

## CONTENTS

- 九州オルレ「さいき・大入島コース」  
3月10日（土）オープン……………②～③
- 全世帯にお配りします「わが家の防災手帳」…⑥
- 藤河内溪谷の復旧作業にご協力を！……………⑦



## さいき・大入島コース

距離 10.5km  
 所要時間 約3～4時間  
 難易度 中～上級  
 コースのみどころ  
 舟隠、みかん畑、白浜海岸、360度パノラマの遠見山展望所

### コース案内

食彩館→片神港の海岸線→舟隠→加茂社→空の展望所→白浜海岸→久保浦（コース分岐点）  
 →Aルート／遠見山→石間港  
 →Bルート／守後浦→石間港  
 ※Aルートは遠見山（193.5m）を登ります。Bルートは守後浦の海岸線をゆったり散策できます。

### ～ オルレとは ～

韓国・済州島<sup>チェジュ</sup>発祥のトレッキングコースのことで、海岸や山などを五感で感じながら、自分のペースでゆっくり楽しむことが魅力です。



舟隠

カンガルー広場

白浜海岸

遠見山展望所から

## 九州オルレ「さいき・大入島コース」認定

### 「さいき・大入島コース」3月10日(土)オープン

コースオープンを記念して、オープニングセレモニーを行います。九州オルレの認定と一緒に祝いし、「さいき・大入島コース」を体験してみませんか？

とき 3月10日(土)  
 8時30分～ 受付  
 10時～ オープニングセレモニー  
 10時30分～ オルレスタート

ところ 大入島カンガルー広場  
 準備物 歩きやすい靴・服装、飲み物、弁当、雨具など

※昼食や記念品のおもてなしは、2月に事前申込みのあった先着300人を対象としています。ご了承ください。

**駐車場** 佐伯港（葛港）臨時駐車場をご利用ください（無料）。

**乗船** 当日のみ乗船料無料  
 ・往路（佐伯港→堀切）は「マリンスター常栄」をご利用ください。  
 ※8時～乗船開始（8時～10時の間、臨時便運航）  
 ・復路（石間港→佐伯港）は「大入島観光フェリー」をご利用ください。  
 ※コース終了地点は「石間港」です。  
 ※運行時間：14時、14時30分（臨時便）、15時、15時30分（臨時便）、16時

〔注意事項〕  
 ・コースは平坦な道ばかりではありません。  
 ・雨天決行しますが、悪天候などで中止する場合は観光協会のホームページでお知らせします。

### オルレの歩き方

コースの要所には、「カンセ」と呼ばれる馬をモチーフにしたオブジェや青と赤のリボン、木製の矢印などの標識を設置しています。目印に沿って歩きましょう。



**カンセ** 馬の頭が進行方向です  
**リボン** 青と赤を結んだリボンはコースの目印  
**木製の矢印** 青の矢印は正方向、赤の矢印は逆方向です

### オルレのマナー

- ・ごみは必ず持ち帰ろう。
- ・民家の庭や農地に勝手に入らない。
- ・道沿いの農作物や草花を勝手にとらない。
- ・大声で叫んだり、騒いだりしない。
- ・途中に出会う旅行者や地元の人と笑顔で挨拶を交わそう。



### 九州オルレのスタンプラリー＝

九州オルレは現在21コース。各コースを巡るスタンプラリーに参加してみませんか。「さいき・大入島コース」のスタンプは、食彩館と石間港に設置しています！トレッキングの記念にどうぞ！



《問い合わせ》観光課 (☎22-3942)

— マリンスター常栄  
 ..... 大入島観光フェリー



SAIKI INFORMATION

認知症介護教室に参加しませんか？

認知症とは、脳の障がいにより記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方が変わると、本人も家族も落ちつき穏やかに過ごせます。認知症ケアを考える介護教室を開催します。

■とき  
3月28日(水)  
9時30分～11時30分

■ところ  
和楽2階第1会議室

■参加料 無料

《問い合わせ》  
高齢者福祉課地域包括支援センター  
☎23163

SAIKI INFORMATION

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、要介護者の入院またはショートステイなどの宿泊を伴うサービスの利用が、月のうち10日を超えない場合で、次のいずれかの要件を満たす人

①介護保険で要介護4または5と認定された人を在宅で介護している人

②寝たきりまたは重度心身障がいなどで常時介護が必要な状態で、要介護4または5の状態に相当すると判断された人を在宅で介護している人

※②については：  
・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こと  
・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。

■支給金額 月額1万円

■支給対象月  
平成29年9月～平成30年2月  
※さかのぼって支給を受けることはできません。

■申請方法  
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。

■申請期限 3月30日(金)※本庁舎では、31日(土)まで受付ができます。

《申込み・問い合わせ》  
高齢者福祉課地域包括ケア係 ☎236800 または各振興局

SAIKI INFORMATION

土砂災害にご注意を ～警戒区域が指定されました～

土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域として、新たに右表の276箇所が指定されました。

指定箇所の図面は、大分県佐伯土木事務所管理保全課、市役所防災危機管理課で縦覧できます。

また、危険箇所や危険区域を県のホームページ(「大分県土砂災害危険箇所情報」で検索)で確認できます。

■急傾斜地の崩壊とは？

豪雨や地震などで地盤がゆるみ、突然崩れ落ちる現象

■土石流とは？

山や谷から崩れた土や石などが、大雨などの水と一緒に流れてくる現象

《問い合わせ》防災危機管理課 (☎22-4567)

所在地	急傾斜地の崩壊	土石流
大字長谷	1	
大字上岡	22	14
大字戸穴	4	
大字狩生	9	6
大字木立	2	
上浦大字最勝海浦	3	5
上浦大字浅海井浦		5
弥生大字床木	36	22
弥生大字大坂本	19	8
弥生大字上小倉	7	2
弥生大字山梨子	12	10
弥生大字小田	4	
直川大字上直見	24	11
直川大字下直見	14	4
宇目大字大平	28	4
計	185	91



SAIKI INFORMATION

東日本大震災の犠牲者を追悼するため、サイレンを鳴らします

震災の犠牲となった方々のご冥福をお祈りし、被災地の一日も早い復興を願って黙とうを行うため、次の日程でサイレンを鳴らします。

※緊急の警報などが発令された場合は、混乱を避けるためサイレンを取りやめる場合があります。

■とき  
3月11日(日) 14時46分(地震発生日時)から1分間

■ところ  
市内全域(防災スピーカーを使用します)  
※防災・行政ラジオは使用しません。

《問い合わせ》  
総務課総務係 ☎23663



SAIKI INFORMATION

援助や配慮の必要を知らせる「ヘルプカード」

「ヘルプカード」を3月12日(月)から障がい福祉課と各振興局で配布します。

○「ヘルプカード」とは？  
内部障がいや難病など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としていることを、周囲の人に知らせるためのもの。「ちよっと手助けが必要の人」と「ちよっと手助けをしたい人」を結ぶカードです。

○どんな人がもらえるの？  
障がいのある人、難病の人、高齢者、妊娠中の人など、誰でも無料で持つことができます。

○ヘルプカードを持つている人を見かけたら  
ヘルプカードを持った人が困っている様子ときには、「何かお困りですか？」と声をかける、手を差しのべるなどの手助けをお願いします。

《問い合わせ》障がい福祉課(本庁舎2階、☎234514)、大分県障害福祉課(☎09715061272)



SAIKI INFORMATION

「第13回 大分県障がい者スポーツ大会」出場者募集

次の日程で「大分県障がい者スポーツ大会」が開催されます。なお、この大会は全国障がい者スポーツ大会大分県予選も兼ねています。

■申込方法  
①～④：所定の申込用紙に必要事項を記入し、3月23日(金)までに障がい福祉課または各振興局に提出してください。  
⑤・⑥：各競技団体にお問い合わせください。

《問い合わせ》障がい福祉課(☎234514)

競技	とき	ところ	対象障がい
①開会式・陸上競技	5月27日(日)	大分銀行ドーム	身体・知的・精神
②フライングディスク	5月27日(日)	大分スポーツ公園だいきんグラウンド	
③卓球	5月12日(土)	大分県身体障害者福祉センター	
④水泳	5月20日(日)	大分市営温水プール	
⑤ボウリング	5月19日(土)	タワーボウル植田店	
⑥アーチェリー	5月19日(土)	別府市実相寺アーチェリー場	

※グラウンドゴルフ・ゲートボールなどの団体競技は、期日や場所が未定のため掲載していません。

災害時の  
緊急情報を受信

## 防災・行政ラジオ

— 随時、無料で貸出し中 —



今年度から「防災・行政ラジオ」を希望する世帯に1台無償で貸し出しています。災害情報などを自動で受信し放送するほか、普通のラジオとしても利用できます。

引き続き、申込みを受け付けています。所定の申請書に必要事項を記入の上、お申し込みください。申請書は窓口を設置しているほか、市のホームページからも印刷できます。

- ・ ケーブルテレビに加入していない場合も、エフエムさいき（76.3MHz）が受信できる地域では、防災・行政ラジオを利用できます。
- ・ 希望すれば、防災・行政ラジオの取付けも市が無料で行います。

防災・行政ラジオを持っている人へ

**転出・引越しなどの場合は  
手続きが必要です**

### 市外へ転出する場合

防災・行政ラジオを返却してください。

転出届の提出時に防災・行政ラジオほか貸出物品一式と印鑑をご持参の上、返却の手続きをお願いします。

### 市内で引越しする場合

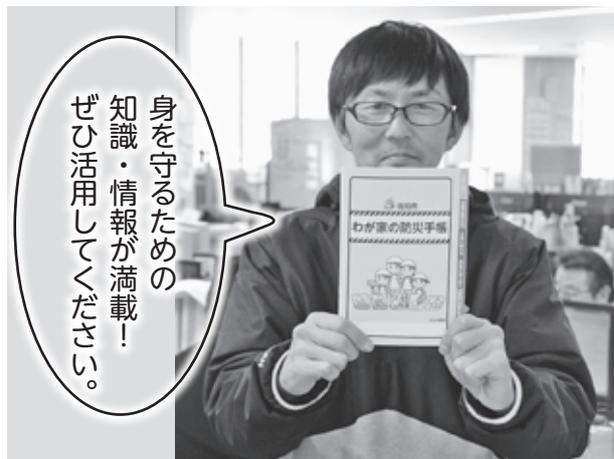
防災・行政ラジオの設定の変更が必要です。

転居届の提出時に防災・行政ラジオ本体と印鑑をご持参の上、設定変更の手続きをお願いします。

### 《手続き・問い合わせ》

防災危機管理課（☎22-4578）または各振興局  
※本庁舎では1階14番窓口で、防災・行政ラジオの手続きを受け付けています。

## 「わが家の防災手帳」を 全世帯にお配りします



南海トラフ巨大地震などの大規模災害に備え、日頃の防災対策の手引きとなるよう「わが家の防災手帳」を作成しました。手帳は、2月下旬から3月上旬にかけて、全世帯に郵便でお送りします。

災害を知り災害に備えるため、ぜひこの防災手帳を活用し、今一度、家族や近所の人たちと防災について理解を深めましょう。

### ■掲載している主な内容

- ・ 佐伯市で想定される災害と避難方法
- ・ 非常時の持ち出し品と家庭・地域でできる防災対策
- ・ 災害時の情報収集の方法 など



《問い合わせ》防災危機管理課（☎22-4567）

## 全国瞬時警報システム(Jアラート) の伝達訓練を行います

地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、情報伝達訓練を行います。今回は放送訓練のみで、実際に避難所などへ避難する必要はありません。

皆様のご理解・ご協力をお願いします。

■と き 3月14日（水）11時ごろ

■訓練内容 市内全域に設置してあるすべての防災スピーカーと防災・行政ラジオから、一斉に次のように放送されます。

《上りチャイム音→「これはJアラートのテストです」を3回→「こちらは佐伯市です」→下りチャイム音》

《問い合わせ》防災危機管理課（☎22-4578）

皆さんの力を  
貸してください!

## 藤河内溪谷の復旧作業にご協力を!

「ユネスコエコパーク」に登録された祖母・傾山系の藤河内溪谷では、昨年の台風18号により土砂が堆積する被害が生じました。

今後も多くの皆さんに藤河内溪谷を楽しんでいただくため、堆積した土砂の搬出作業を行います。ご協力いただけるボランティアを募集します。

■と き 3月21日(水) 9時~14時30分

■集合場所 道の駅宇目第2駐車場  
(道の駅宇目の道路を挟んで向かい側)

■参加対象 高校生以上※健康に自信がある人

■持ち物 作業しやすい服、長靴、タオル、飲み物、着替えなど

※スコップ、バケツ、軍手など作業に必要な道具は事務局が準備します。

※昼食は地元食材を使った料理を用意します。

■申込方法 保険加入のため、住所、氏名、生年月日、性別を3月14日(水)までに電話でお知らせください。

※ケガなどが生じた場合は、保険の範囲で対応します。

■募集人数 100人程度

《申込み・問い合わせ》

佐伯地域ユネスコエコパーク推進協議会事務局  
(地域振興課内、☎22-3486)

### 第18回 全国障害者芸術・文化祭おおいだ大会の「ユニバーサルデザインフェスタ」

## ステージの部で披露する「即興劇」への参加者募集!

その時、その場所で、そこにいる人たちとともに一度きりの物語をつくってみませんか? 「人前で芝居をしてみたい」と考えている人を募集します。

●と き 11月3日(土)

●ところ 和楽大研修室

●対象 市内在住の知的・身体・精神障がいのある人で次のことができる人

- ・言葉のやりとり
- ・簡単なルールや数字の理解
- ・トイレや食事などの身辺自立

※フェスタへの参加を希望する人は、ワークショップへの参加をお願いします。

●ワークショップ

・と き 4月14日(土) オリエンテーション  
4月~10月の毎月2回、9時~12時  
※主に土曜日開催

11月2日(金) リハーサル

・ところ さつき園小島

●講師 インプロ集団「モザイクス」メンバー  
小栗栖龍法さん

※インプロとは…即興で芝居や歌などのパフォーマンスをすること。インプロヴィゼーションの略

●申込期限 3月26日(月)

《申込み・問い合わせ》

障がい福祉課 (☎22-4514)



平成30年

春季全国火災予防運動

3月1日(木)~7日(水)

「火の用心」を形に習慣に

火災の発生しやすい季節です。次のポイントに注意し、日頃から火災予防に努めましょう。

◎住宅防火・いのちを守る7つのポイント

習慣

- ◇寝たばこは絶対しない
- ◇ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用
- ◇ガスコンロなどから離れるときは必ず火を消す

対策

- ◆逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置
- ◆寝具・衣類・カーテンなどは防炎品を使用
- ◆住宅用消火器などを設置
- ◆高齢者などを守るために、隣近所の協力体制づくり

《問い合わせ》消防本部予防課 (☎22-3301)

住宅用火災警報器は「10年を目安に交換」がお勧め!



かけがえのない命を守るために、私たちにはどんなことができるのでしょうか。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、悩んでいる人が支えられ、つながることができる社会を目指しましょう。

## みんなが誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

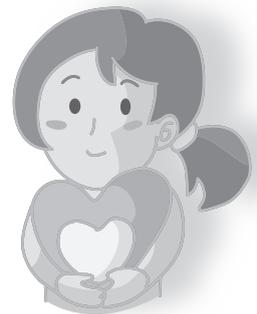
あまり難しく考えず、まずは、周りにいる人がその人の発しているサインに気づき、声をかけることが大切です。

### その1 気づき

#### 家族や仲間の「いつもと違う様子」に気づき、勇気を出して声をかける

日頃から、自分や身近な人の不眠や食欲不振、気分の落ち込みなどの変化に敏感になり、こころの不調のサインになるべく早く気がつきましょう。

そして、心配している気持ちを伝えましょう。「眠れているの?」「何か悩んでる?よかったら、話して」「何か力になれることはない?」などの声かけをして、孤立させないことが大切です。



#### 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り耳を傾けましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

### その2 傾聴

### その3 つなぎ

#### 早めに専門家へ相談するよう促す

経済的な問題や生活支援、うつ病の治療などが必要な場合は、早めに専門機関やかかりつけ医などへの相談(受診)をすすめてみましょう。

#### 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

本人の言いたいことや悩みをありのままに受け入れ、温かく寄り添いながら、焦らずじっくりと見守りましょう。

### その4 見守り

《相談・問い合わせ》

大分県こころとからだの相談支援センター ☎097-541-6290  
南部保健所 ☎22-0562

# 「好き」を育てる読書フォーラム IN佐伯

～平成29年度地域教育力パワーアップ事業～



- と き 3月10日(土) 13時30分～16時
- 内 容 図書館のオープンエアライブラリー、読み聞かせ、群読、ビブリオバトル、ペープサート、学校図書館、家読、子ども司書の紹介など
- と ころ 佐伯文化会館中ホール
- 対 象 子どもから大人までどなたでも(無料) 《問い合わせ》社会教育課 (☎22-3245)

## ……開館時間……

佐伯図書館：9時～18時  
※土・日・祝日は17時に閉館  
視聴覚センター：9時～17時

## ……休館日(3月)……

5日、12日、19日、26日、31日

※休館日の本の返却は、ブックポストへ

# だより 図書館

【佐伯図書館】  
☎24-1010



## この1冊!

漫画 君たちはどう生きるか  
吉野 源三郎



～内容紹介～

「自分の生き方を決定できるのは自分だけだ」人間としてあるべき姿を求め続ける主人公コベル君と叔父さんの物語。出版後80年たった名著が初めて漫画化されました。

## 4月1日から、休館日・開館時間が変わります

- 休 館 日 毎週火曜日
- 開 館 時 間 平日(火曜を除く)：10時～19時  
土・日・祝日：9時～18時  
※7・8月の平日(火曜を除く)は8時30分～20時

## 主な新着本(3月)の紹介

【一般書】PHOTO POEM散歩道PROMENADE (武石宣彰) / おもかげ (浅田次郎) / 健康という病 (五木寛之) / 吹上奇譚 第1話 (吉本ばなな)

【児童書】いろはのあした(魚住直子) / ゆけ、シンフロ部!(堀口泰生) / えがないえほん(B.J.ノヴァク) / にんじゃざむらいガムチョコバナナ4(原ゆたか) / パンダおやこたいそう(いりやまさとし)

## 佐伯図書館・視聴覚センターの催し

### 紙芝居・絵本読み聞かせ

- と き 毎週土曜日10時～
- と ころ 視聴覚センター1階 えほんワールド

### こぐま紙芝居

- 3月14日(水)15時～  
／木立ゆめっ子クラブ、海の子児童クラブ
- 3月28日(水)15時～  
／ひがしなかよしクラブ、星の子児童クラブ

## 平成30年度

# 一緒に図書館で活動しませんか

～ボランティア募集～

### ■募集の内容

- ①環境ボランティア (館内美化、外周環境整備など)
- ②ブックボランティア (本の修理、書架整理)
- ③読み聞かせボランティア
- ④イベントボランティア (イベント時のお手伝い)

■対象 高校生以上

■申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、3月31日(土)までにお申し込みください。申込用紙は図書館の窓口にあるほか、図書館のホームページからも印刷できます。  
※ボランティア保険あり。報酬はありません。



## 3月 図書館 上映会

入場無料

上映作品 お引越し

と き 3月14日(水)13時30分～

と ころ 視聴覚センター2階 視聴覚シアター

# どっか 行こうや!

3月

3月31日(土)、4月1日(日)

## さいき春まつり

### ／佐伯文化会館下お祭り広場ほか

佐伯の春の風物詩。ステージ披露や出店などイベントたくさん。皆さんぜひ会場にお越しください。

#### ●佐伯藩弁財天様参り 菊姫行列

佐伯の伝説に残る菊姫が現世によみがえり、夜の城下町を幻想的に練り歩きます。

3月31日(土)17時30分～

／大日寺～京町～新町～うまいもん通り～山際通り～三の丸(予定)

#### ●佐伯藩<sup>あか</sup>灯りの祭典 竹灯物語 2018

約2万本の竹とうろうが佐伯の夜を彩ります。点火道具を持ってお越しください。一緒に火を灯しましょう。

3月31日(土)17時30分～21時

／山際通り

#### ●佐伯藩大名行列・明神太鼓

4月1日(日)11時～12時

／櫓門～養賢寺～旧NTT前

#### ●市中大パレード

4月1日(日)13時～

／JR佐伯駅前～大手前

《問い合わせ》観光課(☎22-3942)



## 歴史と文学のみちでの 「子ども観光ガイド」

まちづくり活動の一環として、歴史と文学のみちの観光ガイドの学習に取り組んできた佐伯小6年生の児童たち。さいき観光ガイドの会の皆さんのレクチャーを受けながら、いよいよガイドにチャレンジ!

元気いっぱい子どもたちが語る佐伯の歴史や文化には、新しい発見があるかもしれませんよ。

●とき 3月9日(金)11時～12時

●ところ 歴史と文学のみち  
(佐伯小学校前集合)

●参加料 無料

《申込み・問い合わせ》

まちづくり佐伯(☎22-9900)

### ～おわびと訂正～

市報さいき2月1日号13ページで掲載した「城下町佐伯ひなめぐり」の開催期間に誤りがありました。おわびして訂正します。

▷正 2月27日(火)～3月18日(日)

▷誤 2月27日(火)～3月19日(月)

3月15日(木)～25日(日)19時～21時30分

### 塩釜桜ライトアップ／東光庵(青山黒沢)

樹齢数百年を経た2本の老樹から花開く東光庵の「塩釜桜」。風情ある薄墨色の花びらが特徴で、ソメイヨシノより少し早く開花します。ぜひご来場ください。

※桜の開花状況により日程を変更することがあります。

《問い合わせ》青山地区公民館(☎26-1300)

3月18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魚介類が勢ぞろい!活魚のセリ、鮮魚販売、加工品販売など

《問い合わせ》

来だんせへ市実行委員会・戸高(☎090-8220-1892)

開催中～3月18日(日)

### 城下町佐伯ひなめぐり

#### ／観光交流館、片岡邸、汲心亭、歴史資料館、三余館など

歴史と文学のみち沿いの施設などに、毛利家に伝わる雛人形や木目込み人形、スイートピーを使った花雛などを多数展示します。

春の山際通りを巡ってみませんか。

※歴史資料館は入館料が必要です。

— 花雛作り体験(要事前予約) —

とき 期間中の土・日曜日、13時～15時  
※3月4日を除く

ところ 観光交流館

料金 1,500円(定員10人程度)

《予約》観光交流館(☎28-5656)

《問い合わせ》観光課(☎22-3942)

3月19日(月)～30日(金)8時30分～17時

※土・日・祝日を除く

### 大手前今昔写真展

#### ／市役所本庁舎1階展示ホール

大手前の今と昔の風景の移り変わりを感じ、かつての風景に思いを巡らせてみませんか。

※3月19日(月)～4月8日(日)には、大手前バスターミナルでも展示

※3月31日(土)10時～16時には、新しく整備される「大手前バス停留所」付近でも展示を予定しています。

《問い合わせ》大手前開発推進室(☎22-4623)

親元を離れる高校生に  
食の大切さを楽しく教えます！

## 巣立つ君たちへの自炊塾

これから一人暮らしを始める高校生のみなさん、料理の基本を友だちと一緒に学び、自炊する力を身につけませんか？

- ◆ **と き** 3月13日（火）・28日（水）  
10時～12時30分  
※いずれか1日
- ◆ **ところ** 和楽3階調理実習室
- ◆ **内容** 「料理のプロから学ぶ作って楽しい・食べておいしい料理」…自炊のコツや調理の基本を手ほどきします。
- ◆ **講師** ムッシュカワノ 河野辰也氏
- ◆ **申込期限** 3月7日（水）
- ◆ **参加費** 無料
- ◆ **準備物** エプロン、三角巾など  
※お土産にいりこなどを差し上げます。

《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）

### マッチング推進事業

## ほめ達でモテ達！

～ほめて、ほめられて、モテる達人になろう～

ほめる達人を目指す「ほめ達」を学ぶことで、モテる達人「モテ達」になりましょう！結婚を希望する独身者や興味のある人など、どなたでもお気軽にご参加ください。

- ◆ **と き** 3月23日（金）19時～（2時間程度）
- ◆ **ところ** 佐伯東地区公民館集会室
- ◆ **講師** ほめる教育研究所代表 竹下幸喜氏
- ◆ **入場料** 無料
- ◆ **定員** 30人
- ◆ **申込方法** 電話またはFAXで氏名・年齢・電話番号・配偶者や恋人の有無を明記の上、申し込んでください。  
※託児無料。託児の申込みは3月15日（木）までにまちづくり推進課へお電話ください。

《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、FAX22-3124）

## オーガニックな二人のお話し会

～ホールフードフェスタin佐伯～

ホールフードのタカコ先生と菌ちゃん野菜づくりのトシミチ先生が語るオーガニックのあれこれ。楽しい二人の話から学んでみませんか？

- ◆ **と き** 3月9日（金）18時30分～21時
- ◆ **ところ** 佐伯東地区公民館2階研修室
- ◆ **講師** ホールフード協会代表 タカコ・ナカムラ氏  
大地といのちの会代表 吉田俊道氏
- ◆ **内容**
  - ・安全・安心で栄養価の高い野菜
  - ・いのちの循環を意識した土や野菜づくり
  - ・自然環境に負荷をかけない暮らし方 など
- ◆ **入場料** 無料  
※託児無料。託児の申込みは3月6日（火）までにまちづくり推進課へお電話ください。

《問い合わせ》まちづくり推進課食育推進・市民協働係（☎22-4059）

## 地域おこし協力隊 活動報告会2017

特色ある活動を行う地域おこし協力隊が報告会を開催します。ワークショップや座談会でこれまでの活動を報告。協力隊から見た佐伯のことなどを聞き、話をしてみませんか？

また、活動報告のパネルを作成し展示します。こちらもお覧ください。

- 【報告会】
- ◆ **と き** 3月11日（日）
- ◆ **ところ** 三余館大会議室・実習室
- ◆ **内容**
  - ・10時～ 協力隊企画商品の試食（直川ジャム、本匠おつまみほか）
  - ・10時30分～ みそづくりワークショップ（要申込み、費用1,500円）
  - ・13時～ 協力隊とおしゃべりしたい（座談会）
  - ・15時～ 菌ちゃん野菜土づくりワークショップ

- 【パネル展示】
- ◆ **と き** 3月3日（土）～11日（日）  
9時～17時（最終日は16時まで）
- ◆ **ところ** 三余館ロビー

《問い合わせ》地域振興課（☎22-3033）

## 人づくりの種をまく



1月27日、国民文化祭・おおいた2018のプレイベント「平田<sup>たにいち</sup>大<sup>だい</sup>一<sup>いち</sup>氏講演会」が弥生文化会館で行われました。

講演では、演出家の平田さんが子どもたちとともにつくってきた舞台のことや高校時代の自らの実体験から話を展開。「子どもの頃に感動した体験こそが、今の自分の原点」と振り返り、「舞台のために人をつくるのではなく、人をつくるために舞台がある」と熱い思いを語りました。

また、講演の終盤では、平田さんが舞台演出に携わったチーム「ちむどん（鹿児島県伊佐市）」の中・高校生が、自信に満ちた姿で現代版組曲を披露し、会場を盛り上げました。

## 魚のさばき方を学びました!



2月6日、蒲江漁業青年部連絡協議会のメンバー8人が蒲江翔南学園を訪れ、7年生（蒲江翔南中1年生）に「魚のさばき方講習」を行いました。

同協議会副部長の河野一郎さんが「魚に触れて、魚を知って、魚を好きになってほしいです」と挨拶。さっそく生徒たちは、用意された5~7kgほどある大きなブリの3枚下ろしに挑戦しました。

最初は戸惑いながらブリに触れていた生徒も徐々にコツをつかんだ様子。包丁が背骨に当たる感触や包丁を平行に保ち皮をひく技術を学びました。

# まちのわだい



## 笑顔とチームワークで全国大会へ



バレーボールチーム「スピードクラブ50」が、「第29回全国家庭婦人バレーボールいそじ大会（3月9日~11日・大阪市）」への出場報告のため、1月31日、市役所を訪れました。

「スピードクラブ50」は、市内の50歳以上の女性で構成されたバレーボール愛好家のチーム。主将の後藤多美枝さんは「毎週、楽しく一生懸命練習しています。大分県代表として頑張ってきます」と力強く決意を語り、田中市長と固い握手を交わしました。

## 日頃の活動の成果を披露



2月3日・4日、佐伯文化会館で「佐伯市高齢者教室合同学習発表会」がありました。

高齢者教室は、いつまでも楽しく元気に過ごせるよう、各地区公民館ごとに年間を通じ様々な活動に取り組んでいます。

発表会では作品展と舞台発表が行われ、素人とは思えない見事な作品や息の合った舞踊・合唱などが、来場者を魅了していました。（写真は大入島学級の舞台発表「美濃音頭」）



## 相談

### 行政相談

国、県、市などの仕事について、相談に応じます。

#### 米水津地域

▽とき：3月13日（火）9時～12時

▽ところ：米水津地区公民館

#### 宇目地域

▽とき：3月13日（火）10時～12時

▽ところ：宇目地区公民館

#### 鶴見地域

▽とき：3月13日（火）10時～12時

▽ところ：沖松浦公民館

#### 本匠地域

▽とき：3月20日（火）13時～15時

▽ところ：本匠地区公民館

#### 上浦地域

▽とき：3月28日（水）9時～12時

▽ところ：上浦地区公民館

#### 弥生地域

▽とき：3月29日（木）9時～12時

▽ところ：弥生振興局第2会議室

▽問い合わせ：公聴広報課 市民の窓係（☎②3399）または各振興局地域振興課

### 精神保健福祉相談

精神科の専門医師による無料個別相談です（要予約）。

▽対象：精神障がいや認知症でお悩みの人、家族など

▽とき：3月13日（火）15時～17時

▽ところ：南部保健所

▽問い合わせ：南部保健所

地域保健課（☎②0562）

### ニート・ひきこもり家族の会

同じ悩みを持つ家族と集まって、話をしませんか？初めて参加する人は、事前にご連絡ください。

▽とき：3月14日（水）13時～15時

▽ところ：南部保健所

▽参加料：無料

▽問い合わせ：南部保健所

地域保健課（☎②0562）

### 無料人権なんでも相談

金銭、相続、近隣・家庭内の問題、借地・借家、いじめ、名誉棄損、その他の人権問題に人権擁護委員が相談に応じます。

▽とき：毎週月曜日9時～16時

▽ところ：大分地方法律局

佐伯支局人権相談室

▽問い合わせ：大分地方法律局佐伯支局（☎②40772）

### 不動産市民相談（無料）

土地・建物の売却、購入、賃貸、管理などの不動産の相談に応じます。

▽とき：3月13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）

### 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：3月22日（木）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）

### 試験

#### 警察官A（大学卒業程度、男性・女性）

詳しくはお問い合わせください。

▽受験資格：昭和60年4月2日以降に生まれた人で、

大学を卒業した人（平成31年3月までの卒業見込みを含む）※今回から身長・体重の身体基準が撤廃されました。

▽1次試験：5月20日（日）

▽申込期間：3月26日（月）～4月19日（木）

▽問い合わせ：佐伯警察署（☎②2131）



## 講習

### 相続・家族信託セミナー

亡くなった後の資産の継承先や認知症になる前の対策を設定できる仕組みについての無料講座です。

▽とき：3月16日（金）13時～16時

▽ところ：三余館

▽定員：30人

▽問い合わせ：大分県宅地建物取引業協会佐伯支部担当・蠣原（☎②3340）

### 各種お知らせ

#### 指定給水装置工事業者

指定給水装置工事業者に次の事業者を追加しました。一覧表は市のホームページに掲載しています。

▽事業者：（株）武生テック

（蒲江浦、☎④0336）

▽問い合わせ：水道課水道維持管理係（☎②4620）

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1  
公聴広報課広報係（本庁舎2階、FAX22-3281）

※「おゆずりします」のコーナーで取り扱う対象は、  
家庭の日用品などで無料のものに限ります。  
FAX・窓口でご応募ください（電話不可）。

**人の動き**（1月末日現在住民登録／前月比）  
世帯 3万3,393世帯（-6） 男 3万3,811人（-44）  
人口 7万2,816人（-92） 女 3万9,005人（-48）

**交通事故の状況**（1月中）  
人身事故 6 死者 0  
物損事故 92 負傷者 9

**認可地縁団体が所有する  
不動産登記の特例の公告**

次の団体がこの不動産の  
所有権の移転などの登記を  
することに對して、登記名  
義人・相続人などの登記関  
係者は異議を申し出ること  
ができます。

- ▽団体名：石間区
- ▽不動産：大字石間浦字新  
開地1103番地1（土地：2,365㎡）
- ▽申出期限：6月1日（金）
- ▽問い合わせ：公聴広報課  
市民の窓係（本庁舎2階、  
☎3399）

**都市計画道路  
事業認可変更のお知らせ**

佐伯都市計画道路事業  
3・5・16号野岡中芳島  
線（長島町1丁目、来島町  
地内）の事業期間の変更に  
ついて認可されましたの  
で、事業地を表示する図面  
などを縦覧します。  
▽縦覧期間：告示の日から  
平成32年（2020年）3  
月31日まで

▽縦覧場所：都市計画課  
（本庁舎4階）  
▽問い合わせ：都市計画課  
（☎3269）

**スポーツ安全保険に  
加入しませんか？**

スポーツ、文化活動、ボ  
ランティア活動などをする  
人に最適な保険です。  
活動中の事故などに備え  
るため、加入をお勧めしま  
す。※申込用紙は体育保健  
課にあります。

- ▽対象：4人以上の団体
- ▽保険期間：4月1日（日）  
～平成31年3月31日（日）
- ▽受付期間：3月1日（木）  
～平成31年3月30日（土）
- ▽問い合わせ：体育保健課  
（まな美1階、☎4062）

**国民年金保険料の  
納め忘れはありませんか**

保険料の納付期限は翌月  
の末日です。保険料は2年  
を過ぎると納められなくな  
りますので、納付書記載の

**人形劇フェスティバル**

- ▽とき：3月17日（土）10  
時30分～（開場10時15分）
- ▽ところ：佐伯東地区公民  
館▽内容：人形劇団のの  
な「ともだちげきじょう」
- ▽観劇料：100円（3歳  
以上）▽その他：13時30分  
からは群読の講習会を開  
催。参加希望者はご連絡  
ください。▽問い合わせ：さ  
いき読み聞かせ連絡協議  
会・東（☎090-8668-  
814683）

**合唱春の祭典20周年記念**

市内の8団体150人が  
一堂に会し、コーラスを登  
表。20周年を記念し、出演  
者全員で「大地讃頌」を合  
唱します。  
▽とき：3月11日（日）▽  
ところ：弥生文化会館多目  
的ホール▽入場料：無料▽  
問い合わせ：合唱春の祭典  
実行委員会・磯田（☎7  
661）

**第29回番匠あげ大会**

- ▽とき：3月18日（日）11  
時～15時※雨天中止▽とこ  
ろ：稲垣スポーツ公園▽参  
加費：無料▽問い合わせ：  
ぶんぶん保存会・甲斐（☎  
8322）

**中国語講座生徒募集**

初心者大歓迎です。  
▽とき：毎週木曜日20時～  
22時※初回は4月12日（木）  
▽ところ：和楽2階第1会  
議室▽会費：月額1,200  
円（会場費など）▽内容  
：簡単な日常会話など▽申  
込期限：4月11日（水）▽  
申込み・問い合わせ：佐伯  
市日中友好協会・吉田（☎  
080-5208-6992  
※17時以降）

**ノルディック・ウォーク  
参加者募集**

2本のポールを使い、2  
～5kmの道のりを歩いま  
す。初めての人も大歓迎！  
▽とき：3月24日（土）10

納付期限をご確認ください。

また、一部免除の承認を  
受けていても、免除後の保  
険料を納めないと未納と同  
じ扱いになります。  
納付書を紛失した場合は  
再発行できますので、ご連  
絡ください。  
▽問い合わせ：佐伯年金事  
務所（☎21970）

**アートギャラリー  
inなおみ**

なおみ園、近隣の児童、  
障がいのある人の作品を展  
示します。観覧無料。  
▽とき：3月9日（金）～  
11日（日）10時～17時※最  
終日は15時まで  
▽ところ：大分県なおみ園  
▽問い合わせ：大分県なお  
み園（☎7333）

**伝言板**

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：3月16  
日（金）・23日（金）・30日  
（金）、4月6日（金）13時  
～15時／語り合い：3月9  
日（金）11時～13時▽とこ  
ろ：佐伯市社会福祉セン  
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家族の  
会（☎7708）

**ふれあいコンサート  
IN直川**

津軽三味線全国大会で2  
度優勝の経歴を持つ鈴木利  
枝さんもアンサンブルに加  
わり会場を盛り上げます。  
▽とき：3月21日（水）13  
時30分～（開場13時）▽と  
ころ：直川地区公民館1階  
ホール▽内容：直川ふれあ  
いコーラス、大分大学OB  
マンドリンアンサンブル、  
トランペット独奏&上浦吹  
奏楽団▽入場料：無料▽問  
い合わせ：直川ふれあい  
コーラス代表・小野（☎0  
90-6895-1726  
5）

**梅牟礼登山健康歩こう会**

梅牟礼登山に参加しま  
せんか。下山後は参加賞を  
プレゼント！  
▽とき：3月11日（日）9  
時30分～（受付9時）※  
雨天中止▽ところ：コスモ  
タウン内サンリブ横駐車場  
▽問い合わせ：鶴岡地区公  
民館（☎20601）

**おるびしま**

▽小型冷蔵庫：匿名（☎0  
90-4344-6024  
※取りに来れる人）  
▽佐伯南中学校の女子制服  
（冬服、身長約160cm）  
：匿名（☎3838※連  
絡は14時以降）  
▽衣類（①女子中・高校生  
用衣類、サイズS～M②男  
子ども用衣類、サイズ1  
50～160cm※鶴谷中学  
校制服（夏服）もあり③成  
人女性用衣類、サイズM～  
L）：今山（☎090-9  
795-8149）



**3月は進入学おめでとうセール**

★専門店の丁寧な整備済み通学車がいっぱい！  
★アフターフォローも万全です。  
★出張修理もOK!

あなたに最適な自転車専門店

**サイクルショップ やまうち**

駐車場あり 佐伯市中村西町2-24 ☎22-2148  
配達無料

**家庭教師**  
をいたします

対象：高校 新3年 数学  
          中学 新3年 5教科

佐伯市上浦夏井 川上 保行

**090-7581-9787**

**蜂駆除**

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!

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

**困り事お助け協会**

一般社団法人

**TEL 0972-22-7722**

内町 1-11 kiraku 1F-101

**佐伯市への寄付**  
（敬称略）

《香典返し》  
※（ ）内は物故者

▽万木利一（政道）：木立

《指定寄附》

※災害復興のため

▽太平洋セメント（株）

▽柳井電機工業（株）

▽日本航空（株）大分支店

※児童の健全育成のため

▽佐伯商工会議所女性会

4月スタート!

申込みは  
3月16日(金)まで

心も体も元気に!

## 総合運動公園 **フィットネス教室** 教室生募集

《問い合わせ》総合体育館 (☎25-1335)

総合体育館

### スポンジテニス教室

とき 毎週火・金曜日  
10時~12時  
4月10日(火)スタート  
参加費 年12,000円

### 卓球教室

とき 毎週水・金曜日  
10時~12時  
4月11日(水)スタート  
参加費 年12,000円

### シェイプアップ教室

とき 毎週火曜日  
9時30分~11時  
4月3日(火)スタート  
参加費 6か月12,000円

### 健康ヨガ教室

とき 毎週月曜日  
10時~11時15分  
4月2日(月)スタート  
参加費 6か月12,000円

### エンジョイ社交ダンス教室

とき 毎週木曜日  
13時30分~15時  
4月5日(木)スタート  
参加費 6か月12,000円

各教室とも定員があります。  
申込みはお早めに!



市民総合  
プール

### アクアビクス教室(昼の部)

とき 毎週水曜日  
10時30分~11時30分  
4月4日(水)スタート  
参加費 6か月12,000円(月2,000円)

### アクアビクス教室(夜の部)

とき 毎週金曜日  
19時30分~20時30分  
4月6日(金)スタート  
参加費 6か月12,000円(月2,000円)

## 市税の納付は 便利な口座振替にしませんか?

口座振替を利用すると、支払いに行く手間も省け、納め忘れもありません。

次の金融機関または市役所収納課、各振興局地域振興課で申し込むことができます。

※ゆうちょ銀行を希望する人は、直接ゆうちょ銀行で申し込んでください。

### ■口座振替ができる金融機関

大分銀行、大分信用金庫、豊和銀行、伊予銀行、宮崎太陽銀行、大分県信用組合、九州労働金庫、大分県農業協同組合、大分県漁業協同組合、ゆうちょ銀行

### ■必要なもの 通帳、通帳印、納税通知書など

《問い合わせ》収納課税制係 (☎22-4504)

## 田中市長の主な公務日誌

(2月1日~15日)

- 2日(金) 大阪府泉佐野市との特産品相互取扱協定締結式
- 4日(日) 高齢者教室合同学習発表会(佐伯文化会館)
- 5日(月) 佐伯商工会議所青年部来訪
- 6日(火) 佐伯市特別支援教育振興大会(和楽)
- 7日(水) 企業訪問(8日、東京都)
- 8日(木) 消防庁訪問(東京都)
- 9日(金) 上堅田小学校学校公開見学会
- 10日(土) 佐伯市総合教育会議
- 11日(日) 県内一周駅伝競走大会佐伯市代表選手団結団式(まな美)
- 13日(火) 木浦すみつけ祭り(宇目)
- 13日(火) 神楽大会・商工会物産展(宇目)
- 14日(水) 県土木建築部長訪問(県庁)
- 15日(木) 大分県市議会議長会理事会
- 蒲江振興局開庁式



平成30年度・春の三余館

4月入講

# カルチャーサロン受講生募集!

3月1日(木)受付開始

一般の人が対象です。まず電話で予約の上、申込書に記入して申込料・受講料(3か月分)をお支払いください。なお、教室によっては、都合により開講できない場合や曜日などに一部変更がある場合があります。詳しくはお問い合わせください。

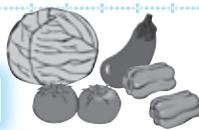
※受講料は1か月の料金(材料費別途)

教室名	曜日	申込料	募集定員
講師名	時間	受講料	その他
パッチワーク	火曜日	1,000円	5人
曾原 孝子	10:00~12:00	2,600円	
ママとキッズのわいわいピクス	火曜日	1,000円	10組
マリア	10:30~11:30	2,600円	1~3歳
日本舞踊(午前)	第1・3 火曜日	1,000円	5人
花柳 綾知恵	10:00~12:00	1,400円	
ピラティス	第1・2・3 火曜日	1,000円	10人
小網 孝子	13:00~14:00	2,600円	
人生楽しくカラオケ指導	第2・4 火曜日	1,000円	40人
戸坂 妙子	13:30~15:30	1,400円	
大正琴	第2・4 火曜日	1,000円	5人
高藤祐子・柳取恵美子	14:00~16:00	1,400円	
デッサン	火曜日	1,000円	5人
大島 勝也	19:30~21:30	2,600円	
新 日本舞踊(夜間)	火曜日	1,000円	15人
花柳 笹広波	19:30~21:00	2,600円	
表千家茶道	第1・3 火曜日	1,000円	5人
松尾富美子・箕原美保子	19:30~21:30	1,400円	
カラオケ新曲指導	第2・4 火曜日	1,000円	50人
戸坂 妙子	19:00~21:00	1,400円	
英会話(初級)	水曜日	1,000円	18人
バスピーチエスター	18:00~19:15	2,600円	
英会話(中級)	水曜日	1,000円	18人
バスピーチエスター	19:30~21:00	2,600円	

教室名	曜日	申込料	募集定員
講師名	時間	受講料	その他
韓国語会話(初級)	水曜日	1,000円	20人
全 紅蘭	19:00~20:15	2,600円	
韓国語会話(中級)	水曜日	1,000円	20人
全 紅蘭	20:15~21:30	2,600円	
書道	水曜日	1,000円	5人
樋口 紫水	19:30~21:30	2,600円	
フラダンス	水曜日	1,000円	20人
MaKaNa	19:00~20:20	2,600円	
かんたんエアロピクス(夜間)	水曜日	1,000円	20人
西村 みちえ	20:30~21:30	2,600円	
かんたんエアロピクス(午前)	木曜日	1,000円	20人
西村 みちえ	9:45~11:15	2,600円	
コーラスを楽しもう	第2・4 木曜日	1,000円	女性のみ 若干名
汐月 節子	10:00~12:00	1,400円	
新 油 絵	木曜日	1,000円	10人
大島 勝也	14:00~16:00	2,600円	
太極拳	木曜日	1,000円	20人
神田 金吾	19:00~20:30	2,600円	
エアロピクス	木曜日	1,000円	25人
小網 孝子	20:30~21:30	2,600円	
華道家元池坊生け花	第1・3 木曜日	1,000円	5人
箕原美保子	19:30~21:30	1,400円	
かな書道	金曜日	1,000円	5人
梶川 龍雲	13:30~15:30	2,600円	
生け花(専心池坊)	金曜日	1,000円	7人
黒木 和宝	19:30~21:30	2,600円	
親子かきかた	第1・2・4 土曜日	1,000円	年長児 10組
菅 木蘭	10:00~11:00	2,600円	
新 こども日本舞踊	第1・3 土曜日	1,000円	①未就学 児②小学 生、各5人
花柳 笹広波	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	1,400円	
フラダンス(午前)	第2・4 土曜日	1,000円	5人
カ・マカ・ヒラヒラ永崎	10:00~11:30	1,400円	
水墨画	第1・3 土曜日	1,000円	5人
松田 博之	14:00~16:00	1,400円	
ヨ ガ	土曜日	1,000円	6人
自然 泰介	14:30~16:00	3,600円	

《申込み・問い合わせ》三余館(☎24-2424、月曜休館)

## 利用しませんか? 「市民ふれあい農園」



自然や家族とふれあいながら、野菜や草花を栽培してみませんか?

- 農園開設場所 女島 7545 番地
- 申込資格 市内在住で農業を行っていない人

- 利用期間 4月1日~平成31年3月31日  
※申出により1年ごとに更新可能(最長5年間)
- 内容 野菜や草花の栽培
- 利用料金 年間 2,050円
- 募集区画 8区画(1区画 22㎡程度)
- 申込期限 3月12日(月)

《問い合わせ》農林課園芸振興係(☎22-3239)



# 健康づくりにあと一皿! 食推さんの減塩・野菜料理



## モヤシの常備菜

材 料	分量(2人分)
緑豆モヤシ	150g
ニラ	15g
鶏がらスープの素	小さじ1弱
すりごま	小さじ2

(1人分) 26キロカロリー・塩分0.5g

### 【作り方】

- ①洗ったモヤシと4cmに切ったニラを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、ザルにあげて冷ます。
- ②軽く水気をしぼり、鶏がらスープの素・すりごまを和える。

野菜不足のときには、レンジで簡単!すぐにできます。  
食推協 上浦支部

緑豆モヤシは安価で、アスパラギン酸が多いのが特徴です。アスパラギン酸は利尿作用や疲労回復に有効なアミノ酸で、スタミナ補強にも役立ちます。

《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  
のべおか

## おでかけ情報

3月25日(日)

ぜひ、応援に  
来てください!

東九州リレーマラソンIN延岡  
延岡グルメフェスタ 同時開催

時間 8時30分~14時30分

場所 須美江家族旅行村

東九州自動車道 北浦ICから車で10分

※大分方面からお越しの場合、須美江ICでは下りられませんのでご注意ください。



春の須美江で

延岡の美味しいグルメを堪能!

今年の春は 延岡グルメを 満喫しませんか!

3月31日(土)

雨天決行、荒天中止

延岡花物語 2018  
ワイワイグルメ博

時間 10時~16時

場所 城山公園(二の丸広場)

東九州自動車道 延岡ICから車で3分

内容 グルメコーナー、VR体験、キャラクターショー、お笑いライブや音楽などのステージイベント など

詳しくはコチラ!



桜やヤブツバキと  
楽しむ延岡グルメは格別!

延岡の観光に関するお問い合わせは [延岡観光協会](http://nobekan.jp) へ ☎ (0982)29-2155 HP <http://nobekan.jp>

## ＋ 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	3月11日	馬場内科クリニック	長島町2丁目	20-3344
		木下整形外科	新女島	23-8781
	3月18日	城東医院	中村東町	22-0140
		からしま医院	弥生上小倉	46-0312
歯 科	3月11日	豊海歯科医院	大手町3丁目	22-0004
	3月18日	古田歯科医院	城下東町	22-1409

◎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
3月11日	西田病院小児科	鶴岡西町2丁目	22-0180
3月18日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965

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)

時間外の対応となり、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
- 受診の際は、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)

## 環境に関する情報発信! <sup>わ</sup>さいきの環

### PM2.5(微小粒子状物質)にご注意を!

冬から春にかけて、大気中のPM2.5の濃度が高くなりがちです。この物質は、呼吸器系・循環器系の病気を引き起こすことがあると言われています。濃度の高い状態が続けば、安全・安心メールや防災スピーカーなどで注意喚起を行います。

- 注意喚起があったら…
- 屋外での激しい運動は避ける。
  - 部屋の窓を閉め、外出は避ける。
  - 目や喉に異常を感じたら、目を洗い、うがいをして、屋内で休養をとる。
  - 体調に変化を感じたら、すぐに屋内に入って安静にする。症状が回復しない場合は医師の診断を受ける。

《問い合わせ》環境対策課(☎22-3956)、大分県環境保全課(☎097-506-3114)

## 広報クイズ

問  
題

3月10日にオープンする九州〇〇〇「さいき・大入島コース」。進む方向はカンセや木製の矢印の標識が目印です。

○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、電話番号を書いて、〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所公聴広報課広報係へご応募ください。3月15日(木)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。

2月1日号の正解は「夢 目標」でした。

正解者49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。

- 高橋 源一郎 さん(城南町)
- 田中 アキ子 さん(本匠宇津々)
- 堀川 祥子 さん(長島町)

### 市報発行日と締切日のお知らせ

3月15日号の発行予定日 3月15日(木)

4月1日号の原稿締切日 3月9日(金)  
発行予定日 4月2日(月)

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。

公聴広報課広報係(本庁舎2階、☎22-3281)



# 佐伯ブランド

佐伯を代表する商品を、ご堪能あれ！

## さいき殿伝金賞コレクション



このシールを貼った商品は、大分・佐伯を代表する“証”です。



### ヤマジンのおさかな小判

魚と野菜がたくさん詰まった栄養たっぷりのお一品です。調理は簡単！冷凍のまま中火の油で揚げるだけ。夕食やお弁当にもおすすめです。魚が苦手な人もおいしくいただけます。



### うるめ丸干

まだ日が昇らないうちに収穫したうるめ(胃にエサがない状態)を、ミネラル豊富な大日塩で仕上げました。お腹の中がきれいになるめは臭みがなく、まろやかな塩味が素材を引き立てます。ご飯とも酒の肴としても相性抜群。



商品に関する問い合わせ：(株)ヤマジン (佐伯市米水津色利浦 1808 番地7 ☎0972-36-7044)

《問い合わせ》佐伯市ブランド流通促進協議会 (農林水産総務課内、☎0972-22-4673)

「市報さいき」編集と発行 佐伯市役所総務部公聴広報課 (〒876-8585)

中村南町1番1号 ☎03281 ※FAX兼用

これから姉弟仲良く、元気に大きくなってね



桐本 <sup>さな</sup>紗奈ちゃん (7歳) (長島) <sup>ゆうま</sup>悠真くん (4歳)

元氣いっぱい☆



新名 <sup>りん</sup>凜ちゃん (1歳) (中の島)

### サイキッズ写真館



### 今月の表紙

宇目産のスイートピーが収穫のピークを迎えています。

そのスイートピーを着物に見立てて作られた華やかなお雛さまは、清幸農園の市川幸子さんのお手製。ふんわり甘い香りの中で撮影した、春を感じさせてくれる1枚です。

### 編集後記

今号12ページに掲載した平田大一人さんの講演「人づくりの種をまく」。まるで演劇のような講演に、メモを取りながら胸が高鳴る感覚を覚えました。

平田さんが子どもの可能性を引き出す指導は「ほめ出し7のダメ出し3」の割合だとか。私も2児の父親として「子どもの良いところを見つけてよう」と考え直すキッカケになりました。家に帰ると、目の前には長男が二男を少し優しくに突き飛ばす光景が！「ほめべきか…叱るべきか…」(松下健)