

- 台風18号で被災された皆さまへ  
各種申請・案内窓口を開設します ……………②
- 元気の秘訣はななに？  
生きがいつくりの場を紹介 ……………⑫～⑮

## 災害復興へ！集まる多くのボランティア



# 平成29年9月 台風18号で被災された皆さまへ 各種申請・案内窓口を開設します

**受付期間** 9月20日(水)～10月15日(日)  
8時30分～19時 ※土・日・祝日も受け付けます。

**受付場所** 市役所別館1階  
※各振興局では、平日8時30分～19時に受け付けます。  
(ただし、宇目・直川・鶴見・米水津・蒲江振興局は17時まで)

## ①「り災証明書」「被災証明書」の申請

り災証明書は、被災者を支援する各種制度の適用を受けるために必要な書類の一つで、所有する家屋などの被害の程度や原因などを証明するものです。

「り災証明書」は一部損壊で床上浸水した家屋の被害を証明し、「被災証明書」は床下浸水などの家屋の被害や家屋以外の工作物(物置、カーポートなど)、事業所の被害について届出に応じて証明します。

■**必要なもの** 印鑑、身分証明書、通帳のコピー(家屋床上浸水の場合のみ)、  
被害状況が確認できる写真(4、5枚程度)

※「り災証明書」についての注意点

- ・市職員が現地調査を行い、その結果によって発行可能か判断します。
- ・同一世帯でない人が申請する場合は、委任状が必要です。
- ・現地調査及び証明書の発行は、後日行います。
- ・補修を行う前に、被害家屋の写真を撮影しておいてください。

## ②障害物の除去(土石、竹木など)の申請

災害救助法に基づき、床上浸水による半壊、半壊、大規模半壊または全壊の被害を受けた住宅を対象に、住宅内にある土石、竹木などの除去を行います。申請には、り災証明書が必要です。

■**除去を行う範囲** 家屋内の居室・台所など生活上欠くことができない場所、道路から家屋までの進入路

## ③被災住宅の応急修理の申請

災害救助法に基づき、床上浸水による半壊、半壊、大規模半壊または全壊の被害を受けた住宅の応急修理を行います。申請には、り災証明書が必要です。

■**応急修理を行う範囲** 家屋の屋根・床・配管・設備など生活上欠くことができない場所

## ④佐伯市災害被災者住宅再建支援金・佐伯市災害見舞金の申請

床上浸水した住宅、店舗・事業所に支援金・見舞金を支給します。

・住宅	■ <b>対</b>	■ <b>象</b>	市内に住所を有する人
(支援金)	■ <b>金</b>	■ <b>額</b>	単身世帯3万7千円、複数世帯5万円
	■ <b>必要なもの</b>		り災証明書
・店舗・事業所	■ <b>金</b>	■ <b>額</b>	1万円
(見舞金)	■ <b>必要なもの</b>		被災届(自治委員の確認が必要 ※り災証明書は不要)

### 《問い合わせ》

台風18号に伴う手続き関係の案内窓口(市役所別館1階、☎22-4226)

【①について】個人の申請：市民課(☎22-3849)、事業所の被災証明書：商工振興課(☎22-3943)

【②・③について】建築住宅課(☎22-3551)

【④について】住宅：防災危機管理課(☎22-4567)、店舗・事業所：社会福祉課(☎22-3601)

SAIKI INFORMATION

## マイナポータル用端末を配置しています

マイナポータルとは、マイナンバーカード(個人番号カード)を用いて利用できる次のサービスです。



### 情報提供等記録表示

情報提供ネットワークシステムを通じて自分の情報のやり取りの記録を確認できます。

### 自己情報表示

行政機関などが持っている自分の特定個人情報を確認できます。

自宅にパソコンがなく、マイナポータルを利用できない人のため、市役所にマイナポータル用端末を配置しています。ご利用の際は、職員までお申し出ください。

### ■配置場所

市役所本庁舎(1階市民課・5階総務課)、和楽(1階健康増進課)、各振興局

※マイナポータル用端末を利用するには、マイナンバーカードが必要ですが、

※マイナンバーカードの申請がお済みでない人へは、早めの申請をお勧めします。

### 《問い合わせ》

総務課総務係 (☎22) 3663

SAIKI INFORMATION

## 弾道ミサイルが発射された場合は特別なサイレン音でお知らせ

弾道ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、全国瞬時警報システム(Ｊアラート)を活用して、防災スピーカーや防災・行政ラジオで特別なサイレン音でお知らせします。

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾しますので、メッセージが流れたら、直ちに次の行動をとってください。

### 【屋外にいる場合】

- ・近くのできるだけ頑丈な建物に避難する。
- ・近くに適当な建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せ頭部を守る。

### 【屋内にいる場合】

- ・できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動する。

※防災スピーカーなどのほか、緊急速報メールなどでも緊急情報をお知らせします。

※詳細については、「国民保護ポータルサイト」で検索してください。

### 《問い合わせ》

防災危機管理課防災推進係 (☎22) 4567

SAIKI INFORMATION

## 公の施設(地域振興部所管)の指定管理者募集

各施設の業務内容や応募手続きなど、詳しくは募集要項をご覧ください。

募集要項は、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。

### ■募集施設

- ① 宇目柳瀬農村体験モデル施設
- ② 鶴見マリノクラブハウス
- ③ 大手前情報発信館

### ■指定の期間

平成30年4月1日～平成35年3月31日 ※5年間(予定)

### ■募集要項配布期間

配布中～10月11日(水)  
※土・日・祝日を除く

### ■申請受付期間

10月23日(月)～11月1日(水)  
※土・日を除く

### 《申込み・問い合わせ》

- ・①は、観光課管理係 (☎22) 3358)
- ・②は、観光課管理係 (☎22) 3358)
- ・③は、大手前開発推進室開発企画係 (☎22) 4623)

## 合併処理浄化槽設置費用の一部助成

### 10月1日は「浄化槽の日」

「浄化槽の日」は、浄化槽の普及促進及び浄化槽法の周知徹底を通じて、生活環境の保全及び公衆衛生の向上を図るとともに、海や川の水質保全を目的として制定されました。

浄化槽は、微生物の働きを利用して生活雑排水を浄化する設備です。現在、単独浄化槽やくみ取り式トイレを設置している家庭は、し尿を

除く生活雑排水が未処理のまま河川などに放流されています。快適で住み良いまちづくりと豊かな自然を守るために、単独浄化槽やくみ取り式トイレの家庭は、できるだけ早めに合併処理浄化槽の設置、または、下水道などへのつなぎ込みをお願いします。

### 合併処理浄化槽設置費用の一部を補助

補助を希望する場合は、事前に連絡してください。

#### ■対象者

自宅（店舗などの併用住宅の場合は、住宅部分の床面積が2分の1以上を占めるもの）に合併処理浄化槽を設置する人

#### ■補助金額

人槽区分	補助金額	
	新築・合併浄化槽の交換	くみ取り・単独浄化槽からの改築（※）
5人槽	33万2,000円	上限53万2,000円
7人槽	41万4,000円	上限61万4,000円
10人槽	54万8,000円	上限74万8,000円

※くみ取り・単独浄化槽からの改築については、平成29～31年度の3年間（予定）に限り20万円増額して補助します。

- 対象にならない人
- ・市税を滞納している人
  - ・長屋、共同住宅に住んでいる人
  - ・浄化槽法の規定による設置の届出を行っていない人や、建築基準法の規定による確認を受けていない人
  - ・販売または賃貸の目的で住宅を建築する人
  - ・住宅を借りている人で、家主の承諾が得られない人
  - ・申請する年度の3月末までに工事完了届を提出できない人
  - ・7年以内にこの補助金を受けて設置した浄化槽を廃して、新たに浄化槽を設置する人

- 対象にならない地域
- ・公共下水道認可区域（7年以内に整備が見込まれる地域）
  - ・農業集落排水事業実施区域
  - ・漁業集落排水事業実施区域
  - ・小規模集合排水処理事業実施区域
  - ・浄化槽市町村整備事業実施区域

《問い合わせ》下水道課下水道業務係（☎22-4205）

## ダンボールコンポストなどを支給・貸与します！

生ゴミから堆肥を作る取組みをはじめませんか。

#### ■対象

市内在住で、佐伯市に住民登録がある人の世帯（平成29年度に申請済みの世帯を除く）

#### ■支給・貸与品

- ・支給…ダンボールコンポスト（1世帯4個まで）
- ・貸与…キエー口（1世帯1個、3か月間）

《問い合わせ》  
清掃課庶務係（☎22-3984）



## 市民公開講座「佐伯市民の血管を守る」

健康増進課保健係（☎234500）

■申込み・問い合わせ  
《申込み・問い合わせ》

■申込期限 10月13日（金）

■定員 280人（先着順）  
※健診結果、糖尿病連携手帳、おくすり手帳を持っている人は、ご持参ください。

■演題 糖尿病の最新知識と食べ方の科学  
・座長…千葉県病院事業管理者・矢島鉄也氏（元厚生労働省健康局長）  
・講師…京都大学大学院医学研究科糖尿病・代謝・内科学特定准教授・矢部大介氏

■ところ 和楽1階大研修室

■とき 11月4日（土）9時30分～11時30分（受付…9時）

「糖尿病」は全身の血管に影響し、脳・心臓・腎臓などに合併症を引き起こす病気で、病気を知らず、血糖をコントロールすることで合併症を防ぐことができます。

## 高齢者の皆さんへ インフルエンザ予防接種費用の助成

対象者は、実施期間中に協力医療機関で予防接種を受けることができます。必ず事前に予約をして受診してください。

■対象者 佐伯市に住民票があり、次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上の人
- ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（要医師相談）

■実施期間 10月上旬～平成30年2月28日（水）

■接種料金 1,200円

■用意するもの 健康保険証など住所、氏名、生年月日が確認できるもの

※発熱、重い急性疾患にかかっている人、過去の予防接種で異常があった人は、事前に医師に相談してください。

《問い合わせ》健康増進課健康企画係（☎23-4500）または各分室

#### ■協力医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
秋山医院	23-3177	田渕内科	22-1203	からしま医院	46-0312
池田医院	25-1177	つつみ泌尿器科医院	20-3232	近藤医院	46-0038
石田外科医院	22-0048	東内科医院	22-2916	因尾診療所	57-6556
伊藤循環器内科クリニック	25-1700	中浦循環器クリニック	23-2238	神宮医院	54-3014
大入島診療所	24-2363	長門記念病院	24-3000	直川クリニック	58-3100
木下整形外科	23-8781	長門在宅リハビリテーションクリニック	24-1001	大島診療所	34-8056
クリニック佐伯の太陽	20-4088			鶴見診療所	33-1161
こうへいクリニック	20-3337	西田病院	22-0180	丹賀診療所	34-8334
佐伯診療所	23-2212	馬場内科クリニック	20-3344	米水津診療所	35-6820
佐伯中央病院	22-8846	彦陽クリニック	27-5088	岡本医院	42-0015
佐伯保養院	22-1461	水沼医院	23-0123	御手洗病院	42-0003
塩月内科小児科医院	20-0070	谷口医院	22-3355	ミタライクリニック	42-0735
島村耳鼻咽喉科	20-3387	やぐちレディースクリニック	20-3322	西野浦診療所	43-3252
志村内科・胃腸科	25-1211	やつか整形外科	25-0117	名護屋出張診療所	45-0027
杉谷診療所	22-4800	渡町台外科病院	22-7500	花井医院	45-0027
曾根病院	23-8877	大内クリニック	32-2179		

## 佐伯市戦没者追悼式

戦没者を追悼し、平和への願いを新たにすため、下記のとおり開催します。平服でご参列ください。

※要約筆記・手話通訳あり。

■とき 10月27日(金)10時～(約1時間)

■ところ 佐伯文化会館大ホール

《問い合わせ》

社会福祉課社会福祉係 (☎22-4150)

とも プラス

## 「RUN 伴+in さいき」に参加しませんか



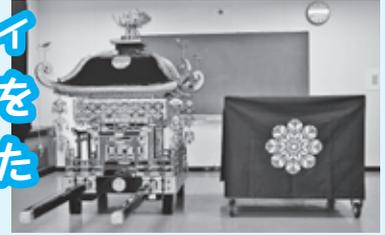
認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人や家族、支援者、一般の人が少しずつリレーをしながら、1本のタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです。佐伯市では、九州ブロック大会が行われます。皆さんも参加しませんか？

●とき 11月5日(日)14時～16時

●コース 長門記念病院～和楽

《申込み・問い合わせ》RUN 伴さいき事務局(介護事業所ひだまり内、☎33-0750)

## コミュニティ助成事業を実施しました



このほど、自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を受け、宇目の重岡獅子保存会が神輿の修繕と神輿台車の購入を行いました。

※コミュニティ助成事業は、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動の推進や健全な発展のために実施されています。

## 介護予防サポーター大募集!

住んでいる地域の高齢者への声かけや集いの場で体操を一緒にする、介護予防サポーターを大募集!! まずは介護予防のための運動や認知症予防について勉強してみませんか? 参加料は無料です。

●とき 10月16日(月)・23日(月)・30日(月)、11月6日(月)13時30分～16時 ※全4回

●ところ 直川地区公民館

●内容 知って得する介護予防、転ばない体づくりの方法と実践、認知症予防など

●申込期限 10月11日(水)

《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)

## 田中市長の主な公務日誌(9月1日～15日)

- 1日(金)
  - ・佐伯市ブランド流通促進協議会と大分県よろず支援拠点「地域経済活性化連携協力に関する協定書」調印式
  - ・延岡観光協会会長来訪
- 2日(土)
  - ・首藤サヨ子さん100歳お祝い訪問
- 3日(日)
  - ・佐伯市防災講演会(和楽)
- 4日(月)
  - ・米退役空軍中佐テリー・ハンター氏来訪
- 5日(火)
  - ・議会一般質問(～8日)
- 9日(土)
  - ・大分県民体育大会総合開会式(別府市)
  - ・祖母傾ユネスコエコパーク大分・宮崎推進協議会総会、記念式典(和楽ほか)
  - ・DRUM TAOスペシャルライブ(佐伯文化会館)
- 10日(日)
  - ・大分県民体育大会応援(大分市)
- 11日(月)
  - ・佐伯クラブOB還暦・古希チーム全国大会出場報告
- 13日(水)
  - ・南海医療センター起工式
  - ・国道217号等整備促進期成会定期総会
- 14日(木)
  - ・台湾高雄市高校生来訪
- 15日(金)
  - ・九州地方整備局副局長来訪
  - ・議会全員協議会
  - ・佐伯広域森林組合総代会(和楽)



## 「違反建築防止週間」

10月15日～21日

違反建築防止週間は、建築基準法令に違反する建築物の是正、その発生防止のために取り組みを強化する週間です。

市民の皆さんに建築基準法その他の関係法令の目的・内容について理解を深めていただき、違反建築の防止を図ることにより、建築物の安全性の確保と良好な市街地環境の形成を進めていくためのものです。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

関係リーフレットも用意していますので、ぜひ、ご利用ください。

### 重点事項

- ① 建築基準法の周知徹底
- ② 違反建築物の是正措置の推進
- ③ 中間検査及び完了検査受検の推進

### 《問い合わせ》

建築住宅課建築指導係（本庁舎4階、☎22-3574）

## 利用しませんか？ 「よろうや仲町」

まちの人たちの「地域をよくしたい」「こんなことをやってみたい」などのやる気を応援する場所で、団体活動や仲間探しの場として利用できます。誰もが使えるフリースペースと登録団体が使える三つのスペースがあります。

▶利用時間 9時～18時

※土・日・祝日、お盆、年末年始を除く

※登録団体は22時まで利用可能

※コピー機の利用は17時まで

▶ところ 内町1-24（仲町商店街内）

「よろうや仲町」のホームページから会議室の予約状況が確認できるようになりました。なお、予約が入っている場合でも一度ご相談ください。



### 《問い合わせ》

まちづくり佐伯（☎22-9000）

（QRコード）

まちづくり推進課（☎22-4059）

## 国民年金の各種届出をお忘れなく！

次のような場合には届出が必要です。届出を忘れると、将来年金が減ったり、受給権に重大な影響を与えたりすることがあります。手続きに必要な書類などは、届出先にご確認ください。

自分がこんなとき	どうする	届出先
20歳になった	国民年金の加入手続き（2号被保険者を除く）	国民年金係または各振興局 ※3号被保険者の場合は勤務先
会社を退職した	国民年金の加入手続き（被扶養配偶者も同様）	国民年金係または各振興局
勤務先を変えた	被扶養配偶者がいる場合は配偶者の3号被保険者となる手続き	新しい勤務先
配偶者の扶養になった	3号被保険者への種別変更手続き	配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれた（60歳未満）	1号被保険者への種別変更手続き	国民年金係または各振興局
年金手帳をなくした	再交付の手続き	年金事務所
年金保険料の支払いが困難になった	保険料免除（学生は学生納付特例）の申請	年金事務所 国民年金係または各振興局

- 1号被保険者…自営業者・学生・家事手伝いなどで国内に住所がある20歳以上60歳未満の人
- 2号被保険者…厚生年金や共済組合に加入している人
- 3号被保険者…2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の人

《問い合わせ》佐伯年金事務所国民年金課（☎22-1970）、市役所保険年金課国民年金係（本庁舎1階7番窓口、☎22-3187）または各振興局

## 募集

協働推進事業

# 「西浜、遊びつくし！」



ビーチソフトバレー、カヤック体験、音楽会を開催。皆さん、西浜海岸にお越しください！

◆とき 10月28日(土)  
※小雨決行、大雨中止、ただし音楽会は佐伯東地区公民館で行います。

◆ところ 西浜海岸

### ◆内容

- ・ビーチソフトバレー(9時~14時)  
1チーム4人(男女各2人編成)、1人での参加も可
- ・カヤック体験(10時~12時)
- ・音楽会(14時~17時)  
キッズコーラス、エトワール、紫工房などが出演

◆参加費 ビーチソフトバレー：1人500円

### ◆申込方法

ビーチソフトバレーとカヤック体験の希望者は、10月15日までに申し込みください。音楽会鑑賞は、直接会場にお越しください。

《申込み・問い合わせ》つな☆ばんプロジェクト・水沼(☎080-1731-7960)

地域女性活躍推進事業

## 研修

# 「ほめて」輝く！自分磨き研修 「ほめ達・竹下塾」

「自分磨き講座」を聞き、自らを振り返りましょう。自分を見つめ直し磨くチャンス！

### ■とき

11月2日(木)、  
12月7日(木)、  
平成30年1月11日(木)、  
2月8日(木)  
19時~21時 ※全4回



■ところ 直川地区公民館

■内容 ステップアップ式研修(3回)、  
受講者による振り返り研修(1回)

■講師 ほめる教育研究所所長 竹下幸喜氏

■参加費 1,000円(4回分)

■募集人数 100人 ※先着順

■申込方法 電話またはメールで、住所・氏名・電話番号を明記しお申し込みください。

《申込み・問い合わせ》笑顔で輝ける女性を応援する会「オレンジ」(☎58-2834、メール：orange\_smile2808@yahoo.co.jp)

## 募集

### 佐伯城跡

# 「石垣清掃ボランティア」



佐伯城跡は1606年に初代佐伯藩主・毛利高政が築城し、佐伯のシンボルとして大切に保存されてきました。

「続日本100名城」にも選ばれた佐伯城の美しい石垣を、私たちの手できれいにしましょう。

※参加者には記念品を差し上げます。

■とき 10月7日(土)  
9時~11時(受付：8時30分~)  
※雨天時は8日(日)に順延

■ところ 文化会館前の石垣・城山山頂の石垣とその周辺(佐伯文化会館玄関前集合)

■必要なもの 軍手や草を刈る道具、飲み物

※作業は、主に人の手の届く低所です。

※ゴミ袋は主催者で準備します。

### 《問い合わせ》

社会教育課文化振興係(☎22-4234)

# 弥生スポーツ教室

## 募集

★対象者 市内在住の小学生以上の人

★受講料 500円(教室初日にお支払いください)

★申込期間 10月10日(火)~31日(火)

※申込者が4人以下の場合、その種目は中止することがあります。

★申込方法 印鑑を持参のうえ、弥生B&G海洋センターにお申し込みください。

ソフトテニス教室 定員なし

とき 11月7日(火)~21日(火)  
火・木曜日の19時30分~21時

ところ 弥生スポーツ公園テニスコート

卓球教室 定員10人※先着順

とき 11月6日(月)~20日(月)  
月・木曜日の19時30分~21時

ところ 弥生B&G海洋センター体育館

バドミントン教室 定員なし

とき 11月6日(月)~20日(月)  
月・木曜日の19時30分~21時

ところ 昭和中学校体育館

### 《申込み・問い合わせ》

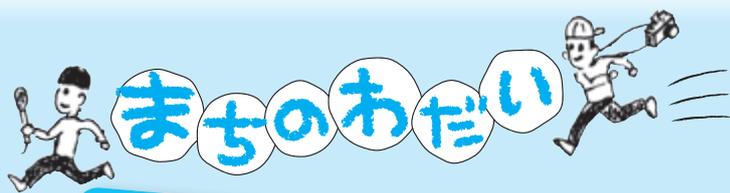
弥生B&G海洋センター(☎46-1676)

## 多くの方が企画展を楽しみました



国木田独歩や太宰治など、数多くの文豪が登場するマンガ・アニメ「文豪ストレイドッグス」と「国木田独歩館」のコラボ企画展が、7月11日から9月24日まで国木田独歩館で開催されました。

回答者に限定のブックカバーをプレゼントするクイズ企画には多くの方が参加し、8月27日、用意された2,000枚すべての配布が完了しました(写真)。期間中は、その他にも様々な展示やイベントが行われ、文豪ストレイドッグスファンや日本近代文学ファンなど全国・海外から合わせて約3,200人が会場に足を運びました。



## 被災地研修で学んだことを報告



8月25日、八幡小学校と彦陽中学校の児童・生徒たちが、東日本大震災の被災地である宮城県で行った研修(8月21日～23日)の報告のため、土崎教育長を訪問しました。

研修には、各学校を代表して計6人が参加し、仙台市や石巻市の被害を受けた施設などを訪れたり、被害にあった人の話を聞いたりしました。

代表して小田有紗さん(彦陽中3年)が「実際に被災地の現状を見聞きして、津波の怖さを実感することができました。研修で学んだことを他の生徒や地域の人に伝えていきたいです」と研修の感想を述べました。

## 食品事業者に対する支援スタート!



9月1日、佐伯市ブランド流通促進協議会と大分県よろず支援拠点との連携協力に関する協定が、田中市長立会いのもと締結されました。

同協議会の高橋治人会長は「さいき殿伝金賞認証事業者が困ったときの相談窓口として、様々な知識や経験を教えていただきたい」と挨拶。今後、「知財」「販路」「IT」「デザイン」「金融」などについて、大分県よろず支援拠点のコーディネーターに相談する機会が設けられるほか、市外商談会への出展に向けた各種講座なども予定されています。

## 政治に私たちの意見を!



将来有権者となる高校生が政治や選挙の意義・重要性などを学習するため、8月29日、日本文理大学附属高校で、全校生徒を対象に選挙の出前授業が行われました。

出前授業ではまず、選挙管理委員会職員が「なぜ投票に行くのか」ということを講義。その後、生徒たちは立会演説会、模擬投・開票を体験しました。生徒からは「誰に投票するか、立候補者の話を聞いて自分の意見を持ちたいです」との声が上がるなど、社会の一員であるという自覚が芽生えているようでした。

# どっか 行こうや!

10月

## 歴史資料館 特別展

# 花むらく佐伯の文人文化

## — 先哲と書画 —

江戸時代に活躍した多くの学者や文人（先哲）が残した書画や著作を展示し、佐伯に花むらいた文人文化に光を当てます。



毛利高標 筆「寿老人図」 小・中・高校生は無料  
《問い合わせ》歴史資料館 (☎22-0700)

◆とき  
10月13日(金)  
～11月26日(日)  
9時～17時  
(入館は16時30分まで)  
※毎週月曜日は休館。  
※10月11日(水)・12日(木)は、特別展準備のため臨時休館

◆ところ  
歴史資料館1階展示室

◆観覧料  
一般300円、  
(15人以上の団体は200円)

10月28日(土) 9時20分～14時10分

## 風の子まつり／佐伯支援学校 (木立)



児童・生徒によるステージ発表や作品展示・販売、福祉事業所の物品販売などを行います(今年はPTAによるバザーはありません)。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

《問い合わせ》佐伯支援学校(☎28-3144)

10月29日(日) 10時～15時

## さいぎ交通安全フェスタ／佐伯自動車学校

体験型の交通安全教室、ちゃりんこスクール、中学・高校吹奏楽部と県警音楽隊の演奏、バザー、農・海産物販売、高校茶道部のお茶会、高校生パフォーマンス(ダンス・書道・和太鼓)など催し満載。

パトカー・白バイ・消防車・自衛隊車両も展示します。

《問い合わせ》佐伯自動車学校(☎22-2581)

10月7日(土)～9日(月)

## 鶴岡商工振興祭 ／鶴岡小学校グラウンド

- ・7日13時～  
神幸祭行列、子どもみこし、稚児行列、舞踊隊など(若宮八幡～鶴岡小学校)
- ・7・8日18時～  
演芸大会(雨天時は鶴岡小体育館)
- ・8日9時～  
剣道大会(鶴岡小体育館)



《問い合わせ》鶴岡地区公民館(☎23-0601)

10月8日(日) 9時～15時

## 浦の市 蒲江まるかじりフェア ／県漁協蒲江支店荷さばき所



魚のつかみどり、タイ釣り、ヒオウギ貝釣り、木造船(盛漁丸)見学、炭火焼バーベキューコーナー、屋形島周遊、抽選会などイベントが盛りだくさん

《問い合わせ》道の駅かまえ(☎42-0050)

10月15日(日) 8時30分～魚がなくなるまで

## 間越来だんせへ市「伊勢エビ祭り」

### ／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、伊勢エビ、鮮魚の特価販売などのほか、伊勢エビイベントも盛りだくさん!

《問い合わせ》

来だんせへ市実行委員会・戸高(☎090-8220-1892)

10月22日(日) 11時～16時

## 上津川かかしまつり／本匠上津川地区

上津川地区の田んぼに約400体のかかしが出現。太鼓や神楽などが催されます。今にも動き出しそうなかかしが並んだ会場に、ぜひお越しください(かかしの展示は11月中旬ごろまで)。

《問い合わせ》本匠振興局地域振興課(☎56-5111)

## 道の駅 宇目

「道の駅宇目」には、しし肉・シカ肉を使った料理が楽しめるレストランがあるほか、テイクアウトコーナーも充実しています。家庭の味をモチーフに開発された名物のからあげ、栗やブルーベリーのソフトクリームなどが人気です。ドライブなどの際はお立ち寄りください。



### ▽営業時間

テイクアウトコーナー：10時～17時30分、レストラン：10時30分～18時

旅行情報誌「九州じゃらん」で、2017 道の駅テイクアウト部門満足度第1位を獲得



道の駅 宇目  
田村 駅長

大きくて、ジューシーな「からあげ」をぜひ!

《問い合わせ》道の駅 宇目 (☎54-3090)

## 米水津おさかなまつり

とき 10月29日(日) 9時30分～14時30分  
ところ 米水津スポーツ公園グラウンド



米水津の魅力がたくさん詰まった会場に、ぜひお越しください。ふれあい食堂、鮮魚など農水産物や水産加工品など特産品も販売します。



### 〈ステージの部〉

餅まき、西尾夕紀ものまねライブ、五十川ゆき歌謡ショー、各種ダンスパフォーマンス、佐伯鶴城高校書道パフォーマンス、タックス〇×クイズ、お楽しみ抽選会

### 〈会場内〉

ブリッコレース、ブリのつかみ取り(抽選で小学生以下限定130人)、伊勢エビ・ヒラメ釣り、花木苗無料配布、子ども相撲大会、段ボールパークの展示

《問い合わせ》米水津おさかなまつり実行委員会 (米水津振興局内、☎35-6111)

## 黒潮の極 佐伯寿司海道 × 佐伯ごまだし 暖簾会



12月25日まで

**特典** ごまだし・寿司関連商品があたる抽選券をプレゼント!

《問い合わせ》佐伯市観光案内所 (☎23-3400)

【コラボメニュー提供店】 愛の里工房/喰いまくり会館/つね三/さいき海の市場〇/深川/亀八寿司/寿し好

【黒潮の極 佐伯寿司海道】 幸寿司/佐伯回転寿司 マルマン/しらなみ鮓/鮎駒/寿司源/第三金波/第二金波/竹寿し/錦寿司/福寿司/まこと寿し/ますの寿司

【佐伯ごまだし暖簾会】 旬彩一会・仁/めばる/味愉嬉食堂/かわべ/天草食堂/ヤマジン/道の駅やよい/鶴見食賓館/たかひら展望公園/きつねとたぬき/城下堂/ゆうちゃん

### おじいちゃん・おばあちゃんに聞いた内容を出し合ってみよう!

—どんな食べ物が好きなんだろう?—

肉・魚・野菜・果物などなんでも好き。嫌いな食べ物はない人が多いなあ

—睡眠時間は?—

早起きの人が多い! 毎朝4時30分に起きる人も。ボクたちと比べ、寝る時間も起きる時間も早いなあ

—ズバリ! 元気の秘訣って?—

それぞれの趣味を持ち、楽しんでいる

気持ちを若く持つこと!  
チャレンジすること!と教わりました

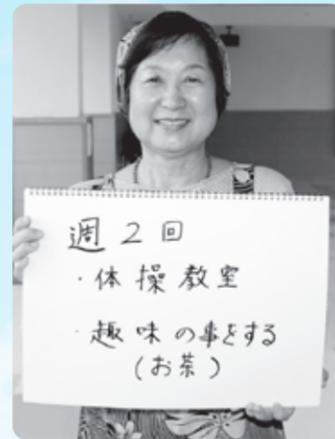
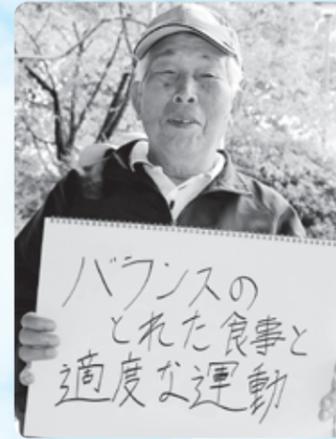
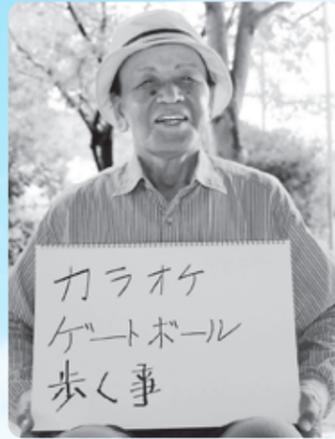
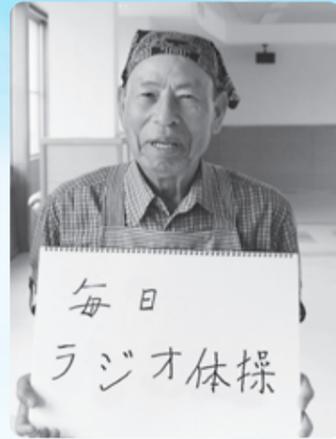
「友だちと話し、笑うこと」との声も

—これからの目標!—

若い人と交流して、親睦を深めたいと話す人もいました

「いつまでも健康、元気で若くありたい!」  
という意見が印象的

「夫婦仲良く長生き」



### 中学生記者体験

# おじいちゃん! おばあちゃん! 元気の秘訣はなあに?

9月14日・15日、佐伯城南中学校3年生の6人の生徒が、職場体験のため市役所公聴広報課を訪れました。生徒たちは、「記者」として「老人クラブ連合会スポーツ大会」と「高齢者栄養教室」の様子取材。いきいきと活動する参加者の元気の秘訣に迫りました。

### ボクたちが取材しました



#### 《記者体験記》

藤島 弘樹くん

職場体験先に市役所を選んだ理由は、市役所がどのような場所なのか知りたかったからです。2日間、実際に現場に行つてインタビューをしてみて、市報にはこんな努力が詰まっているのだなど、初めて体験して思いました。

岩永 拓真くん

2日間体験して感じたことは、取材を通して人と話すことは楽しいということ。おじいちゃん・おばあちゃんとお話することで自分も元気がもたらえてうれしかった。学ぶことがとても多く、2日間とても楽しく過ごせました。

根木 颯佑くん

職場体験をする前は、公聴広報課はどんなことをするのかからなかつたけど、各場所に行き、アンケートを取つて、みんなで話し合つてまとめるのは大変でした。アンケートをしたり写真撮影をしたりするのは慣れたと思います。

甲斐 涼晴くん

市役所には多くの課があつてとても驚きました。記者体験では、実際におじいちゃん・おばあちゃんにインタビューをしました。普段できないことを体験することができてよかったです。市役所に来て本当によかつたと思えました。

荒巻 譲くん

はじめは、公聴広報課がどんな仕事をするのかわかりませんでした。職場体験を通して、初めておじいちゃん・おばあちゃんにインタビューをしたりカメラを使うなど、だんだん内容がわかつてよかつたです。

甲斐 大也くん

記者として、2日間取材をして回り、その場でたくさんの人々とふれ合うことができ、とても勉強になりました。話を掘り下げて聞くなどのポイントを教えてもらい、サポートしてもらいながら楽しく学習ができました。

生きがい

老人クラブは、おおむね60歳以上の人を対象に「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」に取り組んでいます。

現在、市内の90クラブで3,100人を超える会員が活動中。一緒にゲートボール・グラウンドゴルフなどのスポーツや囲碁・将棋などの文化活動、地域の清掃・子どもの見守りなどの地域貢献活動に参加しませんか？

《問い合わせ》佐伯市老人クラブ連合会事務局（☎24-1299）、高齢者福祉課地域包括ケア係（☎23-6800）

老人クラブ

介護予防

住み慣れた地域で、健康で充実した生活を送るために、体操（介護予防・認知症予防）やゲーム、おしゃべりなど、楽しく集える憩いの場です。

■開催会場  
市内の公民館や集会所



《問い合わせ》  
社会福祉協議会（☎22-2150）、  
健康増進課健康企画係（☎23-4500）

ふれあいの茶のサロン

いつまでも元気に暮らすために

寄ってみらん？ がたってみらん？

働く

高齢者が持つ豊かな経験と能力を生かしながら、働くことを通じて地域社会に貢献してみませんか？

会員は市内在住の60歳以上の約400人（現在）で、植木の剪定・草刈り、公共施設の管理、事業所などへの派遣など多岐にわたり活躍。生きがいつくりや健康の維持・増進を目指します。

《問い合わせ》  
佐伯市シルバー人材センター（☎23-3001）、  
商工振興課（☎22-3943）

シルバー人材センター

相談

介護・医療・福祉などの関係機関と協力して、地域の皆さんの健康・生活・財産・権利などをを守るための公共機関です。どなたでも利用できます。「高齢者何でも相談窓口」としてお気軽にご相談ください。



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

地域包括支援センター

■学級名

佐伯学級	上浦地区高齢者大学
佐伯東学級	白養大学（弥生）
渡町台学級	米華大学（本匠）
鶴岡学級	本宮塾（本匠西）
下堅田学級	うめ大学
桜ヶ丘学級（上堅田）	ことぶき大学（直川）
八幡学級	熟年大学（鶴見）
西上浦学級	米水津地区高齢者学級
木立学級	蒲江地区高齢者教室
大入島学級	
青山学級	



■団体名

東町茶の間	茶の間ついで
百谷地区茶の間	夏井わくわく会
ときわ茶の間の会	お茶の間サロン深田
お茶の間サロンひだまり（田の浦）	平井お茶の間サロン
げんきな藤原	本匠お茶の間サロン
いしまの茶の間	ほっと一息（直川赤木）
百枝の茶の間	すずめの学校（鶴見沖松浦）
お茶の間サロン樹形	喜の会（鶴見吹浦）
稲垣お茶の間サロン	和の会（鶴見地松浦）
新女島楽生会お茶の間クラブ	アーチャン友の会（鶴見梶寄浦）
茶の間サロン大東	弥生会（鶴見丹賀浦）
城西いきいきクラブ	お茶の間むつみ会（鶴見中越浦）
茶の間のいちぶせ	お茶の間ありあけ
海崎駅前ぶんぶく茶の間	お茶の間はいで ※10月5日開所予定
茶の間神の井	河内憩いの間事業
王子丸お茶の間サロン	丸市尾集いの家
茶の間匠南	小蒲江地区茶の間
茶の間くるしま	蒲江東地区茶の間
みやんちクラブ（宮の内） ※10月2日開所予定	茶の間ひるがの会（蒲江竹野浦河内）
お茶の間あざむい	いのくし
お茶の間なぶと	お茶の間楠本きずな

学ぶ

高齢者教室

健康で明るく、生きがいのある人生を見いだすため、仲間づくりをしたり、学習の成果を社会活動に生かすなどしてみませんか？多くの学級生が課題学習や趣味学習に励んでいます。

各学級で内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

■学習内容

- ・課題学習（健康、安全、歴史、文化、人権など）
- ・趣味学習（舞踊、歌唱、書道、手芸、ダンスなど）

■開設会場

各地区公民館  
※4月から開校していますが、途中からの参加も随時受付中。各地区公民館へお申し込みください。

《問い合わせ》  
社会教育課生涯学習推進係（☎22-3245）、

集う

さいきの茶の間

地域の身近な生活の場に、気軽に立ち寄れる「さいきの茶の間」を設置しています。一人暮らしや家に閉じこもりがちな高齢者が、地域で生き生きと暮らすため、「集いの場」を地域ぐるみで運営しています。



《問い合わせ》  
高齢者福祉課地域包括ケア係  
（☎23-6800）

食の学習

高齢者栄養教室

65歳以上の人が、自立して健康的な日常生活が営めるよう、食生活の改善を目的としている教室です。



■開催場所

各保健センター、各地区公民館など

■内容

- ・保健師や管理栄養士の講話
  - ・食生活改善推進会員による健康づくりのための調理実習
- ※毎年、食生活改善推進協議会が、声掛けして教室生を募集。会場の都合などにより定員があります。

《問い合わせ》  
健康増進課保健係（☎23-4500）

世帯 3万3,491世帯 (+8) ・男 3万4,001人 (-24)
人口 7万3,206人 (-54) ・女 3万9,205人 (-30)

※平成24年7月9日付、「住民基本台帳法の一部を改正する法律」の施行により、外国人も住民基本台帳に記載されたため、外国人を含んだ人口となっています

人身事故 16 ・死者 2
物損事故 137 ・負傷者 16



募集

県立盲学校幼稚部 入学者募集

平成30年1月4日(木)から願書を配布します。
対象：県内在住の、平成24年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた視覚に障がいのある幼児で、次のいずれかに該当する人
①両眼の矯正視力がおおむね0.3未満の人
②視覚障がいを主たる障がいとし、ほかの障がいを併せ持つ人
③知的障がいを主たる障がいとし、視覚障がいを併せ持つ人
出願期間：平成30年1月9日(火)～19日(金)9時～16時
面談日：平成30年1月22日(月)～25日(木)
入学予定者発表：平成30年1月26日(金)
問い合わせ：大分県立盲学校(☎097-53212638)

平成30年度高等技術専門校 訓練生(推薦入試)募集

選考日：11月20日(月)
募集科名：機械加工科、オフィスビジネス科、建築科
応募資格：平成30年3月に高校を卒業見込みの人
定員：10人程度
訓練期間：1年間
受講料：無料(別途教科書代が必要)
申込期間：10月23日(月)～11月10日(金)
問い合わせ：佐伯高等技術専門校(☎20767)

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。
鶴見地域
とき：10月10日(火)10時～12時
ところ：中越公民館
直川地域
とき：10月13日(金)9時～12時

米水津地域

とき：10月17日(火)9時～12時
ところ：間越地区センター
上浦地域
とき：10月18日(水)9時～12時
ところ：上浦地区公民館
本匠地域
とき：10月18日(水)13時～15時
ところ：本匠西地区公民館
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

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：10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

とき：10月17日(火)9時～12時
ところ：間越地区センター
上浦地域
とき：10月18日(水)9時～12時
本匠地域
とき：10月18日(水)13時～15時
問い合わせ：南部保健所
地域保健課(☎20562)

精神保健福祉相談

精神科の専門医師による個別の無料相談です(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：10月10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：10月18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)

障がい者特設相談室

身体・知的・精神障がいのある人やその家族を対象に、日頃の悩み・福祉サービス利用・病気・家族関係や金銭など様々な相談に応じます。交通手段のない人は訪問します(事前連絡が必要)。相談は無料。お気軽にお越しください。弥生地区以外の人も連絡いただければ後日訪問します。
とき：10月16日(月)13時30分～16時30分
ところ：弥生保健センター

大分県交通事故相談(無料)

人身事故や物損事故など交通事故の相談に応じます。
電話・面接相談
とき：平日8時30分～12時、13時～17時15分
ところ：県庁別館5階(大分市大手町3-1-1)
問い合わせ：大分県交通事故相談所(大分県生活環境企画課内、☎097-50612166)
巡回相談
とき：11月7日(火)、

不動産市民相談(無料)

とき：10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)

労働講座 「無期転換の準備、大丈夫ですか？」

詳しくは県のホームページをご覧ください。
とき：10月16日(月)13時30分～15時30分
ところ：大分県佐伯総合庁舎大会議室
テーマ：有期雇用契約者の無期転換ルールについて
問い合わせ：大分県雇用労働政策課(☎097-50613353)

育児従事者講習

とき：11月1日(水)
ところ：和楽
対象：就職・就業・派遣を希望する60歳以上の人
募集人数：8人
受講料：無料
申込期限：10月27日(金)
申込み・問い合わせ：大分県シルバー人材センター連合会(☎097-54016313)

講習

フォークリフト 運転技術講習
とき・ところ：学科…11月20日(月)・和楽/実技…11月21日(火)～24日(金)・長瀬橋下駐車場
※大型特殊免許所持者は学科のみで、実技は特殊技能教育センター(由布市)で行います。
受講料：大型特殊免許所持者…1万7,489円/普通自動車免許所持者…3万2,403円
定員：20人
申込期限：11月10日(金)
申込み・問い合わせ：商工振興課(☎24597)

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、自動車登録などの相談に応じます。
とき：10月18日(水)13時～16時

大分県交通安全相談(無料)
人身事故や物損事故など交通事故の相談に応じます。
電話・面接相談
とき：平日8時30分～12時、13時～17時15分
ところ：県庁別館5階(大分市大手町3-1-1)
問い合わせ：大分県交通事故相談所(大分県生活環境企画課内、☎097-50612166)
巡回相談
とき：11月7日(火)、

フォークリフト 運転技術講習
とき・ところ：学科…11月20日(月)・和楽/実技…11月21日(火)～24日(金)・長瀬橋下駐車場
※大型特殊免許所持者は学科のみで、実技は特殊技能教育センター(由布市)で行います。
受講料：大型特殊免許所持者…1万7,489円/普通自動車免許所持者…3万2,403円
定員：20人
申込期限：11月10日(金)
申込み・問い合わせ：商工振興課(☎24597)

育児従事者講習
とき：11月1日(水)
ところ：和楽
対象：就職・就業・派遣を希望する60歳以上の人
募集人数：8人
受講料：無料
申込期限：10月27日(金)
申込み・問い合わせ：大分県シルバー人材センター連合会(☎097-54016313)

造園スタッフ募集
御依頼頂いたお客様お待たせして申し訳ありません
作庭・お庭の管理
東豊造園
作業内容は とうほうぞうえんで 検索
☎0972-27-7237 ☎090-2734-9271 佐伯市狛生

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。
佐伯市シルバー人材センター
〒878-0813 佐伯市長島町1丁目28番2号
TEL(0972)23-3001・FAX(0972)24-3340

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 kirakut #1F-101

みんなで海ガメの来る海岸を守ろう!
日時：2017年10月14日(土)10～14時
場所：間越海岸(はざこネイチャーセンター)
内容：海岸清掃、防砂林の下草刈り、宝探しゲーム など
間越来だんせへ市で使えるクーポン!?
美味しいお昼ご飯付き!?
無料
お問合せ・お申し込みは九州電力まで!
参加者全員のお名前と代表者の連絡先を10/10までにお知らせください
電話：097-537-4818 E-mail: soumu\_oita@kyuden.co.jp
主催：NPO法人おおい環境保全フォーラム×九州電力



LAN活用技術講座

LANの設定・構築するための知識を習得します。  
▼とき：10月31日(火)、11月2日(木)・7日(火)、9日(木) 18時～21時※4日間

▼ところ：佐伯高等技術専門校実習棟パソコン室  
▼対象：仕事をしている人で、パソコンの基本操作ができる人

▼申込方法：住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先(名称・住所・電話番号)を記入し、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。  
▼募集人数：10人※先着順  
▼受講料：無料  
▼申込期限：10月25日(水)  
▼申込み・問い合わせ：佐伯高等技術専門校(☎20767、FAX20773)

介護職員初任者研修

介護技術の向上・介護施設への就職を目指す人に最適

おひさまサロン

赤ちゃんのために少し勉強したり、不安なことなどを話したりしませんか?  
▼とき：10月23日(月)10時～11時45分(受付9時45分)▼ところ：和楽分室

対象：妊娠中または子育て中の女性▼内容：ハロウィングッズ・ミニモップ作り、おしゃべりカフェ▼定員：15人▼参加料：800円▼持ちもの：マイカップ、歯ブラシ▼申込み・問い合わせ：グリーンコープふくしサービスセンターおひさま・渡邊(☎090116510599)

子育て中の母親向け学びあい研修

「誰も完璧な親なんていない」という考え方をベースにした研修会です(託児あり・おやつ付き)。  
▼とき：11月17日(金)・24日(金)、12月4日(月)・11日(月) 10時～12時30分

※全4回(初回のみ体験参加)

適です。対象の介護施設で働いている人や新たに働き始める人は、受講料が半額助成されます。  
▼研修期間：11月25日(土)～平成30年2月17日(土)※水曜日は18時～21時、土曜日は9時～16時

▼ところ：佐伯中央病院・佐伯の太陽  
▼受講料：4万円(テキスト代含む)  
▼募集人数：30人  
▼申込期間：10月2日(月)～11月24日(金)

▼問い合わせ：佐伯中央病院事務部(☎28846)

各種お知らせ

大分海区漁業調整委員会委員選挙人名簿の縦覧(平成29年9月1日現在)  
▼とき：10月20日(金)～11月3日(金) 8時30分～17時

▼ところ：選挙管理委員会事務局(本庁舎2階※休日は当直室)

▼問い合わせ：選挙管理委員会事務局(☎23623)

個人事業税の納税をお忘れなく

個人事業税は、前年1年間の事業の所得金額が290万円を超える個人事業者に課税されます。納税は、便利な口座振替もできます。  
▼第2期分納期限：11月15日(水)

▼問い合わせ：大分県佐伯県税事務所(☎23021)

森林ボランティア活動に参加しませんか

▼とき：10月21日(土) 9時～13時30分※雨天時は28日(土)に延期。28日雨天時は林業教室を開催  
▼ところ：米水津色利浦の山林(米水津振興局集合)

※大分県佐伯総合庁舎からも送迎バスあり。  
▼活動内容：スキのコンテナ苗の植え付け作業(昼食あり)

認知症家族の集い

認知症の人を介護している家族向けの相談会です。電話での相談にも応じます。  
▼とき：個別相談：10月20日(金)・27日(金) 13時～15時/語り合い：10月13日(金) 11時～13時▼ところ：佐伯市老人福祉センター

▼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(☎27708)

トリニータ応援バス運行

▼とき・ところ：10月14日(土) 14時～大銀ドーム▼対戦相手：アビスパ福岡▼軽食代：500円※チケットは各自持参▼出発時刻：集合場所：11時30分(トキハインダストリー佐伯店第5駐車場)▼募集人数：45人※先着順▼申込期限：10月12日(木)▼申込み・問い合わせ：トリニータ後援会佐伯支部事務局(☎28871)

▼必要なもの：軍手、雨具、昼食時の取り皿、水筒、タオル  
▼申込み・問い合わせ：佐伯広域森林組合(☎543326)

伝言板

「ふるの旅」お手紙募集!(12月4日～8日放送)

NHKBSプレミアムの番組「にっぽん縦断こころの旅」では、皆さんからの市内の「忘れられない場所・風景」にまつわる手紙を募集します。  
▼応募期限：10月23日(月)  
▼申込方法：住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所・風景のエピソードを明記し、番組ホームページ、郵送などでご応募ください。  
▼応募・問い合わせ：NHKふれあいセンター(〒15018001NHK)こころの旅」係、☎0501378615000)

スペシャル  
オリンピックス日本九州・沖縄ブロック大会  
スペシャルオリンピックスでは、スポーツを通じて知的障がいのある人の自立と社会参加、そして社会の心のバリアフリーを目指しています。佐伯市で陸上・サッカー・ボウリング・水泳競技が行われます。温かいご声援をお願いします。また、大会を支えるボランティアを募集します。会場設営・競技補助・大会運営などご協力をお願いします。

▼とき：11月4日(土)、5日(日) 開会式：4日13時、競技：4日15時～18時、5日8時30分～12時、閉会式：5日13時30分▼ところ：総合体育館など▼問い合わせ：スペシャルオリンピックス日本・大分事務局(☎097157816480)

無料調停相談  
10/15日(日) 9:00～15:30  
和楽 2F 第一会議室  
「調停制度」をご存知ですか? 今抱えのトラブルは調停で解決できるかもしれません。この相談会で調停委員が問題点をお聞きし、調停を進めていくための具体的な方法をご説明します。資料などある方はお持ちください。  
(ここでは直接紛争解決をはかるものではないことを、ご了承ください)  
「調停」とは話し合いで解決を図る制度です。  
問い合わせ先 佐伯調停協会/大分地方・家庭裁判所  
☎ 0972-23-6699  
主催 佐伯調停協会 後援 大分地方・家庭裁判所 佐伯支部

市報さいき「サイキッズ写真館」では、お子さんの写真を募集します!  
小学生以下のお子さんの写真に次のものを添えて送ってください。  
送っていただいた写真は、市報さいき1日号の巻末ページに掲載します。応募多数の場合は到着順に紹介していきます。  
★小学生以下のお子さんの写真  
★写っているお子さんの氏名(ふりがな)  
★生年月日 ★写真に添えるコメント  
★投稿者の住所・氏名・電話番号  
※写真は返却出来ません。ご了承ください。  
【送り先】〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所広聴広報課「サイキッズ写真館」行

「おゆずりします」「伝言板」の応募先は…  
〒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）。

### 第6回佐伯市ペタンク 交流大会参加チーム募集

▽とき：10月21日（土）受  
付8時30分※雨天中止▽  
ところ：佐伯小学校グラウ  
ンド▽参加条件：監督を含  
む1チーム4人編成※女性  
が1人以上いること▽参加  
料：1人200円（当日徴  
収）▽申込期限：10月14日  
（土）▽問い合わせ：佐伯市  
ペタンク協会・吉良（☎0  
90-2712-8005）

### 西上浦ふるさとづくり 「第29回愛のチャリティー ショー」

▽とき：11月4日（土）18  
時▽ところ：旧西上浦小  
学校体育館▽内容：カラオ  
ケ・舞踊・ダンス・詩吟な  
ど▽入場料：300円▽問  
い合わせ：五円会事務局・  
柳迫（☎276421）

### コープおおいだ 「佐伯あきまつり」

試食やゲーム、お楽しみ

抽選会など、見て・食べて・  
楽しいイベントです。

▽とき：10月14日（土）10  
時30分～14時▽ところ：道  
の駅やよい▽参加料：無料  
▽問い合わせ：コープおお  
いだ・國部（080-27  
05-0310※平日9時  
～13時）

### 県南王将戦

A級B級に分かれて対戦  
します。一般参加しませんか。  
▽とき：10月15日（日）9  
時30分～（受付：9時）  
▽ところ：三余館▽参加料  
：500円▽申込期限：10  
月13日（金）▽問い合わせ  
：佐伯市将棋同好会・上野  
（☎090-1922-0  
577）

### スポンジテニス参加者募集

生涯スポーツとして幅広  
い年齢の人が取り組んでい  
ます。基礎から指導します。  
▽とき：毎週水曜日20時～  
22時▽ところ：番匠体育館  
▽参加料：1回200円▽

問い合わせ：佐伯ST・仲  
石（☎461178）

### バウンドテニス参加者募集

適度な運動で健康増進や  
ダイエットにも最適。誰で  
も気軽にプレーできます。  
▽とき：毎週火・金曜日10  
時～12時▽ところ：番匠体  
育館▽問い合わせ：佐伯バ  
ウンドテニスクラブ・山田  
（☎090-9494-4  
931）

### おぼろごもち

▽子ネコ（生後4か月、キ  
ジ、オス2匹・メス1匹）  
：匿名（☎080-390  
9-4287）  
▽エプソン純正インクカー  
トリッジ（ICBK32…黒  
×2、ICM32…マゼンタ  
×1、ICC32…シアン×  
1）：阿部（☎090-4  
993-7380）  
▽ネコ（生後1年程度・キ  
ジ・メス、生後8か月程度・  
白黒・メス※どちらも去勢

手術済み）：匿名（☎09  
0-5947-1515）

### 佐伯市への寄附 （敬称略）

《香典返し》  
※（ ）内は物故者  
▽塩月孝喜（イシヨ）：畑  
野浦3区  
▽黒木繁（正吉）：蕨野区

ハロウィンジャンボ5億円  
（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ  
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

■発売期間 10月11日（水）～31日（火）  
※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。

## 10月は 「みんなで延ばそう健康寿命」 推進月間

大分県の健康寿命は、全国で、男性16位・  
女性10位と改善傾向。今後も県民総参加で  
健康づくりに取り組みましょう。

### 健康寿命を延ばす3つの鍵（1日の目安）

「減塩マイナス3g」  
「野菜350g」  
「歩数プラス1,500歩」

### 県のホームページで情報公開中

・健康づくりイベントの開催情報  
・うま塩（減塩）レシピ  
・健康経営の紹介 など



### 《問い合わせ》

大分県健康づくり支援課（☎097-506-  
2666）

# 図書館だより



佐伯図書館 (☎24-1010)

※10年間利用のない「かしだしけん」は利用できません。  
再度利用するためには新規登録が必要です。

**開館時間** 佐伯図書館：9時～20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(10月)** 2日、9日、16日、23日、30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

### 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

- 10月11日(水) 15時～  
／木立ゆめっ子クラブ、海の子児童クラブ
- 10月25日(水) 15時～  
／ひがしなかよしクラブ、星の子児童クラブ

### 主な新着本(10月)の紹介

【一般書】ふたりからひとり(つばた英子)／とるとだす(畠中恵)／使えるきのこレシピ(野永喜三夫)／変幻(今野敏)

【児童書】ざんねんないきもの事典 続(今泉忠明)／商店街へGO!(鈴木出版編集部商店街研究会)／忍物語(西尾維新)



### この1冊!

えいり  
「影裏」

著：沼田真佑

～内容紹介～

崩壊の予兆と人知れぬ思いを繊細に描いた作品。第157回芥川賞受賞作品。



## ビブリオバトル in 佐伯図書館 (大分県予選)

市内中学生の代表が繰り広げる熱いバトル(決勝戦)を観戦しませんか?

- とき 10月8日(日) 15時～
- ところ 視聴覚センター2階シアター
- ※予選は13時30分～多目的ホール

本に恋する  
季節です!

10月27日～11月9日

## 読書週間

この期間に合わせて、各種行事を企画しています。皆さんのご来館をお待ちしています。

### 映画会

- ところ 視聴覚センター2階シアター
- 入場料 無料

#### ① BECK

- とき 10月14日(土) 19時～  
ハロルド作石の漫画を原作とした青春映画。ヤングアダルト層におすすめ

#### ② チャーリーとチョコレート工場

- とき 10月21日(土) 19時～  
貧しいが純真な少年チャーリーをはじめ、黄金のチケットを手に入れた5人の少年少女がチョコレート工場で奇妙な体験をする物語。親子向け

#### ③ 二人の桃源郷

- とき 10月28日(土) 19時～  
電気も水道もない山で暮らす夫婦。思い出の山で第二の人生を生きる姿を、足かけ25年にわたり追いかけたドキュメンタリー

#### ④ 人生フルーツ

- とき 11月4日(土) 19時～  
ニュータウンの一角にある平屋で暮らす建築家夫婦を追ったドキュメンタリー。本当の豊かさを見つめ直します。

### 音楽会

- ところ 視聴覚センター2階シアター
- 入場料 無料※要整理券
- 整理券配布場所 図書館、社会教育課(まな美)、商工会議所 ※②は蒲江振興局でも配布

#### ① 室内楽の夕べ

大分交響楽団から4人「カルテット・フローバー」をお迎えし、バイオリン・ビオラ・チェロの音色とともに和やかに過ごすひととき

- とき 10月20日(金)  
19時～(開場：18時30分～)

■整理券配布開始日 10月3日(火)～

#### ② Kusuyo シャンソン・ライブ

蒲江出身のシャンソン歌手・Kusuyoさんのおしゃれなライブ公演。スタンダードナンバーからオリジナルまで、心ゆくまでお楽しみください。

- とき 11月10日(金)  
19時～(開場：18時30分～)

■整理券配布開始日 10月10日(火)～



# 健康づくりにあと一皿! 食推さんの減塩・野菜料理



## ナスとニラの韓国風炒め

材 料	分量(2人分)
ナス	180g
ニラ	30g
赤ピーマン	10g
ニンニク	1g
鷹の爪	少々
ごま油	小さじ1
麦みそ	小さじ1
濃口しょう油	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
すりごま	小さじ1

(1人分) 61キロカロリー・塩分0.6g

### 【作り方】

- ① ナスは5cmの短冊に切る。ニラは3cmに切る。赤ピーマンは3cmの千切りにする。
- ② ニンニクはみじん切りにする。鷹の爪は細かい小口切りにする。
- ③ ごま油と②をフライパンに入れて温め、香りが出たら①を入れて炒める。
- ④ 麦みそ・濃口しょう油・砂糖を混ぜ合わせ、③に絡め、すりごまを振る。

秋ナスも終盤。ニンニクの香りや鷹の爪の辛みが食欲をそそる1品です。  
食推協 佐伯支部

鷹の爪はカプサイシンという辛み成分が豊富です。カプサイシンは高齢者の<sup>えんげ</sup>嚥下機能の改善に役立つ成分として注目されています。  
《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

### 西郷隆盛宿陣跡資料館へ ぜひお越しください!



延岡市北川町にある西郷隆盛宿陣跡資料館には、西郷隆盛が愛用した品や西南戦争資料が展示されています。資料館は年末年始を除いて全ての期間、開館しており、入館料は無料です。

また、平成30年からはNHK大河ドラマ「<sup>せご</sup>西郷どん」が放送予定です。注目を集める西郷隆盛宿陣跡資料館に、ぜひお越しください。



西郷隆盛が焼いた  
陸軍大將軍服の複製

#### 西郷隆盛宿陣跡資料館

開館時間 9時～17時

休館日 12月28日～1月3日

☑ 西郷隆盛宿陣跡資料館

☎ 0982-46-2960

西郷率いる薩軍は和田越の決戦に敗れ、この資料館である旧児玉熊四郎邸で解軍。西郷は裏庭で陸軍大将の軍服を焼きました。

### 宮崎県北最大規模の物産展!

## のぼりざるフェスタ Together2017

開催日

10月28日 土 ～ 29日 日

場所 中町通り特設会場

今年のテーマは、「天下一! のべおか物産 県北物産」。

大分県・宮崎県内から約100店舗が地場産品の展示・販売を行うなど、例年以上に、地域の物産を取り揃え開催されます。

佐伯市の皆さまのご来場をお待ちしております。

「鮎のつかみどり」や、「わんぱくのぼりざる」など、子ども向けの楽しいプログラムもあるよ!



☑ のぼりざるフェスタ  
実行委員会事務局

☎ 0982-34-7833



## ⊕ 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	10月8日	志村内科・胃腸科 岡本医院	中の島3丁目 蒲江浦	25-1211 42-0015
	10月9日	東内科医院 田中眼科医院	中村東町 城下西町	22-2916 23-4574
	10月15日	こうへいクリニック 上尾皮膚科	池田 大手町3丁目	20-3337 22-7800
	10月8日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354
歯科	10月9日	中川歯科クリニック	長谷	25-0066
	10月15日	丸山歯科医院	向島1丁目	22-0832

◎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
10月8日	西田病院小児科	鶴岡西町2丁目	22-0180
10月15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)

## 環境に関する情報発信! わ さいきの環

### 外来生物をご存知ですか?

外来生物とは、人間によって、他の地域からこれまで生息していない地域に持ち込まれた生物。従来の生態系や農林水産業に影響を与えることがあります。



#### 外来生物被害対策の3原則

1. 外来生物を入れない
2. 飼っている外来生物を野外に捨てない
3. 野外にいる外来生物を他の地域へ広げない

※県内の特定外来生物…オオキンケイギク、ウシガエル、オオハンゴンソウ、ボタンウキクサ、オオフサモ、オオクチバス、ブルーギル など

#### 《問い合わせ》

環境対策課環境保全係 (☎22-3956)

## 広報クイズ

### 問題

中学生が職場体験で記者にチャレンジ!おじいちゃん・おばあちゃんの「○○の秘訣」を探りました。

○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。10月16日(月)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。

#### 9月1日号の正解は「文化」でした。

正解者42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。

- 菅 望美 さん(池田)
- 木許多栄子さん(海崎)
- 宮下加奈江さん(百谷区)

#### 市報発行日と締切日のお知らせ

10月15日号の発行予定日 10月16日(月)

11月1日号の原稿締切日 10月10日(火)  
発行予定日 11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。

公聴広報課広報係(本庁舎2階、☎22-3281)

