上のおかげです

■特定健診受診率 〈グラフ4〉



資料／法定報告データ

平成28年度以降、佐伯市の受診率は市町村国保平均よりも高くなった

市からのお知らせ

佐伯市では1年に1度、特定健診とがん検診をおすすめしています。がん検診は、加入している保険に関係なく、佐伯市に住民票がある人が対象です。自分の体と向き合う良い機会です。詳細については、「佐伯市健康ガイド」を確認ください。

〈お問い合わせ〉
健康増進課　健診係（和楽）23-7022
　　保健係（和楽）23-4500

私たちも特定保健指導でお世話になりました

令和元年11月に健診を受けたWさん夫婦。妻に再検査の結果が出たのをきっかけに、医療機関の栄養士や市の専門職とともに食生活を見直しはじめました。1日2回だった食事を3回にする、野菜を積極的に摂るなどの取組みを行っています。それと同時に、毎日の体重と月1度の検査結果をファイリング。気持ちが緩みそうになったときは、推移する数値を見て奮起しているそうです。

会社の健診項目にはなかったヘモグロビンA1cの検査が、市の健診では検査できました!

半年間でこんなに改善！

◆体重
−11kg
◆ヘモグロビンA1c（エーワンシー）
11％ → **5.9％**

過去1～2か月の平均的な血糖の状態。正常値5.5％まで、あとちょっと。

夏野菜レシピ

Summer Vegetable Recipe

管理栄養士と市内で活動する食生活改善推進協議会の皆さんに、夏野菜を使ったメニューを教えてもらいました。

※レシピの分量は全て2人分です。

トマトとコーンの卵スープ　レシピ 02

<材　料>
◎トマト……　80g
◎玉ねぎ……　40g
◎コーン（缶）……　20g
◎卵……　½個
A）
・酒……小さじ1
・塩……小さじ½
・こしょう……少々
・水……260cc
・鶏がらスープの素 小さじ½（減塩タイプを使用）
水溶き片栗粉）
・水……小さじ½
・片栗粉……小さじ½

<作り方>
①トマトと玉ねぎは1cm角に切る。コーンは水気をきる。
②鍋にAと玉ねぎを入れて煮、トマトとコーンを加えて煮る。
③水溶き片栗粉に卵を加えて、よくかき混ぜてから③に加え、混ぜながらひと煮する。

小松菜の骨太和（あ）え　レシピ 01

<材　料>
◎小松菜……　70g
◎もやし……　50g
◎サクラエビ…　2g
◎すりごま……小さじ1
◎にんじん……　20g
◎チリメン……　6g
◎ポン酢……大さじ½

<作り方>
①小松菜は3cm、にんじんは千切り、もやしは半分に切る。
②鍋でにんじんを茹（ゆ）で、数分たったら小松菜ともやしを入れて、ザルに上げる。冷めたら絞る。
③チリメンは湯通しし、サクラエビは炒（いた）める。
④②・③にポン酢とごまを混ぜる。

鶏（とり）と夏野菜のカラフル炒め　レシピ 03

<材　料>
◎鶏もも肉（皮なし）…　100g
◎塩……少々（0.2g）
◎酒……小さじ1
◎玉ねぎ……　60g
◎なす……　120g
◎青・赤ピーマン…　各1個
◎ミニトマト……　4個
◎にんにく……　½かけ
◎オリーブ油……小さじ½
◎ピザ用チーズ…　20g
A）
・濃い口しょう油……小さじ1弱
・塩……　少々（0.6g）
・みりん……小さじ1弱
・こしょう……　少々

<作り方>
①鶏肉は一口大に切り、塩・酒をふる。玉ねぎはくし形に切り、半分の長さに切る。なすは乱切り、ピーマンは2cm角、にんにくはみじん切りにする。
②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく・鶏肉・玉ねぎ・なすを炒める。油がまわったらミニトマト・ピーマンを加え7～8分炒めてAで調味する。
③野菜の汁気がなくなったらチーズをちらし、火を止めて蓋をする。

にがうりの白和え　レシピ 04

<材　料>
◎にがうり……60g
◎コーン（缶）…20g
白和えの衣）
・木綿豆腐…　50g
・すりごま……大さじ½
・濃い口しょう油 大さじ½
・砂糖……小さじ½

<作り方>
①木綿豆腐は水切りをしておく。
②すりごま・しょう油・砂糖と①を混ぜ合わせる。
③にがうりは半分に切り、中の種を取り除き、薄く切る。塩でもみ、しばらくおいて茹でる。
④コーンは水気をきる。
⑤衣とにがうり、④を合わせる。

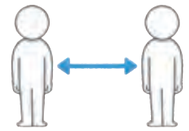
新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

「新しい生活様式」を実践しましょう！

※6月22日時点

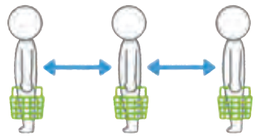
基本的な感染対策

- こまめに手洗い･手指消毒
- 咳エチケットの徹底(外出時はマスク着用)
- ３密(密集･密接･密閉)を避ける
- 人との間隔はできるだけ２ｍ(最低１ｍ)
- 会話は可能な限り真正面を避ける
- 窓を開け、こまめな換気(1時間に５～10分程度)
- 地域の感染状況に注意する



買い物

- １人または少人数で空いた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース
- 電子決済を利用する
- 通販も利用する

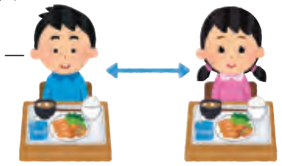


スポーツ・娯楽など

- 散歩やジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 公園は、空いた時間、場所を選ぶ
- 施設利用時は予約して混雑を避ける

食事

- 対面を避けるなど、座り方を工夫する
- おしゃべりは控えめに
- 大皿は最初に取り分ける
- お酌は控え、回し飲みはしない
- 持ち帰りやデリバリーも活用



働き方

- テレワーク、ローテーション勤務の導入
- 時差出勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンラインを活用
- 打合せはマスク着用、スペースの確保

《問い合わせ》健康増進課（☎23-4500）

コロナに負けない！「新しい学校生活様式」を提案！

6月3日、渡町台小学校で新型コロナウイルス感染予防策を考える授業がありました。6年1組の児童34人は手洗いや密接を避ける方法などを紹介した新聞記事を参考に、学校で取り組める感染予防策を発表しました。

洲鎌梛愛（すがまなお）さんは「手洗いの大切さがわかりました。みんなで予防して、コロナウイルスに感染しないように努力したいです」と話しました。

児童は新聞やインターネットで調べた感染予防策をまとめた「新しい学校生活様式」を作成。完成したパンフレットは全校生徒に配布し、感染予防を呼びかけました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

熱中症に気を付けて！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためには「身体的距離の確保」や「マスクの着用」、「手洗い」、「3密（密集、密接、密閉）を避ける」などの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

マスク着用時の注意

マスクは顔のほぼ半分を覆い、熱がこもりやすく、呼気による「放熱」も難しくなるため、熱中症になる可能性が高まります。また、マスクをすると口の渇きを感じにくくなり、脱水に気づくのが遅くなるので注意しましょう。

適宜マスクを外しましょう！

屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、適宜マスクを外しましょう！

熱中症かな？と思ったらまずは涼しい場所へ移動！

- 風通しのよい日陰や、エアコンなどが効いている室内などの涼しい場所へ移動しましょう。
- マスクを外す、衣服を緩める、体に水をかける、濡れタオルを当てたり、うちわで扇（あお）ぐなど、体を冷やしましょう。
- 冷たい水を飲みましょう。たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分補給をしよう。
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害がある場合は、すぐに病院へ！

休憩所を利用しよう

「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。

熱中症は予防が大切！

暑さを避ける

- 屋外では、日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶったりしましょう。

服装を工夫

- 吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。
- 襟元は緩め、熱気が出て、汗が乾きやすいように通気しましょう。

こまめな水分補給

- こまめな水分補給は最も大事です。※アルコールはNG

急に暑くなる日に注意

- 急に暑くなった日など、体が暑さに慣れていない時は熱中症が起こりやすくなります。徐々に慣れるように工夫しましょう。

熱中症予防情報サイトをチェック！

環境省熱中症予防情報サイトで、新型コロナ対策における熱中症予防のポイントなどを公開しています。

《問い合わせ》健康増進課（☎23-4500）　大分県 熱中症 マスク　検索

特別定額給付金の申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、「特別定額給付金」を給付しています。

期限内に申請しないと受け取ることができませんのでご注意ください。

▶対象

4月27日時点で住民票に登録されている人

※4月27日以降に亡くなった人は対象とならない場合があります。

▶給付金額　10万円（1人当たり）

▶申請方法

5月に郵送された「特別定額給付金申請書」に必要事項を記入し、通帳またはキャッシュカードのコピー、本人確認書類のコピーを同封の返信用封筒で郵送してください。

※申請書を紛失・破損した場合は本人確認書類を確認の上、再発行できます。

申請が完了してから1～2週間以内に原則、世帯主の口座に振り込みます。

▶申請期限　8月11日（火）消印有効

▶相談窓口

社会福祉課（本庁舎２階）、各振興局

特別定額給付金に関する詐欺にご注意ください

電話やメールなどで「特別定額給付金」の話が出たら詐欺を疑いましょう。一人で判断せず、必ず家族や警察に相談しましょう。

問 佐伯警察署・佐伯市防犯協会（☎22-2131）

《問い合わせ》

社会福祉課（特別定額給付金担当、☎ 22-4075）

総務省特別定額給付金コールセンター（☎0120-260020）

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少などが見込まれ、それぞれの基準に該当する場合は、申請により全部または一部を減免します。

詳しくはお問い合わせください。

《問い合わせ》

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

保険年金課国民健康保険係（☎22-3199）

介護保険料

高齢者福祉課介護保険係（☎22-3117）

▶対象

・主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った人

・主たる生計維持者の収入（給与収入・事業収入・不動産収入・山林収入のいずれか）が前年と比較して３０％以上減少し、かつ減少する収入の所得以外の前年所得合計が４００万円以下の人

・前年の所得の合計額が１,０００万円以下の人（国民健康保険税・後期高齢者医療保険料のみ）

国民健康保険・後期高齢者医療保険の傷病手当金

国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している被用者（給与の支払いを受けている人）は傷病手当金の給付を受けられる場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

▶対象

・新型コロナウイルス感染症に感染した人

・発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のために仕事に就くことができない人　など

《問い合わせ》

保険年金課国民健康保険係（☎22-3199）、大分県後期高齢者医療広域連合（☎097-534-1771）

「限度額認定証」の申請（更新）受付

医療費・介護費の自己負担額を軽減

医療

限度額適用・標準負担額減額認定証

■対象者　①70歳未満…国民健康保険税を完納している世帯
②70歳以上…住民税非課税世帯、課税所得145万円以上690万円未満の現役並み所得区分の世帯

■必要な物
保険証、印鑑（国保：世帯主／後期：本人）、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

国民健康保険の加入者
毎年手続きが必要です。7月20日（月）から申請を受け付けます。

後期高齢者医療保険の加入者
現在お持ちの人で8月以降も該当となる人には、新しい認定証を７月中旬に送付します（手続不要）。新規で認定証が必要となった場合は、随時申請を受け付けています。

※新しい保険証は、７月中旬に簡易書留で送付します。

《申請・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

介護

負担限度額認定証

※毎年更新手続きが必要です。

■対象者　住民税非課税世帯

■申請期限　７月31日（金）

■必要な物
保険証、印鑑、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

■軽減される主なサービス
施設への入所、ショートステイ利用時の食費・居住費など

■対象条件　本人の預貯金などが1,000万円以下（配偶者と合わせて 2,000 万円以下）

※サービスの種類により、条件が異なります。詳しくはお問い合わせください。

《申請・問い合わせ》
高齢者福祉課介護保険係（本庁舎１階10番窓口、☎22−3117）または各振興局

不動産（土地・家屋）の相続手続をお忘れなく！

不動産（土地・家屋）の所有者が亡くなった場合、相続登記が完了するまでは、相続人全員に納税義務が生じます。納税通知書などの書類を受け取るために、相続人の代表者を決めておきましょう。

詳しくは、市のホームページをご覧いただくか、お問合せください。

※令和２年４月１日以降に相続人になった人は、「相続人代表者届出書」の提出を行わないと、10万円以下の過料が課されます。

《問い合わせ》
課税課 固定資産税係（☎22−3174）

無利子 貸付最大50万円 3年間勤務で返還免除

佐伯市内に3年間居住可能な方

新米 保育士さんを応援

対象者 令和3年4月採用の 新卒保育士（臨時職員も可）

- 令和２年度中に保育士資格が取れそう！
- 令和３年４月から保育士として採用が決まった！
- ３年以上佐伯市内で保育士として頑張りたい！

申込みの流れ

● 必要な書類を添え、就職先に提出してください。

こども福祉課に事前確認 ▶ 内定 ▶ 申込み書類を提出（1月頃） ▶ 書類審査 ▶ 貸付開始（2月頃）

申込み、貸付、返還は就職先の園を通じて行われます。

対象施設

佐伯市内の
- 私立保育園
- 私立認定こども園 保育部
- 公立保育所（臨時職員のみ）

《問い合わせ》こども福祉課（☎22-3972）

歴史資料館からのお知らせ

募集！ 佐伯城・三の丸の昔の写真

明治40年頃の櫓門

文化会館建設前の三の丸

調査研究や展示などのための写真を探しています。事前に連絡した上で、歴史資料館の窓口にお持ちください。写真はスキャン後その場でお返しします。

■対象
- 昭和45年までの三の丸や佐伯城・山際通りなど、城山周辺の写真
- 三の丸解体工事や佐伯文化会館建設時の写真

■応募期限
８月30日（日）

作ってみよう石の矢じり！

縄文人の気持ちになって、矢じりを作ってみませんか。興味のある人は、開催日の前日までに電話または歴史資料館の窓口で申し込んでください。

堂ノ間遺跡（本匠）から出土した石器

■とき ８月２日（日）13時30分～（受付：13時～）
■ところ 三余館１階実習室
■対象 小学生以上 ※小学３年生までは保護者同伴
■定員 15人 ※先着順
■参加費 300円（材料費）
■準備物 汚れてもよい服装、新聞紙、タオル、マスク（粉が気になる人）

《申込み・問い合わせ》
歴史資料館（☎22-0700）

店舗・事業所などの家賃を補助します

●**対象**　市内に本店または主たる事業所がある中小企業者、個人事業者で、対象業種を営み、次のいずれかに該当する人
- 売上が前年同月比で30％以上減少していることが証明できる人
- 新型コロナウイルス対策の融資制度を受けた、または融資条件を変更した人
- 持続化給付金、雇用調整助成金などの特別措置の助成を受けた人

●**補助金額**　3・4・5月の3か月分の家賃の80％（ひと月当たりの補助上限20万円）

●**申請方法**　申請用紙に必要書類を添えて、商工振興課まで郵送

●**申請期限**　7月31日（金）

申請用紙はこちら→

《申請・問い合わせ》
〒876-8585　佐伯市中村南町1番1号
商工振興課（本庁舎2階、☎22−3943）

"商品のブランド化"や"新商品開発"を応援します！

農林水産物や加工品のブランド化や流通促進、新商品の開発、生産加工機器設置などに対して補助します。

■**対象**　市内に事務所･事業所がある法人またはその他の団体※個人不可

■**補助金額**
①ブランド化や流通促進に関する事業
対象経費の２分の１（上限20万円）
②生産性向上などに関する新たな事業
対象経費の５分の３（上限60万円）

■**申込方法**
事業計画書に資料を添えて、ブランド推進課窓口に提出

■**申込期限**
７月21日（火）12時まで
応募要項はこちら→

《申込み・問い合わせ》
ブランド推進課（本庁舎２階、☎22−4673）

チーム（４～10人で編成）で１周約１kmのコースを21周、タスキをつなぎ走ります。家族や友達、職場や地域の仲間と一緒に参加してみませんか？

◆**とき**　10月25日（日）10時～
◆**ところ**　総合運動公園

◆**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、ベストドレッサー賞

◆**申込方法**
スポーツ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９日（水）

《申込み・問い合わせ》
〒876-0853　佐伯市中村東町6番9号
佐伯市スポーツ協会事務局（体育保健課内、☎22−4062）

今月の催し

★子ども映画上映会

7月11日（土）14時～
「ざんねんないきもの事典」
7月22日（水）14時～
「あらしのよるに　ひみつのともだち②」

★上映会

7月8日（水）・18日（土）13時30分～
「家康、江戸を建てる」

★試写会

7月12日（日）13時30分～
「佐伯なぜ旅漫遊記［蒲江　前編・後編］」
／「さいき映像ライブラリー　平成13年3月
平成14年4月」

★紙芝居・絵本の読み聞かせ

7月11日（土）・25日（土）　13時30分～

★日曜文化教養講座

7月19日（日）14時～15時30分
「リラックスヨガ講座～初級編～」
■講　師　井上　和美氏
■定　員　10人（先着順）
■参加費　500円（保険料含む）
■必要な物　ヨガマットまたは大きめのバスタオル、タオル（汗拭き用）、飲料水
※２時間前には食事を済ませておきましょう。
※動きやすい服装でご参加ください。
※マスクの着用をお願いします。

～夏は癒しの図書館～

図書館だより

「電子図書館サービス」はじめました！

自宅のパソコンやスマートフォンで、24時間いつでも電子書籍を借りて読むことができます。
ご利用には利用者IDとパスワードが必要です。詳しくは三浦造船佐伯図書館ホームページをご覧ください。

■利用方法

ホームページ内の専用ページからログイン。利用者IDとパスワードは、図書館窓口で申し込んでください。

※貸出券と身分証明書が必要

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）。講座ごとに内容が異なります。
■とき
７月　９日(木)１０時３０分～
７月１６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

《問い合わせ》三浦造船佐伯図書館（☎24−1010）
開館時間　10時～18時
※毎週火曜日休館
図書館ホームページはコチラ→

おおいた夏の事故ゼロ運動

～ おこさず あわず 事故ゼロ ～

7/13（月）～22（水）

運動の重点
- □ 横断歩道でのマナーアップ推進 ～横断歩道は歩行者優先～
- □ 高齢者と子どもの交通事故防止
- □ 自転車の安全利用の促進

《問い合わせ》
佐伯市交通安全対策協議会（総務課内、☎22−3663）

佐伯の味をテイクアウト！「さいきグルメスタンド」がオープン

プレオープンイベントでお客さんに商品を手渡す田中市長

新型コロナウイルス感染症の影響で売り上げが減少していた飲食店を支援するため、6月2日から26日まで、市役所駐車場に「さいきグルメスタンド」がオープンしました。

「さいきグルメスタンド」では、各店舗が持ち寄ったテイクアウト用のお弁当やおつまみを、お昼と夕方に販売。車に乗ったまま購入できるドライブスルー方式と対面販売のウォークイン方式となっていて、3密(密集・密接・密閉)を避けるようになっています。

5月20日のプレオープンイベントでは、田中市長が法被(はっぴ)を着て、ドライブスルーでの販売を手伝いました。この日は大盛況で、お昼のお弁当はすぐに完売。6月のオープン後も賑わいを見せていました。

もう一つの支援策「佐伯エールクーポン」と合わせて、佐伯の飲食店に活気が戻ることを期待します。

命を守る女島津波避難タワー

地震が起きた際に発生する津波からの緊急避難場所として、女島地区に「女島津波避難タワー」が4月に完成しました。2階部分は浸水想定以上の8mの高さで、屋上(3階部分)も避難スペースとなっています。

初夏の訪れ、新茶の季節

5月20日、本匠因尾茶生産組合長・小野隆壽さんと副組合長・首藤隆之さんが新茶の贈呈を行いました。霜の影響で収穫量が減った地域もあるものの、味・香りは例年と変わらない出来栄えとのことです。

佐伯のさかなにエールを！

出荷量が著しく落ち込んでいる水産物の消費回復のため、5月27日、田中市長が広瀬知事に水産業支援の要望書を提出しました。今後、佐伯市の養殖ヒラメと養殖ブリが県内の学校給食で提供される予定です。

旅するチョウ・アサギマダラが羽休め

5月27日、米水津空の公園で、アサギマダラの会とよのうづ幼稚園・米水津小学校の園児・児童15人がアサギマダラにマーキングを行いました。参加者は、次の旅先からの飛来情報を心待ちにしています。

熱イキな佐伯のヒトと企業

VOL.03

佐伯発、元気な企業と働く人々をご紹介。
3回目は、今年11月に創業60周年を迎える三浦造船所。
ベテランから若手の職人へ、技術の継承が進んでいます。

株式会社 三浦造船所
住所：佐伯市大字鶴望4900番地
電話：22-2033
FAX：22-0301
URL：http://www.miurazosen.jp/

代 表 者：三浦 唯秀
設立年月：昭和39年10月
資 本 金：1億円
売 上 高：130億円
従業員数：50人

熟練の技がキラリと光る設計と現場

―三浦造船所とは

国内・国外向けに、貨物船をはじめとする多種多様な船舶を建造している会社です。市内に3か所の工場があり、本社員と協力会社の皆さんと力を合わせて、安全・環境・省エネに配慮した「MIURAブランド」を造り続けています。

―人材育成の強化

設計・現場のどちらも一人前になるには時間がかかります。ベテランから若手に熟練の技を引き継ぎつつ、人材の層を厚くしているところです。現在、九州には船舶の勉強ができる大学は2校しかなく、専門知識を持った人材の採用が難しくなっています。工学系を修めた若者が、入社後に船について学ぶケースが増えています。

―ロボットが活躍する現場

設備投資にも力を入れており、3年前には本社工場にロボットを導入しました。7人を要していた工程が2人とロボットのみで作業できるようになり、品質も高まりました。今後も積極的に生産性の向上を図っていきます。

池田 竜之介さん(29)
入社6年／設計部 甲板艤装設計課

山本 達哉さん(34)
入社5年／造船部 艤装課 主任

廣瀬 駿輔さん(19)
入社2年／造船部 検査課

横田 翔平さん(26)
入社4年／設計部 船殻設計課

壮大なスケールで圧倒 造船の舞台裏に迫る

―会社のここが好き

山本さん(以下㊟) マイペースに仕事ができるところ。上司から「ああして、こうして」と指示がなく、艤装課の中で自分のセクションを任されているところが働きやすいな。

池田さん(以下㊤) それ、よくわかる。設計部も同じように作業を進めているよね。

横田さん(以下㊨) ものづくりが好きだから、三浦造船所みたいにいろんな船の建造に携われるとうれしいよ。同じタイプの船でも、お客様によっては雰囲気が違うし。船の中の構造を考えるって、とても面白いよ。

廣瀬さん(以下㊣) 先輩方が優しく教えてくれるから、安心して仕事ができていますね。

―今後、こういう仕事をしたい

㊤ 今は5歳年上の先輩と配管艤装の作業を半々で分けているけれど、全ての作業を一人でできるようになりたい。

㊨ 僕も先輩のサポートを受けながら、2つの船台を行ったり来たりしているから、一隻を任せてもらえるようがんばりたい。そのためにはもっと船の勉強をしなきゃな。

㊣ 入社して一年がたって、流れは大体つかめてきました。2年目からは積極的に業務に携わっていきたいですね。

㊟ 工程管理を任されているから、それに沿って作業を終えるようにしていきたいんだ。効率化を進めて、セクションのみんなと取組んでいくよ。

㊤ 船ってとても大きいけれど、一つ一つの小さい作業が組み合わされてできていくもの。それが一番の魅力なんだよね。乗り物の中でも船に憧れて仕事を始めたから、モチベーションは高く保てますね。

小粋なTOPICS

スタッフいちおし佐伯スポット

空の公園

米水津と蒲江を結ぶ豊後くろしおラインにある「空の公園」。160mの高さから豊後水道を見渡すことができ、晴れた日には四国の山々まで見ることができます。

佐伯の恵みまるかじり

#003

SAIKI-Brand 003

ホオズキ Hozuki

見頃と出荷の時期を迎えている佐伯の花をピックアップ。
佐伯ブランドの、知られざる園芸情報をお届けします。
全国トップクラスの生産量を誇る花として注目されるホオズキ。

出荷の最盛期は新盆前と旧盆前

お盆の飾りとして重宝されるホオズキ。6月下旬から7月中旬にかけては関東向けの新盆用、7月末から8月初旬にかけては旧盆用として出荷のピークが2回あります。渡邉健太郎さんは2018年に佐伯市ファーマーズスクールの研修生となり、この春、スクールを終え独り立ちしたばかり。今年は25アールの農地で2万本のホオズキを生産する目標を立てています。

風通しのいい場所なら長持ち

渡邉さんが育てるホオズキは高さ90㎝で、実が8～10玉付くものです。「ホオズキは風通しのいい場所なら、ドライフラワーとして1年近く観賞できます」。花器に挿すだけでなく、窓枠の上に茎を横にして飾るのもおすすめです。

ホオズキ農家になりませんか？

宇目ではホオズキの生産者が年々少なくなっています。「ファーマーズスクールの研修生になると、ベテラン農家から指導を受けられます」。需要が高いホオズキは、やりがいが実感できて達成感のある農業です。

ワタシが育てています！

渡邉 健太郎さん

主に新盆用は関東、旧盆用は全国に出荷されます。ホオズキの出荷を終えた9月上旬からはスイートピーの植え付けをして、10月末から4月上旬まで随時出荷していきます。農家としてスタートするとき、妻が「楽しくやりたいね」と話したとおり、2人で力を合わせて素敵な花を育てています。

住所／佐伯市宇目大字塩見園

※上記住所での商品販売、注文受付は行っていません。
ご了承ください。

食推さんの

伝えたい郷土の味

郷土料理&おすすめ おやつ

問 健康増進課保健係（☎23−4500）

石垣もち

さいの目に切ったさつまいもが石垣に見えることから「石垣もち」と呼ばれています。ベーキングパウダーがなかったときはもちのような食感の石垣もちだったようです。

材　料	分量（6個分）
さつまいも	150g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ 1/2
砂糖	30g
塩	小さじ 1/5
水	95cc
お弁当カップ	9号　6枚

（1個分）146 キロカロリー・炭水化物 32.2 g

作り方

① さつまいもは皮付きのまま、1ｃｍ角程度に切り、水にさらしてあく抜きをする。
② 薄力粉・ベーキングパウダーを網でふるい、砂糖・塩を混ぜ合わせる。水切りした①を加えて、水を加えながらこねる。水の量はこねながら加減する。（耳たぶより少し軟らかめ）
③ よくこねたら、スプーンですくい、カップにつぎ分ける。
④ 蒸し器で15〜20分ほど蒸し、芋が軟らかくなったら出来上がり。

佐伯市内でも分量や作り方は様々ですが、今回は佐伯小・佐伯東小のクラブ活動で作ったレシピを紹介します。

食生活改善推進協議会　佐伯支部

新型コロナウイルス感染症対策 生活不活発病に気をつけましょう！

新型コロナウイルスの影響で、外出や人との交流を控え活動量の低下が続くと、心と身体の機能が低下する「生活不活発病」を引き起こしやすくなります。特に、高齢者は、人との交流機会の減少や活動量の低下が要支援（要介護）状態を引き起こす場合があります。介護予防の一環として、自宅で生活不活発病を予防しましょう。

ケーブルテレビ行政チャンネル（11チャンネル）で「めじろん元気アップ体操」や「健口体操」を毎日放送中！

大分県の取組「しんけん元気プロジェクト」の動画などはこちら

高血圧などの持病がある人へ向けた「あなたのための新型コロナウイルス対策」の動画はこちら

生活不活発病を予防するポイント

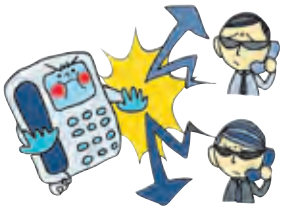
1. 毎日の生活の中で、活発に動くように意識することが大切です。
2. 家庭の中で役割を持ち、家事や掃除など、毎日続けられることに取り組みましょう！
3. バランスの良い食事を摂（と）りましょう！よく噛（か）んで食べることも大切です。
4. 口を清潔に保ちましょう！
5. 家族や友人との支え合いが大切です。電話などを活用し、人と話す機会を持ちましょう！

《問い合わせ》
高齢者福祉課地域包括支援センター
（☎23−1632）

特殊詐欺被害防止機能付き電話機器の購入・設置費用を補助します

特殊詐欺の被害を防ぐ機能が付いた電話機器の購入・設置費用の一部を補助します。

購入予定の人はカタログなどを窓口にお持ちになって、補助対象か事前にご確認ください。



■対象者

市内在住で次のすべてを満たすこと

・４月１日以降に対象の電話機器を購入・設置した、65歳以上の人のみの世帯
・世帯全員が市税を完納している
・警察、防犯協会から対象となる電話機器の貸与を受けていない

■補助対象機器

着信時に相手方に警告音声を発し、通話内容を自動で録音できる電話機本体、または電話機に取付け可能な外付け機器

■補助金額

購入・設置費用の３分の２（上限１万円）
※100円未満の端数切捨て

■申込みに必要な物

印鑑、申請書、品名または型名が記載された領収書と電話機の機能が確認できる書類の写し、世帯全員の住民票の写しと市税完納証明書（申請書裏面に同意があれば省略可）

■申込期限　令和３年１月29日（金）

《申込み・問い合わせ》

市民課市民の窓係（本庁舎２階、☎22−3399）

農業委員会からのお知らせ

■農地利用状況調査

8月から9月にかけて、市内全農地の利用状況を調査します。

調査の結果、新たに遊休農地（耕作をせず草刈りなどの管理もしていない農地など）となった場合は、今後の農地の有効利用や遊休農地解消のため、11月から農地利用意向調査を実施します。

■農地の売買・貸借・転用

農地の売買や貸し借り、農地を農地以外の用途で利用するときは、事前の申請や許可が必要です。申請書の様式は窓口に備え付けているほか、市のホームページからも印刷できます。詳しくは、お問い合わせください。

《申請・問い合わせ》

農業委員会事務局（本庁舎３階、☎22−4023）

残土の受入地を募集します

市の公共工事で発生する残土の受入地を募集します。受付は随時行っていますので、内容や申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

■対象者

本人が所有する土地または賃借している土地の埋立て（盛土）などを予定している人

■受入地の要件

・市内であること
・受入土量が1,000立方メートルを超えること
・大型トラック(10トン車)で搬入ができること
・法律や関係法令上、埋立て（盛土）などを行うことが可能な土地であり、関係手続きが完了、または完了見込みであること
・建築物に隣接していないなど、第三者に影響を及ぼさない土地であること

《問い合わせ》

建設総務課企画調整係（本庁舎４階、☎22−4208）

各種お知らせ

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する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

▽**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3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 問 保険年金課国民年金係（☎㉒3187）または各振興局、佐伯年金事務所（☎㉒1970※音声案内により②を選択）

市民団体応援補助金（追加募集）

地域が抱える課題の解決に向けた事業やまちづくりに関するイベント、独身男女の出会いの機会となるイベントなどを行う団体に補助金を交付します。補助対象団体は、書類や企画提案を審査の上、決定します。詳しくはお問い合わせください。

▽**補助金額**…上限5万円（1事業当たり）

▽**申込期限**…7月31日(金)

申 問 地域振興課（☎㉒3005）

食のまちづくり推進活動補助金（追加募集）

食育に関する講演会や地産地消に向けた料理教室、オーガニックなどの普及啓発、食の生産者との交流・農林漁業体験などの食育活動を行う団体に補助金を交付します。希望する団体は、書類や企画提案を審査の上、決定します。詳しくはお問い合わせください。

▽**補助金額**…上限15万円（1事業当たり）

▽**申込期限**…7月16日(木)

申 問 ブランド推進課（☎㉒4673）

イノシシ、シカ、サルの有害鳥獣被害の対策事業

有害鳥獣被害を防止するため、柵やネットなどの資材費の一部を補助します（2次募集）。柵の設置前に申込みが必要です。補助対象や要件など、詳しくはお問い合わせください。

▽**補助金額**…対象事業費の3分の2～2分の1

▽**申込期限**…7月17日(金)

申 問 林業課（☎㉒4214）または各振興局

鳥獣侵入防止柵を適正に管理しましょう

これから暑くなり、イノシシが農地や集落に近づくようになります。金網などの鳥獣侵入防止柵で農地を囲っている場合でも、設置場所周辺に雑草が繁茂するようになると、柵の目立たないすき間から侵入を許し、防止柵の設置効果が低減します。柵の破損箇所の修繕や周辺の草刈りなどを早めに行い、鳥獣による農業被害の発生防止に努めましょう。

問 林業課（☎㉒4214）

間越来だんせへ市

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、加工品販売などを行います。

▽**とき**…7月19日（日）8時30分～魚がなくなるまで

▽**ところ**…米水津間越海辺の村交流館

問 間越来だんせへ市実行委員会・戸髙（☎090-8220-1892）

河川愛護デーは中止します

今年度の河川愛護デーは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。皆さんのご理解をお願いします。

問 佐伯市川を守り水辺に親しむ会（建設課河川砂防係内、☎㉒3532）

※申＝申込み 問＝問い合わせ 予＝予約 HP＝市のホームページにも掲載

お知らせコーナー

※申＝申込み　問＝問い合わせ　予＝予約　HP＝市のホームページにも掲載

「社明募金」にご協力を！

7月の「社会を明るくする運動」の強調月間に合わせて、「社明募金」の寄附をお願いしています。この活動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築くための取り組みです。皆さんのご協力をお願いします。

問 社会福祉課（☎㉒3601）

放置艇ゼロを目指して

市内漁港の「プレジャーボート等の適正な保管」に向けて、船の係留状況調査などを行い、放置艇の解消に取り組みます。対象者には案内書類をお送りします。詳しくはお問い合わせください。

▽対象…市が管理する漁港のプレジャーボートなどの所有者※漁船登録者は除く

問 農林水産工務課（☎㉒4213）

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者・医療従事者などに対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別・偏見・いじめなどに遭った人からの人権相談を受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

問 大分地方法務局佐伯支局（☎㉔0772）

「佐伯市歴史的環境保存条例」を廃止

佐伯市歴史的環境保存条例は、6月で廃止となりました。

旧歴史的環境保存地区内で、7月1日以降に建築物や工作物などの工事を行う場合は、佐伯市景観条例に基づく手続きが必要となりますので、都市計画課（☎㉒3114）にお問い合わせください。

問 社会教育課（☎㉒4234）

母子家庭の皆さんへ「ふれあいトリップ」

母子家庭の皆さんを対象にした親子日帰り旅行の参加者を募集します。

▽とき…7月26日（日）
▽ところ…城島高原パーク（別府市）
▽参加費…1，000円（ひと家族）
▽定員…40人※先着順
▽申込期限…7月14日（火）

申 問 佐伯市母子寡婦福祉会・足立（☎090－5290－9440）

出会いサポートセンター「出張えんむす部」

結婚を希望する若者を応援するため、「出張えんむす部」を開催（要予約）。出会いのきっかけづくりに入会してみませんか？

▽とき…7月19日（日）～令和3年3月21日（日）11時～17時（全7回）
▽ところ…和楽2階第2研修室
▽対象…県内在住の人で、20歳からおおむね40代までの結婚を希望する人
▽入会登録料…1万円（2年間）

申 問 OITAえんむす部出会いサポートセンター（☎097－578－7777）

試験

自衛官採用試験

応募要件など、詳しくは募集案内をご覧ください。

自衛官・一般曹候補生

▽とき…9月19日（土）
▽ところ…海上自衛隊佐伯基地分遣隊
▽資格…18歳以上33歳未満の人
▽申込期限…9月10日（木）

航空学生（海上・航空）

▽とき…9月22日（火）
▽ところ…大分県中小企業会館（大分市金池町）
▽資格…海上：18歳以上23歳未満の人、航空：18歳以上21歳未満の人
▽申込期限…9月10日（木）

申 問 自衛隊大分地方協力本部佐伯地域事務所（☎㉓1875）

相談

目と見え方の教育相談

家庭での接し方や保育・教育・医療に関しての相談に応じます。

▽とき…8月19日（水）10時～15時
▽ところ…まな美
▽対象…視覚障がいのある人とその保護者、関係者
▽申込方法…学校教育課に問い合わせの上、相談票を提出。高校生以上の人は大分県立盲学校に直接お問い合わせください。
▽申込期限…8月7日（金）

申 問 学校教育課（☎㉒4670）、大分県立盲学校（☎097－532－2638）

持続化給付金などの無料相談に応じます

中小法人・個人事業者のための持続化給付金（中小企業庁）や店舗家賃補助制度を中心とした無料相談窓口を設置しています。皆さんからの電話相談・対面相談に応じます。開催日時など、詳しくはお問い合わせください。

▽ところ…大分県行政書士会（大分市城崎町）

問 大分県行政書士会（☎097－537－7089）

募集

税に関する作品募集

所属の学校を通じて佐伯税務署へ提出してください。

書写（習字）

▽対象…小学6年生
▽課題…「予算と税」、「税の役割」、「公共施設」、「社会保障」から一つを選択
▽提出期限…9月7日（月）

税についての中学生の作文

▽対象…中学生
▽テーマ…税に関することについて考えたこと
▽文字数…800字以上1，200字以内
▽提出期限…9月7日（月）

申 問 佐伯市租税教育推進協議会（佐伯税務署内、☎㉒0910※音声案内により②を選択）

税に関する高校生の作文

▽対象…高校生
▽テーマ…税の意義と役割について考えたこと
▽文字数…1，200字以内
▽提出期限…9月3日（木）

三余館カルチャーサロン浴衣着つけ教室

着くずれの少ない美しい着つけを学びませんか。電話で、申し込んでください。

▽とき…8月6日（木）・7日（金）19時30分～21時30分
▽ところ…三余館
▽対象…成人女性※高校生は保護者同伴であれば申込み可
▽講師…戸髙松栄さん
▽受講料…1，700円（2回分）
▽定員…20人

申 問 三余館（☎㉔2424）

ポリテクセンター大分訓練生募集

▽募集内容…電気システム科
▽訓練期間…9月2日（水）～令和3年2月26日（金）
▽説明会…7月14日（火）
▽申込期限…7月28日（火）

申 問 ポリテクセンター大分（☎097－529－8615）

祝！百歳

5月に100歳を迎えられました。
おめでとうございます。

日髙 ツヤ子 さん（蒲江西野浦）

生きがいと地域のニーズを結びます
会員募集
佐伯市内在住で原則として60歳以上、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。
チエブクロー
公社団法人 佐伯市シルバー人材センター
〒876-0813 佐伯市長島町1丁目28番2号
TEL(0972)23-3001・FAX(0972)24-3340

※申＝申込み　問＝問い合わせ　予＝予約　HP＝市のホームページにも掲載

講習・講座

就職や仕事に役立つ！各種セミナー開催

雇用管理セミナー

▽**とき**…7月15日（水）・22日（水）・29日（水）13時30分～16時30分
▽**ところ**…市役所本庁舎6階第2委員会室
▽**講師**…中尾えがお氏
▽**内容**…楽しく長く働いてもらうための、お金をかけずにできる「職場づくり」と「人材育成」
▽**対象**…市内事業所の経営者・従業員

ICT習得セミナー

▽**とき**…7月13日（月）～15日（水）13時～17時
▽**ところ**…（株）ミール
▽**内容**…ワードを使ったチラシ作りやフェイスブックなどのSNS講座
▽**対象**…求職者・転職希望者

販売促進セミナー

▽**とき**…7月28日（火）・8月4日（火）・11日（火）13時30分～16時30分
▽**ところ**…（株）ミール
▽**内容**…写真や動画の撮り方やSNSの活用方法、POPの作り方など
▽**対象**…市内事業所の経営者・従業員
申 問 佐伯市雇用・産業支援協議会（☎㉘8011）

狩猟免許試験・初心者講習会

狩猟免許試験

▽**とき**…第1種・2種銃猟：8月8日（土）9時～17時／網猟・わな猟：8月9日（日）9時～17時
▽**ところ**…大分県佐伯総合庁舎4階大会議室
▽**手数料**…無料
▽**申込期間**…7月13日（月）～31日（金）
申 問 大分県南部振興局森林管理班（☎㉒0393）

初心者狩猟講習会（わな猟）

▽**とき**…8月22日（土）10時～16時30分
▽**ところ**…弥生地区公民館
▽**受講料**…8，000円
※受講後に狩猟免許を取得し、市が編制する有害鳥獣捕獲班に加入した人には受講料を一部補助します。詳しくは林業課（☎㉒4214）までお問い合わせください。
▽**申込期間**…7月27日（月）～8月11日（火）
申 問 佐伯市猟友会事務局・江藤（☎㊻1134）

危険物取扱者保安講習

▽**講習種別**…A、C区分
▽**とき**…C区分：8月21日（金）／A区分：9月23日（水）※時間は、いずれも13時30分～16時30分
▽**ところ**…三余館
▽**受講料**…4，700円
▽**申込期間**…7月13日（月）～21日（火）※土・日を除く
申 問 佐伯市消防本部予防課（☎㉒3377）

たけのこ生産竹林楽校

竹の活用・竹林管理、タケノコの生産について学びませんか。
▽**とき**…9月下旬、10月中旬、令和3年2月下旬、3月下旬※全4回
▽**ところ**…日出町、福岡県八女市ほか※現地集合
▽**定員**…40人
▽**受講料**…無料（一部材料費の負担あり）
▽**申込期間**…7月31日（金）
申 問 大分県南部振興局林業・木材・椎茸班（☎㉒0393）

シイタケ栽培研修生募集

栽培基礎研修

▽**とき**…9月6日（日）～※4回開催
▽**ところ**…農林水産研究指導センター（豊後大野市）
▽**内容**…講義や実技などの基礎研修
▽**定員**…40人

生産現場通型研修

▽**内容**…研修生在住地の近隣生産者の生産現場で技術指導を受ける実践研修（最大12日間）
▽**定員**…5人
▽**申込期間**…7月31日（金）
申 問 大分県南部振興局林業・木材・椎茸班（☎㉒0393）、市役所林業課（☎㉒4214）

マイバッグを持ち歩くなど、レジ袋削減に取り組みましょう。

《問い合わせ》
▶消費者向け
☎0570-080180
▶事業者向け
☎0570-000930

オープンキャンパス「緑の学園」

高校生・一般の人を対象に行います。高校生は所属の学校を通じて、一般の人は電話などで農業大学校へ申し込んでください。
▽**とき**…8月2日（日）
▽**ところ**…大分県立農業大学校（豊後大野市）
▽**内容**…農業機械の操作体験や野菜・果物の収穫体験など
▽**申込期限**…7月27日(月)
申 問 大分県立農業大学校（☎0974-22-7582）

伝言板

認知症家族の集い

認知症の人を介護している家族の介護相談です。電話相談にも応じます。
▽**とき**…個別相談：7月17日（金）・24日（金）、31日（金）13時～15時／交流会：7月10日（金）9時～15時
▽**ところ**…社会福祉センター▽**参加費**…無料※交流会は軽食代100円
申 問 認知症の人の家族の会（☎㉒7708）

西浜清掃のお知らせ

▽**とき**…7月26日（日）8時～9時▽**ところ**…西浜海岸
問 つな☆ばんプロジェクト・水沼（☎080-1731-7960）

子育てセミナー

子育て中の人（母親や父親）が対象です。
▽**とき**…7月15日（水）10時～11時30分▽**ところ**…佐伯東地区公民館▽**内容**…「兄弟げんか&ひとりっこの育て方」▽**参加費**…200円※無料託児あり
申 問 家庭倫理の会佐伯市・浅倉（☎090-3602-1718）

佐伯史談会・会員募集

佐伯の歴史探索や史談会誌発行などを行います。どなたでも参加できますので、佐伯の歴史ロマンを感じませんか。▽**会費**…年間2，500円
申 問 佐伯史談会（☎㉒9310）

佐伯市への寄附（敬称略）

《一般寄附》
▽青柳茂…地松浦区
《香典返し》
※（　）内は物故者
▽清家悦子（高司ヒロ子）…野岡区
▽竹中伸吾（豊子）…直川河内区
《指定寄附》
▽ザイナスエンタテインメント株式会社…マスク7，000枚

Jアラート伝達試験　8月5日（水）11時頃
防災スピーカーと防災・行政ラジオを使い、放送試験を行います。
《問い合わせ》防災危機管理課（☎22-4578）

「持続化給付金」サポートセンターのご案内

持続化給付金の電子申請の方法がわからない人、できない人向けに、会場で補助員が電子申請の入力サポートを行います。
予約の上、必要書類をそろえてご来場ください。
※マスク着用のこと
▶**とき**　10時～17時30分
▶**ところ**　佐伯文化会館中ホール
▶**対象**　新型コロナウイルスの影響で売上高が昨年同月に比べ50％以上減少した事業者
▶**予約方法**
・インターネット：持続化給付金特設ページから「佐伯会場」の予約を選択
・電話：☎0570-077-866から予約

詳しくはこちら

《問い合わせ》持続化給付金事業コールセンター（☎0120-115-570）

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 1,000万円
（1等1,000万円）
発売期間 7月14日(火)～8月14日(金)
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。

8月の住民健診

各健（検）診の対象や自己負担金額については、全世帯に配布している成人健康ガイドや市のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。また、前日の夜と当日の朝検温し平熱より高い人、風邪症状や息苦しさ、強いだるさのある人は受診できません。

特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査

※胃がん検診は一部の会場での実施となります。

8月の健（検）診は予約が必要です。

◆予約期間

7月21日(火)から健診日の2日前まで

医師会館・和楽会場

〈予約〉健康増進課(☎23－7022)

弥生会場

〈予約〉弥生保健センター(☎46－0265)

会　場	と　き	受付時間	胃がん
佐伯市医師会館	8月　3日(月)	9:00～10:30	－
和楽	8月　5日(水)	9:00～11:00	○
弥生保健センター	8月27日(木) ・28日(金) ・30日(日)	9:00～11:00	○

◆持ち物　受診券、保険証、自己負担金

《問い合わせ》健康増進課(☎23-7022)

区長会連合会の会長・副会長が決まりました

渡町台地区　会長　下川芳夫さん

蒲江地区　副会長　白岩嘉峯さん

佐伯東地区　副会長　中西弘道さん

弥生地区　副会長　染矢庄治さん

西上浦地区　副会長　浅利耕嗣さん

市内367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。

不法投棄をさせない環境づくりを

不法投棄は管理が行き届いていない場所や人目につきにくい場所で行われる傾向があります。不法投棄物は、投棄者が特定されなかった場合、土地の所有者や管理者に処理責任が生じます。定期的に草刈りを行うなど、不法投棄をされにくい環境づくりを心がけましょう。

《問い合わせ》清掃課（☎22-3984）
佐伯警察署（☎22-2131）

ごみの野外焼却(野焼き)は禁止です

「空き地でごみを燃やしている」、「洗濯物に臭いがついて困る」、「煙が入るので窓が開けられない」といった苦情が寄せられています。

ごみの野外焼却(野焼き)は原則、法律で禁止されています。ごみは定められた方法で適切に分別して処理しましょう。

《問い合わせ》清掃課（☎22-3984）

休日当番医

●診療時間：9時～17時

医科

7月 5日 石川眼科医院……駅前2丁目……24-2200
7月12日 やつか整形外科……大手町3丁目‥25-0117
7月19日 こうへいクリニック……池田……20-3337
7月23日 からしま医院……弥生上小倉……46-0312
7月24日 水沼医院……駅前2丁目……23-0123
7月26日 すどクリニック……長島町1丁目‥28-7711
8月 2日 伊藤循環器内科クリニック…長島町4丁目‥25-1700

歯科

7月 5日 つるおか歯科医院……鶴岡町3丁目‥23-7330
7月12日 土屋デンタルクリニック…春日町……22-0709
7月19日 丸山歯科医院……向島1丁目……22-0832
7月23日 ひかわ歯科医院……池田……28-7200
7月24日 東歯科医院……蒲江蒲江浦……42-0067
7月26日 ファミリー歯科・こども歯科‥中の島2丁目‥20-0648
8月 2日 長田歯科クリニック……中村東町……22-1095

◎西田病院（鶴岡西町）、御手洗病院（蒲江）、長門記念病院（鶴岡町）、佐伯中央病院（常盤東町）、曽根病院（長島町）は常時受付

当番医は変更される場合もあります。事前に佐伯市医師会救急情報センターで確認をお願いします。

●当番医情報…☎24－0112（土・日・祝日の当日とその前日のみ）

小児救急当番医

●診療時間：10時～12時（日曜日）

7月 5日 塩月内科小児科医院……女島……20－0070
7月12日 西田病院小児科……鶴岡西町……22－0180
7月19日 桑畑小児科医院……中村東町……22－1965
7月26日 塩月内科小児科医院……女島……20－0070
8月 2日 西田病院小児科……鶴岡西町……22－0180

● 祝日は、桑畑小児科（９時以降、早めの時間）、塩月内科小児科（８時以降）に電話でお問い合わせください。

平日時間外小児救急当番医

●診療時間：17時～19時（祝日除く）

※時間外の対応となり、通常の診療体制とは異なります。

月曜日 塩月内科小児科医院……女島……20-0070
火曜日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180
水曜日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180
木曜日 桑畑小児科医院……中村東町……22-1965
金曜日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180

●受入患者：救急医療を要する子ども
●当番医情報…☎24－0112（土・日・祝日の当日とその前日のみ）
●受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

7月の乳幼児健康診査・のびのび教室

※新型コロナウイルスの影響で、日程などが変更されました。対象者には個別に案内をお送りします。

◆持ってくるもの
母子健康手帳・事前にお送りしたアンケートなど

◆料金 無料

●佐伯・上浦・鶴見・米水津地域
（会場：和楽 ☎23－4500）

健診名	とき	内容
乳児健診	対象者には個別に案内をお送りします。	身体測定、発達チェック 内科診察、離乳食指導 保健指導、ブックスタート
1歳6か月児健診		身体測定、内科・歯科診察 栄養・歯科・保健指導
3歳児健診		身体測定、尿検査 内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導
8～9か月児のびのび教室		身体測定、離乳食指導など

●弥生・本匠・宇目・直川地域
（会場：弥生保健センター ☎46－0265）

健診名	とき	内容
8～9か月児のびのび教室	対象者には個別に案内をお送りします。	身体測定、離乳食指導など

●蒲江地域
※蒲江地域の乳児健診は和楽で行います。
（会場：蒲江保健センター ☎43－3888）

健診名	とき	内容
8～10か月児のびのび教室	対象者には個別に案内をお送りします。	身体測定、離乳食指導など

《問い合わせ》
健康増進課保健係 （和楽、☎23－4500）
西部分室（弥生保健センター、☎46－0265）
南部分室（蒲江保健センター、☎43－3888）

予＝予約

無料相談のご案内

新型コロナウイルスの影響により
延期・中止になる場合があります

相　談	と　き		ところ	問い合わせ
行政相談 国・県・市などの仕事に対する相談	7月 8日(水)	9:00～12:00	上浦地区公民館	市民課市民の窓係 (☎22-3399) または各振興局
	7月14日(火)	10:00～12:00	鶴見地区公民館	
	7月14日(火)	10:00～12:00	米水津地区公民館	
	7月15日(水)	10:00～12:00	本匠西地区公民館	
	7月15日(水)	13:30～15:30	宇目保健センター	
	8月 7日(金)	10:00～12:00	市役所本庁舎4階 401会議室	
公証人による相談会	7月15日(水)	13:30～16:30	市役所本庁舎2階 203会議室	予 大分公証人合同役場 (☎097-535-0888)
障がい者特設相談室	7月13日(月)	13:30～16:00	鶴見地区公民館	佐伯市障がい者相談支援センター すきっぷ(☎24-8521)
精神保健福祉相談	7月14日(火)	14:00～16:00	南部保健所	予 南部保健所 (☎22-0562)
ニート・ひきこもり家族の会	7月15日(水)	13:30～15:00		
行政書士相談会	7月15日(水)	13:00～16:00	大分県行政書士会 (大分市城崎町)	予 大分県行政書士会 (☎097-537-7089)
不動産市民相談	7月14日(火)	13:30～15:30	三余館１階	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 (☎24-2844)
弁護士相談	7月16日(木)	13:30～16:00	社協会館「きずな」	予 社会福祉協議会 (☎23-7450)
交通事故相談	7月 7日(火)	10:00～15:00 ※12時～13時除く	大分県南部振興局	予 大分県南部振興局 (☎22-0390) ※前日午前中までに要予約
	8月 4日(火)			

田中市長の主な公務日誌
（5月16日～6月15日）

5月20日(水)
- さいきグルメスタンドプレオープンイベント
- 本匠因尾茶生産組合新茶贈呈式
- ザイナスエンタテインメント㈱マスク寄附受納式

5月21日(木)
- 教育委員辞令交付式
- ぶんご銘醸㈱甘酒寄附受納式

5月22日(金)
- 大分県老人福祉施設協議会県南ブロックへの寄贈マスク配布

5月29日(金)
- 固定資産評価審査委員辞令交付式
- 大分県危機管理研修会（大分市）

6月1日(月)
- 地域おこし協力隊委嘱式
- 後藤ミネ子さん百歳お祝い訪問

6月4日(木)
- 番匠川圏域大規模氾濫減災協議会トップセミナー

6月5日(金)
- 第1回総合政策本部会議

6月9日(火)
- 議会開会（議場）

6月10日(水)
- 佐伯市景観審議会及び景観デザイン審査会委員委嘱式

人の動き（5月末日現在／前月比）

人口	7万 147人	（−129）
男	3万2,712人	（−59）
女	3万7,435人	（−70）
世帯	3万3,417世帯	（−50）

交通事故の状況（5月中）

人身事故	5	死　者	0
物損事故	84	負傷者	5

救急・火災発生状況（5月中）

救急件数	216	（年間累計 1,276）
火災件数	0	（年間累計 17）

暑くなってきました。マスク着用時の熱中症にご注意ください。

納税

夜間の納税窓口を開設します。

とき　7月10日（金）、31日（金）
17時～19時

ところ　市役所本庁舎1階16番窓口

※18時以降は時間外通用口をご利用ください。

問 収納課（☎22−3182）

市報発行日のお知らせ

・8月号：8月3日（月）

※9月号の原稿締切は8月3日（月）です。市報発行日を含む5日以内に開か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

24時間いつでも本を借りて読むことができる「○○図書館サービス」が三浦造船佐伯図書館で始まります。

○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15日（水）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月号の正解は「共同参画」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。市からの最新情報などをお届けします。

佐伯応援動画「佐伯市と、そして大切な人へ」

街で働く方々のご協力のもと、日頃から佐伯を応援してくださる皆さんが少しでも元気になれるようにと、佐伯の応援動画を制作

今月の表紙

今月の特集は、ご自身の体について食事面、健康面から意識して考えてもらえるよう管理栄養士と保健師を取材しました。正常な体重とBMIにしていくために、日々の食事で積極的にいただきたい野菜。佐伯で育った元気いっぱいの緑黄色野菜を使い、家庭で料理を作ってみませんか。写真のようにカロリーや塩分が計算された料理なら、体に必要な栄養をバランス良く摂（と）ることができます。食卓が彩り華やかになります。

編集後記

雨、蛍、紫陽花（あじさい）、この稿を思案しているときに、ちょうど梅雨入りが発表されました。暦はいつもの6月なのに、少しどこかが違うのは、やはりマスクのせいでしょうか。これから本格的な夏を迎えるにあたって、まだまだ辛抱を重ねる時期が続きそうです。

“堪える（耐える）”ことは成功への秘訣、多くの格言やことわざが生まれているように、昔から美徳とされてきました。「忍耐がどんな難問にも解決策になる」（吉田茂・元首相）とも。

ときに忍耐は必要なのかもしれませんが、そうは言っても我慢し過ぎるというのは考えもの。適宜マスクをずらして、少し息抜きも大切です。くれぐれも熱中症だけには気をつけましょう。（高野）

大粒でクリーミーな岩ガキをぜひご賞味ください！

日豊海岸の岩ガキは、デカい！ウマい！

日豊海岸 岩ガキまつり 2020

8月31日(月)まで開催！

日豊海岸の岩ガキは、黒潮からのミネラル豊富な海水と、山々から流れ出したミネラル豊富な雨水によって、一般の岩ガキと比べ、大粒で濃厚・クリーミーな味わいになるのが特徴。夏に最高の「旬」を迎える身が大きくておいしさ抜群の「日豊海岸の岩ガキ」をぜひご賞味ください。
※店舗により提供期間が異なります。
詳しくは各店舗に直接ご確認ください。

《問い合わせ》観光案内所（☎23-3400）

岩ガキまつり 検索

スタンプラリー開催中

加盟店で岩ガキを食べて、該当の観光施設のスタンプを集めて応募すると、抽選で豪華グルメセットなどをプレゼント！詳しくは観光協会のホームページをご覧ください。

応募期限 9/1 火 消印有効

サイキッズ写真館

皆さんの投稿を募集中！ コチラ→

りっくんの笑顔に毎日癒されてます！元気に大きくなってね♪

岡田 律希（りつき）くん（5か月）
長島町

ひいばあちゃんに抱かれて満面の笑み！元気に育ってね～♡

田原 琴（こと）ちゃん（2か月）
弥生

小さいけど元気いっぱい♪みんな癒されてるよありがとう♡

中村 央佳（おうか）ちゃん（1歳）
鶴岡西町

■発行・編集 佐伯市総務部秘書広報課
〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号
☎(0972)22-3111(代表)

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
この市報は再生紙を使用しています。