

CONTENTS

- 「第2次佐伯市総合計画」を策定……………②
- 新しい建物に名前をつけてください
(大手前まちづくり交流館(仮称)の名称募集)
……………③
- 熱中症は予防が大切です……………⑫～⑬



はだし

思わず裸足で海へ — 蒲江 波当津海岸 —



新たな佐伯市の航海図

地域が輝く「佐伯がいちばん」の人・まちづくり

「第2次 佐伯市総合計画」を策定

自然・生活環境、生活基盤、保健医療福祉、教育文化、産業振興、まちづくり、地域活性化の7つの分野ごとに基本政策を掲げ、様々な社会情勢に対応した「さいき創生」のための政策を進めていきます。各分野を横断する施策は、それぞれの垣根を越え連携して取り組みます。あわせて、佐伯市オリジナルの人材育成プログラムを構築し、さいき創生を担う「佐伯人（さいきびと）」の育成に取り組みます。

※総合計画は佐伯市の最上位に位置付けられた計画で、今後10年間（平成30年～39年）の佐伯市の総合的・計画的な行政推進の指針となります。素案作成段階から総合計画審議会、市民会議、地域振興審議会などを開催しました。市民の意見を反映し、市民とともに作り、市民とともに実行する計画です。

※総合計画と総合計画（概要版）は、市のホームページに掲載します。また、総合計画（概要版）は、市内の各世帯への配布を予定しています。



さいき7つの創生（基本政策）

- 1 豊かな自然環境と安全・安心な生活環境の創生 **【自然・生活環境】**
- 2 暮らしと産業を支える生活基盤の創生 **【生活基盤】**
- 3 健康で安心して暮らせる共生社会の創生 **【保健医療福祉】**
- 4 人が学び、人が活き、人が育つ教育の創生 **【教育文化】**
- 5 地域資源をいかした産業と観光の創生 **【産業振興】**
- 6 人が交流し、活力あふれるまちの創生 **【まちづくり】**
- 7 地域が輝くまちの創生 **【地域活性化】**

さいき創生のイメージ



《問い合わせ》 政策企画課 (☎22-4104)

田中市長の主な公務日誌 (6月1日～15日)

- 2日(土) 山崎マツ子さん100歳お祝い訪問
- 本匠ほたる祭り(本匠体育館)
- 3日(日) 地区対抗スポーツ大会総合開会式(総合体育館)
- 「親と子・高齢者のよい歯のコンクール」表彰式(和楽)
- 4日(月) 議会開会(議場)
- 嘉風閣来訪
- 一般質問ヒアリング(～11日)
- 5日(火) 企業訪問(東京都)
- 全国市長会創立120周年記念市長フォーラム(東京都)
- 6日(水) 全国市長会総会(東京都)
- 8日(金) 佐伯人創造塾開校式
- 9日(土) 嘉風合宿朝稽古見学(総合運動公園 相撲場)
- みなみ保育園新築工事起工式(市内)
- 11日(月) 佐伯豊南高校九州大会出場報告来訪
- 12日(火) 議会一般質問(～15日)
- ㈱三浦造船所進水式
- 14日(木) 日本文理大学附属高校レスリング部九州大会出場報告来訪

あらゆる人から愛されるように

新しい建物に名前をつけてください

●**応募方法** 応募用紙に、建物の名称(ふりがな)、その意味や理由、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、郵送またはメールでご応募ください。市役所と各振興局・出張所に備え付けている応募箱も利用できます。

●**応募期限** 8月16日(木)17時

●**選考方法** 選考委員会で選考

●**賞品** 賞金10万円と開館イベントへの無料招待券

「大手前まちづくり交流館(仮称)」として建設中の建物で、「様々な人々が交流する拠点」「文化・芸術・情報発信の拠点」「歴史とにぎわいのあるまち」への実現を目指しています。大・小の多目的ホールをはじめ、食育活動支援室、子育て支援室、市民協働センターなどの様々な機能を備えています。

2020年秋のオープンに向け、子どもから高齢者まで、あらゆる人に愛着・親近感をもってほしいという願いと知名度の向上への期待を込め、この建物の名称を募集します。どなたでも応募できます。

詳しくは、今号の市報と併せて配布する募集チラシ、または市のホームページをご覧ください。

《**応募・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(☎22-4623、メール: ootemae@city.saiki.lg.jp)



写真はいずれもイメージ

おおいた 大茶会

開会式・オープニングイベントに参加しませんか?

《**問い合わせ**》文化・スポーツツーリズム推進課(☎22-3130)

「国民文化祭・おおいた2018」「全国障害者芸術・文化祭おおいた大会」では、開会式・オープニングイベントへの入場希望者を募集します。

当日は、小野正嗣さん脚本のオープニングステージ「ヨロコビ・ムカエル?」の上演や屋外会場での記念アトラクションなどが予定されています。

■**とき** 10月6日(土)17時~20時

■**ところ** 芸術文化ゾーン

【**屋内会場**】iichiko 総合文化センター
「グランシアタ」

【**屋外会場**】県立美術館前 歩行者天国

「屋内会場」への参加には、ご応募を!

■**応募方法**

国民文化祭のホームページ(「おおいた大茶会」で検索)から申し込んでください。

・**アドレス** <http://www.oita-kokubunsai.jp/>

■**応募期限** 8月10日(金)

※応募は1人1回。応募多数の場合は抽選します。

※屋外会場への参加は申込み不要です。

《**応募に関する問い合わせ**》

国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭 開会式・オープニング係(株)大宣内、☎097-538-3535)

SAIKI INFORMATION

国民健康保険証をお送りします

新しい保険証をお送りします

朱色です



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1人に1枚お送りしますので、記載内容に誤りがないかご確認ください。
※国民健康保険制度の改正に伴い、一部様式を変更しています。

高齢受給者証と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、「被保険者証兼高齢受給者証」として郵送します。負担割合も記載されています。70歳の誕生月の月末までに被保険者証兼高齢受給者証をお送りします。
・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(☎23199)または各振興局

SAIKI INFORMATION

介護保険サービスを利用している皆さんへ

介護保険サービス費の負担額軽減には申請が必要です

負担軽減を希望する人は、事前の申請により、認定証の交付を受ける必要があります。現在、認定証を持っている人も、7月から更新手続きが必要です。

介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院への入所時やショートステイ利用時の食費・居住費の負担軽減

対象者
世帯全員及び配偶者が市民税非課税で、預貯金などの資産が1,000万円以下の人(夫婦の場合は2,000万円以下)

※配偶者は別居・事実婚含む
※資産などの分かる書類を添付して申請してください。

社会福祉法人が実施するサービス(訪問介護や施設サービスなど)の負担軽減

対象者
市民税非課税世帯で、特に生計維持が困難な人や生活保護受給者がサービスを提供する法人により、軽減が受けられない場合があります。施設や事業所にご確認ください。

SAIKI INFORMATION

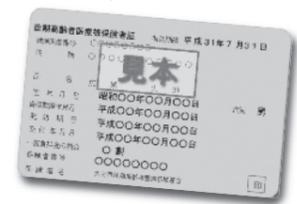
後期高齢者医療保険証をお送りします

後期高齢者医療保険の保険料額が決定しました

平成30年度の保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書などをお送りします。

新しい保険証をお送りします

緑色です



○保険証は「保険料額決定通知書」とは別に7月中旬にお送りします。
○8月以降は新しい保険証を使ってください。有効期限は、平成31年7月31日です。
○裏面で臓器提供の意思表示ができます。

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。
また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、入院時の食事代も軽減されます。

利用者負担割合3割負担を新設します

ケアプランに基づいて介護保険サービスを利用するとき、自己負担額は介護保険サービス費の1〜3割となります。利用者負担割合は所得などに応じて決定され、介護保険負担割合証に記載されています。

3割負担の対象者

合計所得が220万円以上の人で、同じ世帯の65歳以上の人の「年金収入」と「その他の合計所得」が、単身世帯は340万円以上、2人以上の世帯は463万円以上の人
※3割負担は、8月以降の適用となります。

※介護保険料滞納者などへの給付制限措置については、自己負担額を4割に引き上げます。



《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、☎23117)または各振興局

SAIKI INFORMATION

7月は「社会を明るくする運動」強化月間

限度額適用・標準負担額減額認定証対象者

平成30年度住民税非課税世帯の人
※すでに認定証の交付を受け、8月以降も住民税非課税世帯の人には新しい認定証をお送りします。

限度額適用認定証(平成30年8月新設)対象者

所得区分が現役並みの世帯に属し、平成30年度住民税の課税所得が145万円以上690万円未満の人
※8月から、課税所得の区分が細分化され、新たに限度額適用の手続きが必要。詳しくは9ページの「高額療養費の上限額が変わります」をご覧ください。

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、☎23199)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)

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、犯罪や非行のない明るい社会を築くため、各種行事を行います。
皆さんのご参加やご協力をお願いします。

社会を明るくする運動佐伯大会

とき
7月9日(月)13時30分〜16時30分

ところ
弥生文化会館多目的ホール

講演

超高齢社会の男と女と健康寿命
・講師：月刊生涯学習通信「風の便り」編集長・三浦清一郎氏(福岡教育大学元教授)

街頭啓発キャンペーン

とき・ところ
7月7日(土)
9時30分〜コスモタウンサンリブさいき前

内容
七夕飾りや啓発ティッシュの配布など

《問い合わせ》

社会福祉課社会福祉係(☎23601)



SAIKI INFORMATION

教育委員会臨時職員を募集

募集要項・申込書は教育総務課で配布するほか、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。

■募集内容

- ・学校主事：10人程度（市内の小・中学校勤務）
- ・幼稚園講師：1人（佐伯幼稚園勤務）
- ・外国語指導助手：1人（市内の中学校勤務）
- ・一般事務補助：2人（平和祈念館やわらぎ・佐伯文化会館勤務）

■任用期間

- ・学校主事・幼稚園講師・外国語指導助手
- ・9月1日～平成31年3月31日
- ・一般事務補助
- ・10月1日～平成31年3月31日

■申込方法

申込書に必要事項を記入し写真を貼付の上、申込先に提出してください（代理・郵送可）。

■申込期限

7月13日（金）※必着

■面接試験日

7月24日（火）

《申込み・問い合わせ》

教育総務課総務企画係（まな美2階、☎224070）

SAIKI INFORMATION

学校閉庁日を設定します

教職員の働き方改革が社会問題化していることを踏まえ、市内の公立幼稚園・小・中学校では、次のとおり「学校閉庁日」を設定します。学校閉庁日は、学校に教職員が不在となります。事故や災害などで緊急に連絡が必要な場合は、学校教育課にご連絡ください。

■期間

8月13日～15日（3日間）

※部活動などの活動は、特別な場合を除いて行いません。

《問い合わせ》

学校教育課（☎224670）



利用してありますか？

健康アプリ「おおいた歩得」

日常のウォーキングや健診などで健康ポイントが得られる携帯電話のアプリケーションです。ポイントがたまると県内協力店の特典が受けられます。

健康維持のため、無理せず楽しみながら利用しませんか。詳しくは、「おおいた歩得」の専用ホームページをご覧ください。

協力店を募集します

ポイントがたまったアプリ利用者に、独自のサービスを提供する店舗・企業を募集中。健康づくりを応援する店舗・企業からの申込みをお待ちしています。

《問い合わせ》

大分県健康づくり支援課（☎097-506-2666）、市役所健康増進課（☎23-4500）

認知症予防教室に参加しませんか？

認知機能の低下を抑え、いつまでもいきいきと自立した生活を送るための予防教室を開催します。お気軽にご参加ください。

- とき** 7月24日（火）9時30分～11時30分
- ところ** 市役所別館1階会議室
- 内容** ①認知症の予防とは？（認知症地域支援推進員・高畑郁代）
②予防効果を高めるために（作業療法士・伊東賢悟氏）

■参加費 無料
※資料の都合により、7月20日（金）までに電話で申し込んでください。

《申込み・問い合わせ》 高齢者福祉課地域包括支援センター（☎23-1632）

SAIKI INFORMATION

農林水産物や加工品のブランド化を応援！

地域のやる気を応援するため、佐伯市の農林水産物・それらを使った加工品のブランド化や流通促進などにつながる事業を募集します。書類・プレゼンテーション審査で選考の上、補助対象事業を決定します。

■対象事業

佐伯市の農林水産物・加工品のブランド化や流通促進などにつながる新たなソフト事業（新商品開発、試食会、展示会・商談会など）

※平成31年2月末までに完了する事業とします。

■対象者

市内に事務所または事業所がある法人・その他の団体（個人不可）

■補助金額

補助対象経費の2分の1（上限20万円）

■応募方法

募集要項を確認の上、事業計画書などの必要書類をそろえて提出してください。

募集要項や計画書の様式はブランド推進課で配布するほか、市のホームページからも印刷できます。

■応募期限 8月10日（金）

《応募・問い合わせ》 ブランド推進課（本庁舎2階、☎224673、メール：saiki.brand@city.saiki.jp）

SAIKI INFORMATION

国民年金保険料の免除申請を受け付けています

国民年金には、保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の全額または一部が免除される制度があります。受付は7月2日から行っています。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、それぞれ基準額以下であること

■対象

平成30年7月～平成31年6月の保険料
※2年1か月前の月まで遡って申請することができま

《受付・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、☎23187）または各振興局
- ・佐伯年金事務所国民年金課（☎221970）

SAIKI INFORMATION

お盆前のし尿のくみ取りは、早めにご予約を！

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：(有)宇目清掃社（☎543777）、(有)佐伯環境センター（☎220967）
- ・蒲江地域：(有)蒲江衛生社（☎421366）
- ・右記地域以外：森組工業(有)（☎221170）、(有)佐伯環境センター（☎220967）

※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お願いしましょう。

※し尿・浄化槽汚泥以外のくみ取りを収集業者に依頼しないでください。

☆環境にやさしい洗剤のご使用を！

浄化槽汚泥の中には有機物を分解する善玉バクテリアが生きても環境にやさしい洗剤を使いましょう。

《問い合わせ》

環境対策課環境保全係（☎223956）



公の施設（福祉保健部所管）の指定管理者を募集

各施設の業務内容や応募手続きなどの詳細は募集要項をご覧ください。募集要項は、下表の担当課窓口で配布するほか、市のホームページにも掲載しています。

- 募集要項配布期間 7月2日（月）～17日（火）
- 募集期間 7月17日（火）～8月3日（金）

指定管理期間	対象の施設	担当課	備考		
平成31年4月 1日 ～平成34年3月31日	1 佐伯市こどもデイサービスセンター「宝島」	障がい福祉課			
	2 佐伯市老人デイサービスセンターB型「中川園」 佐伯市老人デイサービスセンターE型「水明園」 佐伯市老人短期入所施設「悠久園」	高齢者福祉課	一括募集		
		3 佐伯市デイサービスセンター「海悠園」	高齢者福祉課		
		4 佐伯市上浦蒲戸生活支援ハウス 佐伯市上浦浅海井生活支援ハウス 佐伯市上浦ふれあいプラザ 佐伯市上浦浅海井デイサービスセンター 佐伯市上浦児童館 佐伯市上浦地域福祉センター	高齢者福祉課	一括募集	
	子ども福祉課				
	社会福祉課				
	5 佐伯市弥生生活支援ハウス 佐伯市弥生老人憩の家 佐伯市弥生老人デイサービスセンター		高齢者福祉課		一括募集
			6 佐伯市直川老人デイサービスセンター 佐伯市直川地域福祉センター		
		社会福祉課			
	7 佐伯市宇目高齢者生活福祉センター	高齢者福祉課			
	8 佐伯市米水津高齢者生活福祉センター	高齢者福祉課			
	9 佐伯市弥生地域子育て支援センター	子ども福祉課			
	10 佐伯市佐伯児童館	子ども福祉課			
	11 佐伯市弥生児童館	子ども福祉課			
	12 佐伯市蒲江児童館	子ども福祉課			
	13 佐伯市鶴見高齢者生活福祉センター 佐伯市国民健康保険鶴見診療所	高齢者福祉課	一括募集		
		保険年金課			
14 佐伯市国民健康保険米水津診療所 佐伯市国民健康保険大入島診療所	保険年金課	一括募集			
	保険年金課				
15 佐伯市国民健康保険西野浦診療所 佐伯市国民健康保険名護屋出張診療所	保険年金課	一括募集			
	保険年金課				
16 佐伯市国民健康保険因尾診療所 佐伯市本匠高齢者生活福祉センター	保険年金課	一括募集			
	高齢者福祉課				
平成31年4月 1日 ～平成36年3月31日	17 切畑児童クラブ	子ども福祉課			

《問い合わせ》 社会福祉課（☎22-3973）、障がい福祉課（☎22-4514）、子ども福祉課（☎22-3972）、高齢者福祉課（☎23-6800）、保険年金課（☎22-3199）

平成30年8月～

70歳以上の国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険加入者 の高額療養費の上限額が変わります

1か月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えて支払った額を高額療養費として支給します。

8月から、上限額が次の表のとおり変わります。課税所得（145万円以上）区分が細分化されたほか、課税所得（145万未満）区分の外来の上限額が引き上げられました。

「限度額適用認定証」の申請をお忘れなく！

8月から、課税所得が145万円以上690万円未満（下表の「Ⅰ課税所得」「Ⅱ課税所得」）の人は、新たに限度額適用の対象となります。一つの医療機関での1か月の支払いが高額になるときは、「限度額適用認定証」の交付手続きをしてください。

■平成30年7月までの上限額

適用区分		外 来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み	課税所得 145万円以上の人	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円)
	一般 課税所得 145万円未満の人	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (多数回 44,400円)
住民税非課税	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

■平成30年8月からの上限額

適用区分		外 来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
Ⅲ 課税所得 690万円以上の人		252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (多数回 140,100円)	
Ⅱ 課税所得 380万円以上の人		167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (多数回 93,000円)	
Ⅰ 課税所得 145万円以上の人		80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円)	
一般 課税所得 145万円未満の人		18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (多数回 44,400円)
Ⅱ 住民税非課税世帯		8,000円	24,600円
Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)			15,000円

※課税所得（145万円未満）区分は、世帯収入の合計額が520万円未満（単身世帯の場合は383万円未満）の場合や「旧ただし書所得」の合計額が210万円未満の場合も含まれます。

※多数回は、過去12か月以内に3回以上上限額に達した場合の4回目以降に該当します。

《問い合わせ》 保険年金課国民健康保険係 (☎22-3199)

後期高齢者医療の被保険者対象

「歯科口腔健診」



口腔機能の低下による肺炎などの疾病予防のため、歯科口腔健診を行います。対象者には、6月に受診券などをお送りしていますのでご確認ください。

■対 象 大分県後期高齢者医療の被保険者で、今年度76歳の誕生日を迎える人

■実施期間 7月～12月

■と ころ 大分県後期高齢者医療広域連合と契約した歯科医療機関

■費 用 無料（1回のみ）

■持 ち 物 被保険者証、受診券、問診票

《問い合わせ》 大分県後期高齢者医療広域連合 (☎097-534-1771)、市役所保険年金課 (☎22-3199)

どっか 行こうや!

7月

原爆パネル展 を開催します



次世代へと引き継がなければならない大切な「平和」について考え、その歴史を学ぶ機会として、原爆投下直後の広島や長崎の写真パネル、核兵器に関するパネルを展示します。ぜひご覧ください。

■と き 7月2日(月)～13日(金)
8時30分～17時
※土・日を除く

■ところ 市役所本庁舎1階展示ホール

《問い合わせ》総務課総務係 (☎22-3663)

7月3日(火)～27日(金) 8時30分～17時

※土・日・祝日を除く

佐伯市美術展受賞者作品展【日洋彫工の部】 ／まな美1階市民ギャラリー

入場無料。お気軽にご来場ください。

《問い合わせ》社会教育課文化振興係 (☎22-4234)

7月15日(日) 8時30分～魚がなくなるまで 間越来だんせへ市／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

《問い合わせ》間越来だんせへ市実行委員会・戸高 (☎090-8220-1892)

7月15日(日) 18時30分～

神明神社夏まつり／内町神明神社

綱切り神楽を奉納します。勇壮で躍動感ある舞をぜひご覧ください。

《問い合わせ》内町区・山本 (☎23-0582)

7月16日(月) 10時～15時※雨天中止

サマーフェスタinさいき2018 ／海上自衛隊佐伯基地分遣隊グラウンド

海上自衛隊艦船の一般公開、佐伯海上保安署所属「さちかぜ」の体験航海(4歳～)、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。

※急きよ、内容を変更することがあります。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

《問い合わせ》海上自衛隊佐伯基地分遣隊 (☎22-0370)

7月21日(土)、22日(日) 10時～15時

うめえもん市／道の駅宇目

地域の野菜や加工品を販売。手作りの「さといもコロッケ」をはじめ、宇目産ブルーベリーを使ったシロップのかき氷などがオススメです。

《問い合わせ》宇目農林産物直売所 (☎54-3680)

7月29日(日) 15時～

住吉神社夏祭り／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！湯立て神楽、餅まき、豪華景品が当たる抽選会などを行います。※福引券販売中

《問い合わせ》船頭町区・武林 (☎22-2230)

レプリカを展示中



毛利高政公の
甲冑を復元！
かつちゆう

毛利高政公のものと伝わる甲冑のレプリカを展示します。本物を忠実に復元した、勇猛果敢な武将だった高政公の姿が目に浮かぶ一品。ぜひこの機会にご覧ください。

■展示期間 7月1日(日)～
9時～17時(受付は16時30分まで)
※月曜休館

■ところ 歴史資料館1階展示室

■観覧料 一般300円、小・中・高校生100円
※15人以上の団体は割引があります。

《問い合わせ》歴史資料館 (☎22-0700)

2018さいき火まつり

■と き 8月11日(土) 18時30分～
※花火の打上げ：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)

集まれ！市内の高校生 藤河内溪谷エコツアー

九州大学の教授とともに、藤河内溪谷の自然観察をしてみませんか？昼食はカレーライスなどのダッチオーブンをを使ったアウトドアッキングに挑戦します。

- と き 8月5日(日)※小雨決行
9時～17時(予定)
- 集合場所 市役所本庁舎駐車場
- 対象 市内在住の高校生と市内の高校に通う生徒
- 参加費 100円(保険料)
- 持ち物 タオル、帽子、着替え、雨具、飲み物、昼食の食材購入費用
※各自の食材を道の駅宇目で購入します。
- 定員 15人 ※先着順
- 申込方法 7月31日(火)までに電話で申し込んでください。

《申込み・問い合わせ》
エコパーク推進室(宇目振興局内、☎25-4118)

ブルーベリー狩り &コンフィチュール作り



宇目南田原のブルーベリーを摘み取り、その新鮮なブルーベリーを使ってコンフィチュールを作ります。ジャムに似た、果実の風味豊かな保存食とされるコンフィチュール。パティシエの地域おこし協力隊・河野孝志隊員が作り方を手ほどきします。

- と き 7月27日(金)10時～13時
- ところ 南田原ブルーベリー園ほか
(9時30分に宇目振興局集合)
- 参加費 大人3,000円、子ども2,000円
※軽食付き。ブルーベリー(1kg)と作ったコンフィチュールを持ち帰ることができます。
- 定員 10人
- 申込方法 7月24日(火)までに電話で申し込んでください。
- ※移動は、自家用車をお願いします。

《申込み・問い合わせ》
宇目振興局地域振興課(☎25-4111)

第3回 SAIKIリレーマラソン

チーム(4～10人で編成)ごとに1周約1kmのコースを21周、タスキでつながながら走ります。家族や職場の仲間と一緒に参加してみませんか？

- と き 10月28日(日)10時～
(受付:8時30分～)
- 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
ベストドレッサー賞
- 申込方法 体育協会に備え付けている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12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)

作ってみよう！

高政公の
きん かぶと
金兜



佐伯藩初代のお殿様である毛利高政公は、今日の佐伯を築いた人物です。

高政公が着用していたと伝わる兜を工作用紙で作って、その歴史について一緒に学びませんか。

- と き 8月19日(日)
13時30分～(受付:13時～)
- ところ 三余館2階特別会議室
- 対象 小学生
※小学1～3年生は保護者同伴
- 持ち物 材料費(300円)、はさみ
- 定員 20人 ※先着順
- 申込方法 電話、FAXまたは歴史資料館窓口でお申し込みください。
- 申込期限 8月18日(土)

《申込み・問い合わせ》
歴史資料館(☎22-0700、FAX:22-0701)

熱中症は予防が大切です！

《問い合わせ》 佐伯市消防署 (☎23301)
 南部保健所地域保健課 (☎20562)

熱中症は気温などの環境に限らず、私たちの体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日にも注意が必要です。気温や湿度が高い日は無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

こんな日は注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こんな人は特に注意

- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 高齢者・幼児

熱中症予防のポイント

●涼しい服装や帽子を！



通気性・吸湿性のよい涼しい服装で、外出時には日傘や帽子で直射日光を避けましょう。

●しっかり食事をとろう！

暑くてもしっかり食事をとり、水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう。



●体調を整えよう

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは炎天下の外出や運動は控えましょう。

●こまめに水分をとろう！

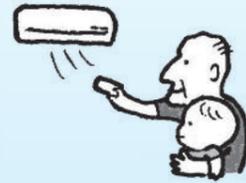
「のどが渇いた」と感じたときには、すでかなりの水分不足になっていることが多いので、こまめに水分補給をしましょう。



特に、運動するときには時間を決めて定期的に水分をとることが大切です。

●年齢も考慮に入れて！

発育途中の子どもや、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して特に予防を心がけましょう。



熱中症の症状

軽度（Ⅰ度）

汗が止まらない、筋肉の硬直（こむら返り）、手足のしびれ、めまい、立ちくらみなど

中度（Ⅱ度）

頭痛、吐き気、嘔吐、^{おうと}体がだるい、虚脱感、集中力・判断力の低下など

重度（Ⅲ度）

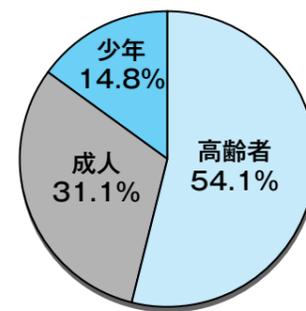
意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けないなど

熱中症が疑われる人を見かけたら

1. 涼しい場所や日陰のある場所へ避難させましょう
2. 体を冷やしましょう
 - ・エアコン・扇風機・うちわなどで風を当てる
 - ・首、脇、足の付け根などを保冷剤などで冷やす
3. 水分・塩分を少しずつ補給させましょう

※自力で水が飲めない、意識がない、けいれんなど重症の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

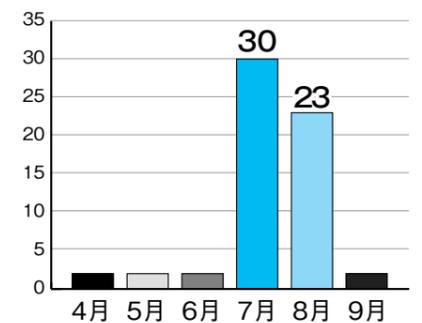
市内の年齢区分別 熱中症搬送割合（平成29年度）



高齢者は、成人などの若年者よりも体内の水分量が少ない上、体熱がたまりやすく暑さに対する感覚機能が低下しているため、特に注意が必要です。

熱中症搬送者の5割以上は65歳以上の高齢者

市内の月別の熱中症搬送者数（平成29年度）



7月から8月に急増！熱中症による救急搬送者数



「一時休憩所」をお気軽にご利用ください

南部保健所 市原恭子さん

「暑さ指数」は、環境省の「熱中症予防情報サイト」から確認することができます。外出する際には、事前に確認し参考にしましょう。

環境省が示す「暑さ指数」も参考に！

大分県では、県内513か所・市内35か所の薬局や行政機関などを「一時休憩所」に指定し、目印となるのぼり旗を設置しています。気分が悪いときなど、暑さをしのぐために「一時休憩所」を利用してください。

のぼり旗が目印！「一時休憩所」のご利用を



全国版救急受診ガイド 無料アプリ「Q助」

熱中症の症状を含め、急な病気やけがをしたとき、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。携帯電話のアプリをインストールするか、ウェブサイトからの利用が可能です。救急車を呼ぶ目安などに、ぜひ活用してください。

熱中症は、室内でも多く発生！夜も注意が必要です

室内に熱がこもらないよう、すだれやカーテンで直射日光を遮ったり、換気をして涼しい空気を入れる、エアコンを使用するなど心がけましょう。

自分で水分がとれない、動けない場合は、ためらわず救急車を要請してください



消防署 佐保 裕太

郷土に元気を！嘉風が初の佐伯合宿



6月4日から9日までの間、佐伯出身の嘉風関をはじめ尾車部屋の力士8人が、佐伯合宿を行いました。

4日、嘉風関らは田中市長を訪問し「合宿を通して、佐伯のまちと人に元気を届けたいです」と挨拶。期間中は、総合運動公園相撲場での朝稽古と学校や福祉施設などへの激励訪問を行い、多くの市民とのふれあいの時間を過ごしました。

最終日となった9日には、朝稽古を見学しようと700人以上が相撲場に来場。来場者が迫力ある稽古をじっと見守る中、力士たちは佐伯豊南高校相撲部や佐伯少年相撲クラブ部員とともに約1時間にわたり汗を流しました。

その後、企画されたこども相撲稽古では、複数の子どもたちが大きな力士に立ち向かっては、ひょいっと土俵の外に出される光景も…。会場からは、大きな歓声や拍手があふれていました。



「つるおか保育所(仮称)建設工事」安全祈願祭

5月30日、旧佐伯豊南高校跡地(鶴岡町2丁目)で「つるおか保育所(仮称)建設工事」の起工式が行われ、田中市長をはじめ工事関係者など約40人が工事の安全を祈願しました。

久部保育所(定員60人)の建て替えとなる「つるおか保育所(仮称)」は、木造平屋建て延床面積973.79㎡の施設(総事業費5億4,656万1千円)で、120人の園児を受け入れることができます。

平成31年4月開所予定の同保育所の完成により、一層の待機児童の解消と保育の充実が期待されます。



佐伯市オリジナル婚姻届を作成



佐伯市オリジナルのイラストを掲載した「婚姻届」と婚姻届の書き方などをまとめた冊子を作成しました。

イラストには、佐伯藩大名行列の中に各振興局管内のスポットをデザイン。豊後二見ヶ浦(上浦)、やよいの湯(弥生)、大水車(本匠)、唄げんか(宇目)、カブトムシ(直川)、灯台(鶴見)、間越のカメ(米水津)、マンボウ(蒲江)が描かれています。

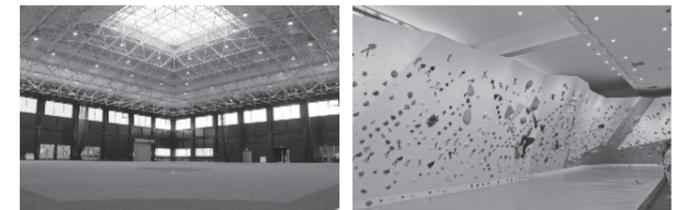
この婚姻届は市民課と各振興局に備え付けていますので、ご利用ください。

「屋内運動広場」完成！



総合運動公園内の上城地区防災・避難広場に建設を進めていた「屋内運動広場」が完成しました。

この施設は、天候に影響を受けない多目的運動施設です。アリーナは人工芝で、野球やソフトボールの打撃・守備練習などを行うことができるほか、様々なスポーツでの利用が可能です。また東京オリンピックの新種目として注目されるボルダリングの施設も併設しています。



■利用開始 7月1日(日)～

施設の予約方法などは、屋内運動広場(☎23-6611)にお問い合わせください。

■料金(1時間あたり)

		大人	高校生以下
アリーナ	全面	600円	300円
	半面	300円	150円
照明設備(全面)		1,200円	
ボルダリングルーム		100円	50円

地域の美化活動に表彰



5月15日、「おおいとうつくし作戦功労者表彰」が大分県庁で行われました。

40年にわたり、傾山登山道の草刈りや保全などの地域環境美化のボランティア活動に取り組ん

でいる宇目西区(小里伸之区長)に、広瀬大分県知事から感謝状が贈呈されました。

地域おこし協力隊を増員



都市部から移住し、地域活性化に取り組む「佐伯市地域おこし協力隊」として、5月1日付けで竹島麗さんが委嘱されました。

竹島さんは「直川の地域活性化のためこれまでの経験を生かし、特産品を使った新商品の開発や地元PRのための映像制作などに取り組みたいです」と意気込みを語りました。

佐伯市自治委員会連合会の名称を
「佐伯市区長会連合会」に変更しました

5月29日、「平成30年度定例総会」で会則の見直しを行い、30日から名称を変更しました。
(旧)佐伯市自治委員会連合会 → (新)佐伯市区長会連合会

「佐伯市区長会連合会」の役員が決まりました

市内368区の区長で構成される区長会連合会の役員が決まりました。任期は1年です。
役員の方には、他の区長さんとともに、市民がより良い生活が送れるよう、行政と市民とのパイプ役として市の事業に協力していただきます。



会長
下川芳夫さん
(渡町台地区)



副会長
米澤義訓さん
(佐伯地区)



副会長
白岩嘉峯さん
(蒲江地区)



副会長
江藤 茂さん
(八幡地区)



副会長
高野隆正さん
(本匠地区)

爽やかな新茶の香りに包まれて



5月20日、コスモタウンフリーモール佐伯で「新茶まつり」がありました。
祭りでは、日本茶インストラクターが指導するお茶の入れ方教室や、大きな釜で茶葉を炒る釜炒り製法の実演が行われ、会場周辺は新茶の香りに包まれました。ステージでは宇目神楽保存会による神楽が披露され、多くの来場者でにぎわいました。
また、会場では新茶の無料配布も行われ、摘みたての新茶を味わおうと長蛇の列ができていました。

まちのわだい



河川環境美化に貢献



5月15日、市役所で「佐伯市川を守り水辺に親しむ会」の本部会があり、その冒頭で「河川愛護活動表彰」が行われました。
表彰を受けたのは、堅田川の自然環境を守るために清掃活動に取り組む「青山を実り豊かにする会(日高豊会長・写真右)」と、葛港付近などの清掃美化を20年間続けている「佐伯東小 港区子供会(渡辺京子委員長・写真左)」の2団体。
田中市長は「長年にわたる活動に感謝します。今後も佐伯の財産である河川を守り、美化していきましょう」とお礼を述べました。

風水害からまちを守るために



5月22日、集中豪雨や台風といった風水害が発生しやすい季節に備え、自衛隊や消防、警察などの機関が「佐伯市防災パトロール」を実施しました。
出発式では、阿部副市長が「関係機関が情報を共有し、万が一の対応に力を入れる必要があります。この活動を市民の自助・共助にもつなげるものにしましょう」と挨拶しました。
パトロールでは市内の8か所を訪れ、地形や河川の幅などの状況を調査しました。平成29年の台風18号で受けた被害の様子なども確認しながら、災害時の危険度を判定。今後の避難経路の確認や減災に向けての資料としました。

文化の祭典で、総勢200人の大合唱



国民文化祭・おおいた2018、全国障害者芸術・文化祭おおいた大会で披露する分野別事業合唱組曲「豊後の國佐伯復刻演奏会」の合唱団発表会が、5月19日、佐伯東地区公民館で行われました。
組曲「豊後の國佐伯」は国木田独歩が記した言葉をもとに楽譜がつけられたもので、35年以上眠っていた楽譜が偶然見つかった貴重なもの。式では、活動内容などが説明された後、参加者はさっそく楽譜を手にとり、歌い始めを行いました。
11月4日の発表会での、一般公募者と市内中学生総勢200人のハーモニーをお楽しみに！

大切にしたい、ボクの歯！



6月3日、「歯と口の歯っぴーフェスタ」が和楽で行われました。
会場には、様々な体験型のイベントコーナーが設けられたほか、「親子・高齢者のよい歯のコンクール」「図画ポスター展」の表彰式が行われました(写真は、よい歯のコンクールで最優秀賞の岩本典征さん恵治君の親子と田中幸子さん)。
佐伯市歯科医師会の戸高勝之会長が「大分県内12歳のむし歯の数の平均は、全国でワースト2位」というデータを紹介しますと、参加者からは驚く声上がるなど、歯と口の健康について改めて意識を高めているようでした。

社会全体で防災に備える



5月27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佐伯市防災士会など15機関319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と想定で実施。各関係機関が連携をとりながら、安全かつ迅速な行動を披露しました。
初参加となる佐伯豊南高校生は、佐伯市水防団と協力して月の輪工法の土のう作りに挑戦。訓練の様子を目の当たりにした9人の生徒は「災害に備えて地域の人々の避難誘導など、自分ができることに取り組みたいです」と話してくれました。



相談

公証人による無料相談会

遺言や任意後見など、様々な法的問題について公正証書を中心に相談に応じます(要予約)。

- ▽とき：7月18日(水) 13時30分～16時30分
- ▽ところ：市役所本庁舎2階203会議室
- ▽予約・問い合わせ：大分公証人合同役場(☎097-535-0888)

目と見え方の教育相談会

視覚障がいのある人とその保護者や関係者を対象に、家庭での接し方や保育・教育・医療に関する教育相談に応じます(無料)。

- ▽とき：8月24日(金) 10時～15時
- ▽ところ：まな美
- ▽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6日(月)
- ▽問い合わせ：学校教育課(☎24670)、大分県立盲学校(☎097-532-2638)

行政書士無料相談会

遺言や遺産相続、契約書・内容証明書作成、法人設立、不動産関連の行政手続き、建設業等許可申請などの相談に応じます。

- ▽とき：7月18日(水) 13時～16時
- ▽ところ：大分県行政書士会(大分市城崎町)
- ▽予約・問い合わせ：大分県行政書士会事務局(☎097-537-7089)

不動産市民相談(無料)

- ▽とき：7月10日(火) 13時30分～15時30分
- ▽ところ：三余館1階
- ▽問い合わせ：大分県宅地建物取引業協会佐伯支部(☎242844)

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。

- ①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5日(水)
- ②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
- ▽文字数：1,200字以内
- ▽提出期限：9月5日(水)
- ③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：800字以上1,200字以内
- ▽提出期限：9月5日(水)
- ▽問い合わせ：佐伯市租税教育推進協議会(佐伯税務署内、☎240910※自動音声案内に従い、「2」を選択)

講習

シイタケ栽培研修・タケノコ生産研修

原木シイタケ生産への就農支援と荒廃した竹林を再生し、タケノコの生産などに有効活用するための研修会を行います。

- ▽シイタケ栽培基礎研修
- ▽内容：シイタケ栽培の基礎を学ぶ研修(全4回)
- ▽募集人数：40人
- ▽シイタケ生産現場通型研修
- ▽内容：近隣優良生産者の現場に通い、直接技術指導を受ける実践研修(最大12日間)
- ▽募集人数：5人
- ▽タケノコ生産竹林楽校
- ▽内容：タケノコ生産・竹林管理の技術習得、タケノコの流通などを学ぶ研修(全3回)
- ▽募集人数：40人
- ▽竹林楽校通型研修
- ▽内容：受入生産者から伐竹作業の実技指導を受ける

各種お知らせ

スポーツ講演会

皆さんのご来場をお待ちしています(申込み不要)。

- ▽とき：7月20日(金) 19時～(開場18時30分)
- ▽ところ：和楽大研修室
- ▽テーマ：体幹・下肢の安定性の向上(講師：医療法人恵愛会中村病院・高橋隆一氏)
- ▽入場料：無料
- ▽問い合わせ：体育保健課(☎24062)

ありがとうの手紙コンクール2018

小・中・高校生の皆さん、敬老の日に直筆の手紙と声のメッセージで「ありがとう」を伝えませんか? 受賞作品は、敬老の日にエフエムさいき番組内で放送します。

- ▽募集期限：7月19日(木)
- ▽問い合わせ：エフエムさいき(☎240763)

- 実践研修
- ▽募集人数：4人
- ▽申込期限：7月31日(火)
- ※募集人数を超えた場合は、選考となります。
- ▽問い合わせ：大分県南部振興局林業・木材・椎茸班(☎240393)
- 危険物取扱者保安講習
- ▽講習種別：A、C区分
- ▽とき：A区分：8月29日(水) / C区分：9月21日(金) ※時間は、いずれも13時30分～16時30分
- ▽ところ：佐伯文化会館中ホール
- ▽受講料：4,700円
- ▽申込期間：7月17日(火)～25日(水) ※土・日を除く
- ▽申込み・問い合わせ：佐伯市消防本部予防課(☎243377)
- 介護のための家事援助講習
- ▽とき：9月12日(水)～13日(木) ※2日間
- ▽ところ：佐伯市シルバー

- 人材センター
- ▽対象：シルバー人材センター会員として、受講内容を生かして就業を希望する人
- ▽受講料：無料
- ▽募集人数：12人
- ▽申込期限：9月4日(火)
- ▽申込み・問い合わせ：大分県シルバー人材センター連合会(☎097-585-5615)
- 刃物研ぎ方講座
- 在職中で、刃物工具の研ぎ方などを習得したい人を対象に開催します。
- ▽とき：7月30日(月)・31日(火)、8月6日(月)・7日(火) 18時～21時※4日間
- ▽ところ：佐伯高等技術専門校
- ▽内容：ノミやカンナなど刃物工具の研ぎ方と手入れ方法
- ▽受講料：無料
- ▽定員：10人※先着順
- ▽申込方法：住所・氏名・年齢・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)

- を記入の上、FAXまたは佐伯高等技術専門校のホームページから申し込んでください。
- ▽申込期限：7月20日(金)
- ▽申込み・問い合わせ：佐伯高等技術専門校(☎240767、FAX☎240773)
- 福祉のしごと就職フェア
- 福祉関係の仕事への就職を目指す人の活動を応援します。福祉事業者の採用担当者から直接話を聞けるチャンス!
- ▽とき：8月5日(日) 13時～16時
- ▽ところ：大分県社会福祉介護研修センター(大分市明野東)
- ▽内容：就職面談、各種相談など(無料託児あり)
- ▽参加費：無料
- ▽問い合わせ：大分県福祉人材センター(☎097-552-7000)



住居整理・遺品整理
 不用品の処分
 草刈り・空家管理
 お墓掃除

スズメバチ アシナガバチ ミツバチ 危険な蜂の駆除と巣の撤去 おまかせください!

困り事お助け協会
 一般社団法人
 TEL 0972-22-7722
 内町1-11 kirakut 1F-101

想いを大切に。 大の葬祭 事前相談受付中

火葬式が 19.8万円 (税別)

お問い合わせは、 365日24時間対応 ☎0120-33-2801 大の葬祭 検索

やっとの英会話! 「RIVERSIDE ENGLISH」(リバーサイド イングリッシュ) オリエンテーション案内

英語講師として何十年の実績を持つ日本生まれ元スイス国籍者の平元氏が3ヶ月ほど前に佐伯市に移住してきました。ゼロから英語を勉強し、イギリスのケンブリッジ大学にてProficiency(CPE)を取得、英検1級以上のレベルをマスターしているため、学ぶ側の思いを組み込んだ授業を提供します。耳の力、発音の大切さを中心に、英語力を実際に自転車感覚のように発揮できるようになるよう、実用的かつ海外における荒波に備えて、英語を教えます。

- 対象 英語を話せるようになりたい人(高校2年生以上の方)
- 入会金500円、ワンレッスン50分/1000円
- 日時 2018年7月7日(土) 19時～21時
- 毎週日曜日/一クラス5人まで
- 場所 佐伯東地区公民会2階集會室
- 流れ 講師の紹介・先着順の簡易面接・その結果によるクラス決め

《問い合わせ》 弥生床木大向280番地 / TEL 070-4173-9280 / 担当 ヘイゲン ユリコ

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1
秘書広報課広報係（本庁舎5階、FAX22-3281）

**つるみ豊魚祭2018
出店者募集!**

- ▽とき：9月23日(日) 10時～15時
- ▽ところ：公設水産地方卸売市場鶴見市場
- ▽出店資格：市内に住んでいる人、またはお店のある人（鶴見市場に買受人登録をしている人、佐伯市あまべ商工会会員、佐伯市観光協会会員、大分県農協南部事業部所属団体は、市外でも出店可）
- ▽申込方法：観光課・各振興局にある申込要領を確認の上、申し込んでください。
- ▽申込期限：7月9日(月)
- ▽申込み・問い合わせ：つるみ豊魚祭実行委員会（鶴見振興局内、☎331111）

**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29日(日)
- ▽ところ：高崎山・うみた

まご（大分市）

- ▽募集人数：80人※先着順
- ▽参加費：1,000円
- ▽申込方法：電話でお申し込みください。
- ▽申込期限：7月17日(火)
- ▽申込み・問い合わせ：佐伯市母子寡婦福祉会・池田（☎090-5290-9440）

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6日(金)・20日(金)・27日(金)、8月3日(金) 13時～15時 / 語り合い・7月13日(金) 11時～13時
- ▽ところ：社会福祉センター
- ▽参加費：無料
- ▽申込み・問い合わせ：認知症の人と家族の会
- さいき（☎27708）

**佐伯海洋少年団
体験・見学会**

- 手旗やカヤック、ヨットの体験などを行います。ぜひ体験してみませんか。
- ▽とき：7月22日(日) 10時～12時
- ▽ところ：佐伯市艇庫（西上浦地区公民館横）
- ▽対象：小学生とその保護者
- ▽問い合わせ：佐伯海洋少年団・三浦（☎090-6148-8792）

子育てセミナー

- 子育て中の人なら誰でも参加できます。無料託児もありません。
- ▽とき：7月21日(土) 13時30分～15時
- ▽ところ：佐伯東地区公民館
- ▽テーマ：親子・夫婦のコミュニケーションをとれていますか?
- ▽参加費：200円
- ▽問い合わせ：家庭倫理の会 佐伯市（☎235780）

佐伯史談会研究発表会

誰でも聴講できますので、

興味がある人はお気軽にご参加ください（入場無料）。

- ▽とき：7月14日(土) 13時30分～
- ▽ところ：三余館2階会議室
- ▽テーマ・発表者：①宇目の峠道をたずねて（戸高厚司氏）②八幡・西上浦の歴史、ふるさとの歴史発見（染矢寛二氏）
- ▽問い合わせ：佐伯史談会事務局・伊東（☎248275）

おゆずりします

- ▽子ネコ（生後約2か月、茶色オス2匹・黒色メス1匹）：匿名（☎27744）
- ▽ベビーカー、抱っこひも：匿名（☎080-5200-9673）
- ▽キャリアケース：匿名（☎22902）
- ▽小型冷蔵庫（幅50cm×高さ100cm×奥行き53cm）、学習机（幅100cm×高さ150cm×奥行き65cm）、前面開閉式学習机（幅95cm×高さ180cm×奥行き50cm）：本田（☎090-3660-673）

※連絡は17時以降

佐伯創生まちなか芸術祭「壁画屋さんの7's感性」の広告募集を中止します

予定していた広告掲載場所が「大分県屋外広告物条例」に抵触するおそれがあるため、広告の募集を中止します。応募予定の企業や団体の皆様におわびいたします。

《問い合わせ》
文化・スポーツツーリズム推進課（☎22-3130）

介護職員初任者研修受講者募集!

条件により受講料半額分の助成金を受け取ることが出来ます

当法人職員の講師と共に介護の基礎を学びながら、資格取得を目指しましょう!

開講期間	9/22(土)～12/8(土)
実施時間	毎週水・土曜日 (水) 18時～21時 (土) 9時～16時
会場	佐伯中央病院 他
受講料	テキスト・実習代込み 税込 40,000円

◆お問い合わせ・お申し込み先◆
社会医療法人 小寺会
佐伯中央病院
〒876-0851 佐伯市常盤東町6-30
TEL 22-8846 担当：保田 星願
(受付時間：平日 8:00～17:00)



図書館だより

[佐伯図書館] ☎24-1010

●開館時間

平日:10時~19時 / 土・日・祝日:9時~18時

●休館日(7月)

3日、10日、17日、24日、31日

※休館日の本の返却は、ブックポストへ

佐伯図書館・視聴覚センターの催し

試写会

◆上映作品 佐伯なぜ旅物語「岡田正一」
さいき映像ライブラリー「平成12年7月編」

◆とき 7月29日(日) 13時30分~

上映会

◆上映作品 夏の庭

◆とき 7月11日(水) 13時30分~

紙芝居・絵本読み聞かせ

■とき 第2・第4土曜日 13時30分~

食育と図書館

がコラボ企画

としよかんマルシェ

「読みたくなる魅力」と「食べたくなる魅力」が満載のとしよかんマルシェ。読んで食べるか、食べて読むかはあなた次第!

とき **7月22日(日)**

食育講演会

菌ちゃん野菜づくりの吉田俊道さんとホールフードのタカコ・ナカムラさんによる「オーガニックな2人のお話し会」です。

■時間 15時~16時

■ところ 視聴覚シアター

※託児を希望する人は、7月13日(金)までに、まちづくり推進課(☎22-4529)へご連絡ください。

ビブリオバトル考案者 谷口忠大さん講演会

■時間 13時10分~14時

■ところ 視聴覚シアター

ビブリオバトルワークショップ

■時間 14時~15時

■ところ 多目的ホール

※15時~16時、参加者の懇談会を行います

※ビブリオバトルとは…

発表者が互いにおもしろいと思う本の魅力を紹介し合い、観客や発表者が「読んでみたい」と思う“チャンプ本”を決定する書評合戦です。

つくろう!本にでてくる夢のレシピ

本に登場する料理やお菓子の再現レシピのコンテストを開催。料理が得意な人や親子で料理にチャレンジしたい人からのご応募お待ちしております。入賞者は表彰します。参加賞もあり!

■時間 12時30分~14時30分

■ところ 視聴覚ホール

■持ち物 エントリーした料理・お菓子の実物

☆応募するには…

応募用紙に、再現したレシピなど必要事項を記入して、7月15日(日)までに図書館に提出してください。

①個人部門…市内在住の中・高校生・一般

②親子部門…市内在住の小学生と保護者



アート体験コーナー

手形アートやドライフラワーアート、チョークアートなどに挑戦してみませんか。

■時間 12時30分~16時

■ところ 視聴覚ホール・AVホール

■参加料 材料費(実費)が必要

試飲・試食コーナー

野菜の余りなどで作った栄養満点のベジブロスやほんのりハーブが香る野草ハーブティーを試してみませんか。

■時間 12時30分~15時

■ところ AVホール



健康づくりにあと一皿! 食推さんの減塩・野菜料理



ゆで野菜のじゃこソース和え

材 料	分量(2人分)
小松菜	20g
ニンジン	10g
キャベツ	60g
薄揚げ	6g
チリメン	10g
ごま油	小さじ1/2
ポン酢しょう油	大さじ1/2強
砂糖	小さじ1/3

(1人分) 46キロカロリー・塩分0.63g

【作り方】

- ①小松菜は長さ4cmに切る。ニンジン、キャベツも長さ4cmに切り、それぞれ幅5mmの千切りにする。
- ②薄揚げは半分に切り、幅5mmに切る。熱湯に浸してから、ザルに上げ、油抜きをしておく。
- ③ニンジン→小松菜(茎)→キャベツ→小松菜(葉)の順にゆで、火が通ったらザルに上げ、水気を切る。
- ④フライパンにごま油・チリメンを入れ、焦げないように弱火でゆっくり炒める。火を止め、混ぜ合わせたポン酢しょう油・砂糖を加え、ひと混ぜする。
- ⑤薄揚げ・ゆでた野菜を④のじゃこソースで和える。

ゆでた野菜を、きつくしぼりすぎないことがポイント!
食生活改善推進協議会 佐伯支部

キャベツには、胃腸によい成分キャベジンやビタミンCが多く含まれていますが、長く水につけるとビタミンCは溶けだします。千切りした後に水にさらすのは短時間に!

《問い合わせ》健康増進課保健係 (☎23-4500)



チキン南蛮発祥のまちなべおか

おでかけ情報

第42回 まつりのべおか

まつりのべおか で 🔍 検索

まつりのべおか実行委員会事務局
☎ (0982) 32-6141

7月21日(土)

延岡市中央通交差点

- 17時～ 開会式
- 17時30分～ 太鼓競演会
- 18時20分～ 出合い神輿
- 19時40分～ ばんば総踊り

※開始時間は予定です。



7月28日(土)

延岡市大貫町(大瀬大橋下流河川敷)

- 17時～ ハワイアンステージ KONISHIKI 出演決定
- 20時～ 花火大会

※ハワイアンステージは有料観覧席からご覧いただけます。詳しくは事務局へお問い合わせください。



花火大会

夜空に咲く
1万発の花火

＋ 急に体調が悪くなったら…

休日当番医と小児救急当番医のお知らせ

当番医は変更する場合があります。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・祝日とその前日のみ)

●診療時間：9時～17時

休日当番医

	月日	医療機関名	住所	電話番号
医科	7月 8日	やつか眼科医院	船頭町	22-0055
	7月15日	田中眼科医院	城下西町	23-4574
	7月16日	水沼医院	駅前2丁目	23-0123
歯科	7月 8日	わきた歯科医院	船頭町	23-8241
	7月15日	古田歯科医院	城下東町	22-1409
	7月16日	東歯科医院	蒲江浦	42-0067

◎西田病院(鶴岡西町2丁目)、長門記念病院(鶴岡町1丁目)、御手洗病院(蒲江浦)、佐伯中央病院(常盤東町)は常時受付

小児救急当番医

日 曜 ●診療時間：10時～12時

月日	医療機関名	住所	電話番号
7月 8日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
7月15日	西田病院小児科	鶴岡西町2丁目	22-0180

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

平日時間外 ●診療時間：17時～19時
(祝日除く)

時間外に対応となり、通常の診療体制とは異なります。

曜日	医療機関名	住所	電話番号
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2丁目	22-0180
水曜日	西田病院小児科	鶴岡西町2丁目	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2丁目	22-0180

- 受入患者：救急医療を要する子ども
- 受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

市役所の電話番号

- 市役所本庁舎 (☎22-3111)
- 本匠振興局 (☎56-5111)
- 鶴見振興局 (☎33-1111)
- 上浦振興局 (☎32-3111)
- 宇目振興局 (☎52-1111)
- 米水津振興局 (☎35-6111)
- 弥生振興局 (☎46-1111)
- 直川振興局 (☎58-2111)
- 蒲江振興局 (☎42-1111)

目指そう！ 事故ゼロのまち佐伯



おおいた夏の事故ゼロ運動

7/11(水)～7/20(金)

夏の行楽期は、暑さからくる疲労などで交通事故の増加が心配されます。交通ルールを守り“事故ゼロ”を目指しましょう！

次のことに重点的に取り組もう！

- 横断歩道でのマナーアップ推進
- 高齢者と子どもの交通事故防止
- 追突事故の防止～3秒の車間距離～
- 自転車の安全利用の促進
- 全席シートベルト・チャイルドシート着用の徹底

《問い合わせ》佐伯市交通安全対策協議会
(総務課内、☎22-3663)

広報クイズ

問題

涼しい服装や帽子などで、○○○を予防しましょう。無理な節電はせずに、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

○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。7月13日(金)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「防災」でした。

正解者35人のうち、次の方々が当選しました。おめでとうございます。

- 山田 百花さん(船頭町)
- 戸篠ゆう子さん(本匠笠掛)
- 河合 音和さん(門前区)

市報発行日と締切日のお知らせ

7月15日号 発行予定日 7月17日(火)

8月1日号 原稿締切日 7月10日(火)

発行予定日 8月1日(水)

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。

秘書広報課広報係(本庁舎5階、☎22-3281)

都市部から移住
地域おこし協力隊が見た

佐伯のええとこ

紹介します!!



エコパーク推進室所属
津田 裕子



ズバリ!

のびのび
学べるまち・佐伯

担当している宇目地域では、
小・中学校の子どもたち皆が
仲良しで、とてもものびのびし
ています。

課外活動などは「私も一緒
に学びたい!」と思うほどの、
地域の魅力がふんだんに盛り
込まれた体験がいっぱいです。



私のオススメ

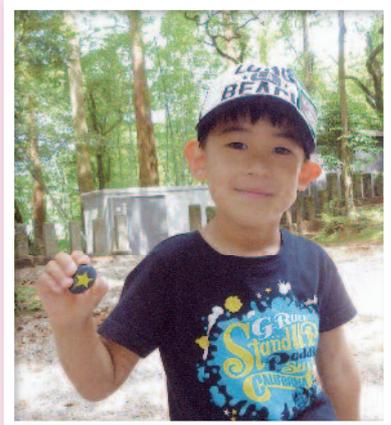
絶品!藤河内溪谷で
食べるごはん



いつも食べるお弁当や市販の
カップラーメンも溪谷で食べる
となぜかおいしいです。

特に、ダッチオーブンをたき
火にかけて作るカレーは最高!
ニンジンは大ぎめにカットする
のがオススメですよ。

サイキッズ
写真館



野々下 瑛斗くん (4歳) 鶴望

今年も鶴岡スタンプラリーで
願いがかなう石をもらったよ!
ありがとう!



大下 恵真ちゃん (2歳) 百谷区

恵真の笑顔にたくさんパワーを
もらっています!
いつもありがとう!

今月の表紙

6月16日、干潮の時刻に蒲江波当
津海岸へ訪れると、美しい模様の砂
浜と青空を映したような海が広がっ
ていました。

裸足で波打ち際を駆ける男の子は
「海はちょっぴり冷たいな」とニッコ
リ。家族団らんで海水浴を楽しむ様
子に何だかほっこり。

編集後記

夏が近付き、自宅の窓辺
にヤモリが現れるようにな
りました。苦手な人も多い
ヤモリですが、よく見ると
かわいらしい顔をしていま
す。

「家守」や「守宮」とも書
かれ、縁起の良い生き物と
して知られているヤモリ。
実際に、家を困らせる害虫
をもりもり食べてくれます。
白いヤモリは特に縁起
が良く、現れると金運アッ
プの知らせだとか…。皆さ
んの家にヤモリがやって来
たら、こっそり色を確認し
てみてはいかがでしょう
か。

(仲谷)

「市報さいき」編集と発行 佐伯市役所総務部秘書広報課 (〒876-8585 中村南町1番1号 ☎03281 ※FAX兼用)