



朝一番、鶴見市場に魚を水揚げ

2017

9.1

No.288

働く人の明日をつくる。

就業構造基本調査にご協力をお願いします。



「就業構造基本調査」とは…

日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として実施される調査です。調査の結果は、雇用政策や経済政策などを行うための基礎資料として活用されます。

◆ **基準日** 平成29年10月1日

◆ **調査対象**

調査対象地域は、統計理論に基づいて選ばれた市内41地域です。調査対象となる人は、調査対象地域の中で選ばれた世帯に普段住んでいる15歳以上の人です。

◆ **今後の予定**

- ・ 9月中旬 事前調査を行うため、対象地域内の全世帯を調査員が訪問します。
- ・ 9月下旬 調査員が、対象となった世帯に調査票をお届けします。
※各世帯15歳以上の人数分調査票を配布します。
※1人1枚回答をお願いします。
- ・ 10月上旬 調査員が調査票の回収に伺います。

※今回から、パソコンやスマートフォンを利用して、インターネットで回答できるようになりました。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

《問い合わせ》総務課総務係（☎22-3663）

「防災・行政 ラジオ」の貸出実施中！



防災・行政ラジオの貸出申請書を提出した世帯に、1台無償で貸し出します。申請の際に、「接続を市に依頼する」とした場合、「接続を自分で行う」とした場合は受取方法が異なります。

1 **「接続を市に依頼する」と申請した人**
窓口にラジオを取りに行く必要はありません。

市の委託する業者が、事前に電話連絡を行い、日程調整の上、取付けに訪問します。防災・行政ラジオの貸出しや取付けはすべて無料。お金を請求することはありません。
【取付時期（予定）】
弥生地域 9月上旬～ 9月下旬
直川地域 9月中旬～ 10月中旬
旧佐伯地域 9月下旬～ 11月中旬

2 **「接続を自分で行う」と申請した人**
右表で確認の上、お住まいの地域の配布場所まで受け取ってください（印鑑が必要です）。

なお、申請後、住所変更した人は防災危機管理課にご連絡をお願いします。

3 **申請をしていない人**

市役所1階総合案内及び各振興局・出張所に申請書を用意しています。ラジオの貸出しを希望する人は申請書を提出してください。なお、申請後すぐにラジオの貸出しはできません。受取方法や時期については、申請書受付時に案内します。

視覚障がいのある人へ 「防災・行政ラジオ取扱説明書」を音声録音したCDなどを用意しています。

聴覚障がいのある人へ 緊急情報受信時に白色ランプが点滅してお知らせする「表示灯」を貸し出します。いずれも、必要場合は防災危機管理課にご連絡ください。

《問い合わせ》防災危機管理課（本庁舎5階、☎22-4578）、または各振興局

防災スピーカーの放送を家の中で聞けます



佐伯市防災士会女性部長 渡邊早苗さん

各振興局管内

地 域	配布日	配布時間	配布場所
宇目地域、蒲江地域、米水津地域、上浦地域、鶴見地域、本匠地域、弥生地域	随時配布中 ※土・日・祝日を除く	8時30分～17時	各 振 興 局
直川地域	9月4日(月)～8日(金)	9時～20時	直 川 振 興 局
	9月11日(月)～ ※土・日・祝日を除く	8時30分～17時	

旧佐伯地域 地区ごとに公民館などで配布します（配布日が決まっています）。

地 域		配布日	配布時間	配布場所
旧 佐 伯 地 域	木立地区	9月11日(月)	9時30分～20時 ※現在、お住まい の地区の配布場 所で受取りが可 能です。	木 立 地 区 公 民 館
	西上浦地区	9月12日(火)		西上浦地区公民館
	大入島地区			大入島地区公民館
	八幡地区			八 幡 地 区 公 民 館
	檜野区、上岡区、八戸迫田区、古 市区、城西区、門前区、高畠区、 稲垣区、長瀬区、脇区	9月14日(木)		佐伯市消防本部
	星宮区、藤原区、藤望区、大東区、 宮の下区、坂山区、高畑区、寺田 区、百谷区、平区、王子丸区、坂の 浦区、白方区、若宮区、榊形区			鶴 岡 地 区 公 民 館
	佐伯東地区			9月15日(金)
	青山地区	青 山 地 区 公 民 館		
	新女島区、女島区、女島団地区	9月19日(火)		新 女 島 区 民 会 館
	東区、鶴谷区、興人区、野岡区、 中江区			渡町台地区公民館
	長島区、来島区、中の島区			佐伯市老人福祉センター
	下堅田地区	9月20日(水)		下堅田地区公民館
	上堅田地区	9月21日(木)		上堅田地区公民館
	池船区	9月22日(金)		池 船 区 公 民 館
城南区	城 南 区 公 民 館			
佐伯地区(池船区・城南区を除く)	三余館 1 階ホール			

旧佐伯地域で、上記期間に受取りができないときは、次の日程で受取りができます。

地 域	配布日	配布時間	配布場所
旧佐伯地域全域	9月23日(土)～29日(金) ※土・日も受取り可能	9時～20時	佐 伯 市 役 所 1 階 展 示 ホ ー ル
	10月2日(月)～ ※土・日・祝日を除く	9時～17時	※11月1日(水)以降は防災危機管理課窓口

※配布場所では混み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

SAIKI INFORMATION

～地震への備えは大丈夫？～ 木造住宅の簡易耐震診断

市が建築士事務所協会と協力して、住宅の簡易耐震診断を行います。簡易ではありますが、住宅の形状や間取りから地震に対する強さを調べ、建築士からリフォームや耐震化についてのアドバイスを受けることができます。

■対象 次の条件すべてに該当する住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工された木造の一戸建て住宅（プレハブなどを除く）
- 地上階数が2階以下の住宅

■実施期間 9月25日（月）～29日（金）

■費用 1,000円（建築士へ直接支払い）

■募集戸数 10件

■申込期限 9月13日（水）

※簡易耐震診断は、市職員も同行し、1～2時間程度で行います。自宅の図面がある場合は、当日、用意していただく短時間で実施できます。

《申込み・問い合わせ》
建築住宅課建築指導係（本庁舎4階、☎23574）

SAIKI INFORMATION

介護予防のための住宅改造費用を助成

住宅改造費用の一部を予算の範囲内で助成します。改造工事前に申し込んでください。なお、助成は1回のみで新築・増築は対象外です。

■助成金額

一般世帯：工事にかかった費用の3分の2に相当する額（上限40万円）

生活保護世帯：全額（60万円以内）

※他の法令などにより助成を受ける場合は、その助成対象額を差し引いて助成額を決定します。

■助成要件

市内に住所があり、世帯の生計中心者の前年の所得金額が200万円未満で、次のいずれかに該当すること

- 介護保険で要支援または要介護と認定された65歳以上の在宅高齢者がいる場合
- 65歳以上の高齢者のみの世帯である場合
- 75歳以上の在宅高齢者がいる場合

■助成対象工事

玄関、台所、浴室、便所、廊下、居室、階段、その他必要と認められる場所

■申込期限 9月20日（水）

《申込み・問い合わせ》
高齢者福祉課（本庁舎2階、☎236800）または各振興局地域振興課

SAIKI INFORMATION

在宅重度障がい者のための住宅改造費用を助成

住宅改造費用の一部を予算の範囲内で助成します。改造工事前に申し込んでください。なお、助成は1回のみで新築・増築は対象外です。

■助成金額

一般世帯：工事にかかった費用の3分の2に相当する額（上限40万円）

生活保護世帯：全額（60万円以内）

※他の法令などにより助成を受ける場合は、その助成額を差し引いて額を決定します。

■助成要件

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

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

※ただし、上記の「介護予防のための住宅改造費用を助成」の対象者は、該当しません。

■申込期限 9月20日（水）

《申込み・問い合わせ》
障がい福祉課（本庁舎2階、☎24514）または各振興局地域振興課

SAIKI INFORMATION

市役所臨時職員を募集します

募集要項・申込書は総務課職員係で配布するほか、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

- 介護予防支援員：2人（和楽勤務、介護支援専門員・保健師・正看護師・社会福祉士のいずれかの資格が必要）
- 介護認定調査員：1人（和楽勤務、介護支援専門員・保健師・正看護師・准看護師・社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士のいずれかの資格が必要）

※ともに、普通自動車の免許保持者で、パソコン（ワード・エクセル）が使える人

■任用期間 10月1日～平成30年9月30日（予定）

■申込方法 申込書に必要事項を記入し、資格証明書の写しを添付して提出してください（代理・郵送可）。

■申込期限 9月15日（金）※必着

■採用面接日 募集受付終了後に連絡します。

《申込み・問い合わせ》
総務課職員係（本庁舎5階、☎4154）

SAIKI INFORMATION

介護手当を支給します

■支給対象者

市内に引き続き1年以上住所があり、次のいずれかの要件を満たす人（ただし、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）

- 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3月～8月

■申込方法 高齢者福祉課（本庁舎2階、47番窓口）または各振興局にある申請書（市のホームページからも印刷可）を提出してください。なお、民生委員による状況の確認は期日に余裕をもって依頼してください。

■申込期限 9月29日（金）

■支給時期 11月中

※今回支給対象と判断された人でも、さかのぼって以前の分の支給を受けることはできません。

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

SAIKI INFORMATION

訪問健康相談を行います

国民健康保険と後期高齢者医療保険の加入者の中から、市内在住の約100人を対象に訪問健康相談を行います。

これは、専門知識と経験をもった健康相談員（保健師・看護師・管理栄養士のいずれか）が自宅を訪問して、健康管理や日常生活などについて個別のアドバイスや相談を行うものです。

対象者には、案内をお送りして訪問日時などの調整を行いますので、ご協力をお願いします。

《問い合わせ》
保険年金課国民健康保険係（☎23199）
大分県後期高齢者医療広域連合（☎097153411771）



平成29年度佐伯市民体育祭（軽スポーツ大会）日程

開催決定地区を掲載しています（8月21日時点）。ふるってご参加ください。

対象地域		開催日	会場
佐伯	佐伯	10月15日(日)	佐伯小学校グラウンド
	佐伯東	10月15日(日)	佐伯東小学校グラウンド
	灘	10月22日(日)	旧灘小学校グラウンド
	渡町台	10月15日(日)	渡町台小学校グラウンド
	鶴岡	10月29日(日)	鶴岡小学校グラウンド
	上堅田	10月15日(日)	上堅田小学校グラウンド
	八幡	10月22日(日)	彦陽中学校グラウンド・体育館、八幡小学校体育館
	西上浦	10月15日(日)	西上浦グラウンド
	大入島	10月29日(日)	大入島中学校グラウンド
	下堅田	10月22日(日)	佐伯南中学校グラウンド・体育館 下堅田小学校グラウンド・体育館
	木立	10月22日(日)、29日(日)	木立グラウンド、木立小学校体育館
	青山	9月23日(土)	青山小学校グラウンド
上浦	全地区	10月29日(日) 9月23日(土)～10月22日(日)	マリノポリス記念公園 福泊公園、夏井公園、浪太公園
弥生	全地区	10月29日(日)	弥生スポーツ公園多目的グラウンド
本匠	宇津々地区	10月1日(日)	宇津々農村公園
	小川地区	10月8日(日)	小川地区公民館広場
	波寄地区	10月15日(日)	本匠小学校グラウンド
	堂ノ間地区	11月5日(日)	本匠堂ノ間グラウンド
	風戸地区	11月12日(日)	本匠小学校グラウンド
宇目	全地区	10月8日(日)～11月24日(金)	宇目 B&G 海洋センター、野球場
直川	全地区	10月28日(土)～29日(日)、31日(火)	直川体育館、源六原グラウンド、中央ゲートボール場
鶴見	全地区	10月22日(日)	鶴見スポーツ公園、鶴見 B&G 海洋センター
米水津	全地区	10月1日(日)	米水津スポーツ公園グラウンド
蒲江	波当津地区	10月8日(日)	旧波当津小学校グラウンド
	西野浦地区	10月22日(日)	旧西浦小学校グラウンド

※雨天などで、日程が変更になる場合があります。

《問い合わせ》体育保健課（☎22-4062）

健康運動普及推進員養成講座の受講生募集

《申込み・問い合わせ》
健康増進課保健係（和
楽内、☎23-4500）

運動、栄養、歯科に
関する講義、運動実
技、体力測定、救急法
など

■講座内容

日（金）

9月11日（月）～15

■申込期間

9月11日（月）～15

70歳未満で地域のボ
ランティア活動に関心
のある人

■対象者

70歳未満で地域のボ
ランティア活動に関心
のある人

■ところ

和楽など

■開催期間

10月17日（火）～平
成30年2月27日（火）

13時30分～15時30分※
全12回

■開催期間

10月17日（火）～平
成30年2月27日（火）

13時30分～15時30分※
全12回

楽しく活動しませんか。

講じて、仲間と一緒に

を

域に広めるお手伝いを

しています。

ぜひ、この講座を受

講じて、仲間と一緒に

を

域に広めるお手伝いを

しています。

9月10日は「下水道の日」

9月10日から10月10日は「生活排水きれい推進月間」

海や川を汚している主な原因は、家庭から出る生活雑排水です。その汚れた水をきれいにして海や川に戻すために、下水道の整備を進めています。

しかし、せっかく整備された下水道も使わなければ本来の役割を果たすことができません。

海や川、動物や植物、そして私たちの清潔で快適な暮らしを守るため、下水道への早めの接続や合併浄化槽の設置をお願いします。

- ・浄化槽整備区域の単独浄化槽やくみ取り式トイレの家庭は、早めに合併浄化槽を設置しましょう。
- ・市では合併処理浄化槽の設置費用を一部補助しています。詳しくはお問い合わせください。

《問い合わせ》 下水道課下水道業務・維持管理係（☎22-4205）

9月は「世界アルツハイマー月間」 ～忘れても寄り添うところが支えてる～

啓発活動（チラシ配布）に参加しませんか

本人や家族の生活をより良くすることを目指して、世界中で啓発活動を行っています。

■と き 9月17日（日）10時～12時

■ところ コスモタウンフリーモール佐伯
マルショク正面入口前

家族の認知症の症状で困っていませんか

家族が認知症の人の介護をする際に、誰かに話を聞いてもらったり相談することで、心に余裕が出てきます。まずは電話でご相談ください。

■連絡先 認知症の人と家族の会

大分県支部さいきの会（☎22-7708）

・認知症の電話相談 10時～15時

・交流会（原則毎月第2金曜日）11時～13時

《問い合わせ》

高齢者福祉課地域包括支援センター
（☎23-1632）

佐伯市長選挙・佐伯市議会議員選挙（平成29年4月9日執行）

選挙運動費用の収支をお知らせします

平成29年4月9日に行われた「佐伯市長及び佐伯市議会議員一般選挙」における各候補者の選挙運動に要した収支は次のとおりです。

佐伯市長選挙 支出金額の制限額：8,257,600円

候補者氏名	収入（円）	支出（円）
田中 利明	2,000,000	1,664,935

佐伯市議会議員選挙（50音順） 支出金額の制限額：3,476,100円

候補者氏名	収入（円）	支出（円）	候補者氏名	収入（円）	支出（円）
浅利美知子	823,000	658,787	清家儀太郎	1,000,000	860,133
井上 清三	1,111,349	1,111,349	清家 好文	2,000,000	1,370,460
上田 徹	2,500,000	1,967,352	高司 政文	333,650	663,986
大野 達也	1,537,364	1,537,364	坪根 大吉	1,286,248	1,286,248
河野 豊	2,000,000	1,674,821	富松 万平	2,500,000	1,735,780
清田 哲也	1,000,000	995,171	濱野 芳弘	2,000,000	1,080,866
吉良 栄三	1,192,625	1,192,625	飛高彌一郎	1,200,000	1,121,457
後藤 幸吉	1,500,000	1,731,888	福嶋 勝彦	2,848,000	2,733,966
後藤 勇人	960,000	700,133	本田 房代	1,700,000	1,641,136
西條 隆洋	2,000,000	1,511,612	三浦 渉	1,000,000	768,329
佐藤 元	2,249,411	2,249,411	御手洗秀光	2,449,000	1,571,514
塩月 健治	1,000,000	672,130	森 三千年	1,185,000	917,201
菅 さとみ	1,043,420	1,038,704	矢野 幸正	2,000,000	1,486,464

《問い合わせ》 佐伯市選挙管理委員会（☎22-3623）

10月入講

平成29年度・秋の三余館

カルチャーサロン受講生募集！

9月1日（金）受付開始

一般の人が対象です。まず電話で予約し、申込書の記入及び申込料と受講料（3 か月分）をお支払いください。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（受講料には材料費などは含まれていません）

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	7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	
表千家茶道	第1・3 火曜日	1,000円	5人
松尾富美子・箕原原美保子	19:30～21:30	1,400円	
カラオケ新曲指導	第2・4 火曜日	1,000円	40人
戸坂 妙子	19:00～21:00	1,400円	
書 道	水曜日	1,000円	5人
樋口 紫水	19:30～21:30	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
英会話（初級）	水曜日	1,000円	15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	15人
バスピーチエスター	19:30～21:00	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	若干名
汐月 節子	10:00～12:00	1,400円	女性のみ
油 絵	木曜日	1,000円	5人
西野 広一	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	10組
菅 木蘭	10:00～11:00	2,600円	年長児
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	10:30～12:00	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	5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）

田中市長の主な公務日誌

（8月1日～15日）



- 1日（火）
 - 元教育委員・近藤愛子さん寄附金受納式
- 2日（水）
 - テレビ大分取材
- 3日（木）
 - 日赤奉仕団義援金受納式
 - 社会福祉法人わかば会「堅田ひなん棟」落成式
- 4日（金）
 - 九州運輸局長等訪問（福岡市）
- 7日（月）
 - 自衛隊大分地方協力本部佐伯地域事務所長来訪
- 9日（水）
 - 国土交通省訪問（東京都）
- 10日（木）
 - JAおおいた南部事業部ほおずき生産部会来訪
- 11日（金）
 - 佐伯市企業説明会・面接会・相談会（三余館）
 - 祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク登録記念講演会（和楽）
 - さいき火まつり（葛港）
 - 初盆参り（13日）

佐伯市表現教育事業5周年記念
国民文化祭(佐伯会場)で上演

「市民ミュージカル」のキャストを募集！

演者・奏者・舞踊・ダンス・歌い手のほか、
制作（作曲・衣装など）スタッフを募集します。

申込用紙は、社会教育課窓口で配布するほか
市のホームページからも印刷できます。

◆公演日

平成 30 年 11 月 24 日（土）

◆戯 曲

「タカラとワカ 海を越える軌跡」

佐伯・沖縄文化交流事業として、演出家・平
田^{だいいち}氏の演出協力のもと、市民とつくる佐伯
市オリジナルの市民ミュージカルです。



◆応募資格

佐伯市にゆかりのある来年小学1年生以上の
人ならどなたでも

◆募集期間 9月1日（金）～29日（金）

※9月16日（土）13時～、10月1日（日）・2
日（月）19時～、メインキャストを含むワー
クショップを行います。

《問い合わせ》 社会教育課（☎22-3245）

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(9月) 4日、11日、18日、25日

※休館日の本の返却は、ブックポストへ



この1冊！

「ごめんなさい」

著：サトシン

～内容紹介～

「しっかりしなさい」「どうしていつもそうなの」とつい大
きな声で叱ってしまうことはありませんか？でも、子ども
には子どもの言い分があるのです…。親と子、それぞれの
気持ちをあたたかく描いた絵本です。



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

●9月13日（水）15時～

／にじの丘児童クラブ、さいき元気っこクラブ

●9月27日（水）15時～

／下堅田児童クラブ、つるおかこどもの家

主な新着本(9月)の紹介

【一般書】 幸せのありか（渡辺和子）／世界ア
ート鑑賞図鑑（スティーヴン・ファージング）／深
海の寓話（森村誠一）／アンカー（今野敏）

【児童書】 かいけつゾロリのかいていたんけん（原
ゆたか）／ぼくらのロストワールド（宗田理）／な
まけてなんかない！（品川裕香）

ドキドキワクワク

夜の「図書館へ Let's go!!」



市内の小学5～6年生20人が、8月4日～5日、
「夜の図書館へ Let's go!!」に参加。図書館での宿
泊体験は今回が初の試みで、行事の企画・進行を
図書館図書部が担当しました。参加者は、図書館
の閉館業務体験や、怖いお話と「きもだめし」、シア
ターでの「星と宇宙の話」、懐中電灯で自分の読み
たい本探し、翌朝は「ラジオ体操」、開館業務体験
などを楽しみました。

佐伯のイイ! スポット紹介

道の駅 かまえ

「道の駅かまえ」には、魚のすり身・干物や鮮魚などが購入できる直売所や、海鮮丼・あつめし・伊勢エビ料理（9月2日～11月30日）などが自慢のレストランがあります。

テイクアウトできるブリカツバーガーや、焼イモ・ミカンなどのソフトクリームもオススメ！



▽営業時間

直売所：9時～17時30分（12月～3月は、17時まで）、レストラン：10時30分～16時（15時30分ラストオーダー）※年末年始休業



旅行情報誌「九州じゃらん」で、2017 道の駅レストラン部門満足度第1位を獲得。

道の駅かまえ 高橋駅長

《問い合わせ》道の駅かまえ（☎42-0050）

～健やか人生 きらめく生命～ 第28回 豊の国ねりんピック

スポーツ、文化、健康・生きがいなどの部門に分かれ、地域・世代を越えてふれあいや交流が行われる大分県大会です。

佐伯市からも多くの選手が出場予定です。活気あふれる選手に、温かいご声援をお願いします。

◆主日程 9月24日（日）

◆ところ 大洲総合運動公園（大分市）ほか

《問い合わせ》高齢者福祉課（☎23-6800）

9月24日（日）10時～15時

つるみ豊魚祭 2017

第2回東九州大漁祭

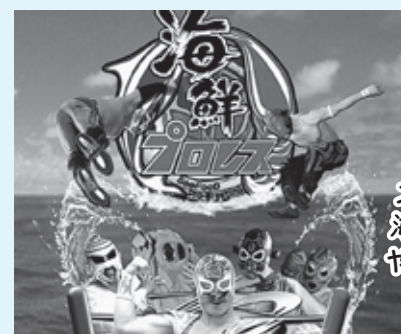
／公設水産地方卸売市場 鶴見市場

新鮮な魚や海の幸の販売はもちろん、楽しい催しが盛りだくさん！今年のはつるみ豊魚祭と東九州大漁祭を併催し、臼杵・津久見・延岡などからも出店予定。佐伯の新鮮な魚はもとより、東九州の海の幸に触れる絶好の機会です！



新鮮な魚を販売！

ヒラマサの解体ショー&試食もあるよ



■イベント 魚のつかみ取り（小学生以下、9時から整理券配布）、マグロやヒラマサの解体ショー、鶴見中学校ソーラン踊り、お楽しみ抽選会（有料抽選券先着5,000枚）、海鮮プロレス、大川栄策歌謡ショー、佐伯湾クルージングなど

《問い合わせ》つるみ豊魚祭実行委員会（鶴見振興局地域振興課内、☎33-1111）

9月30日（土）18時30分～21時（開場：18時～）

国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭プレイベント

「まっちゃん's Cafe」／さつき園小島

自主制作映画上映会、ライブ（歌）・ダンス、即興演劇、アート展示即売会などを行います。

■入場料 1,000円（オリジナルコーヒー・手作りお菓子付き）

《問い合わせ》さつき園小島（☎29-5250）

9月17日（日）10時～18時

第11回マンデン王国アフリカ村まつり

／グリーンピア大越

大越地区村おこしの一環。太鼓（ジェンベ）のリズムで心がはずむ！さあ、一緒に踊ろう。楽器作り体験やマルシェもあるよ。

■参加費 1,000円※中学生以下無料／宿泊2,000円（参加費含む）

《問い合わせ》BEN☆KAN・吉田（☎090-9478-1903）

9月20日（水）～10月22日（日）9時～17時

平和祈念館やわらぎ特別展～収蔵資料展～

／平和祈念館やわらぎ1階

みなさんから寄贈していただいた貴重な戦争資料を展示します（特別展への入場は無料）。どうぞお越しください。

※月曜休館、入館は16時30分まで。

《問い合わせ》社会教育課（☎22-4234）

9月23日（土）9時30分～

※24日（日）は、お帰りの行事のみ

椿原祭典・八匹原祭典・うめ秋大祭

／宇目B&G海洋センター



宇目地区に継承される祭、獅子、白熊、杖、神楽などの伝統芸能が一堂に会するほか、餅まきや各種ステージイベント、打ち上げ花火も予定しています。

また、地域の特産品など秋の味覚もいっぱい！みなさん、どうぞ宇目の秋をお楽しみください。

《問い合わせ》

うめ大祭実行委員会（☎080-7988-3003※専用回線）

東九州 伊勢えび海道

9月2日（土）～11月30日（木）

佐伯市と延岡市の海道筋のお食事処28店舗で「東九州伊勢えび海道」を開催中。新鮮ぴちぴちな伊勢エビ料理が堪能できるお祭りです。

どっか行こつや！

9月

9月9日（土）9時～21時30分

9月10日（日）9時～17時

八幡五丁の市／大宮八幡神社・五丁の浜



9日、大漁祈願のジョーヤラ船が佐伯湾を巡航（11時～12時30分）するほか、ステージイベントや抽選会、餅まきなどを開催。10日は、太鼓演奏、神楽など、見どころいっぱいの2日間。ぜひご来場ください。

《問い合わせ》八幡地区公民館（☎27-8001）

9月17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！活魚のせり、伊勢エビ、鮮魚の特価販売、干物・すり身・郷土料理の販売などのほか、伊勢エビイベントも盛りだくさん！

《問い合わせ》

来だんせへ市実行委員会・戸高（☎090-8220-1892）

■開催店舗 塩湯／魚料理〇海／お食事処伊勢家／鶴見海望パーク／食事処ひょっとん／民宿白鷺／民宿戸高／民宿先の家／民宿あじあみ／民宿清水マリン／民宿・旅館まるに丸／民宿しまんご／道の駅かまえ／ますの寿司／お食事処コサカ／民宿増田／民宿いとう／御料理民宿三休／浜千鳥／かまえインターパーク／すし処魚一

《問い合わせ》佐伯市観光案内所（☎23-3400）

鮮やかなホオズキを市役所に贈呈



8月10日、JAおおいた南部事業部「ほおずき生産部会」の佐藤進一さんと甲斐韶子さんが、今年できたホオズキを持って市役所を訪れました。今年は雨が少なく、例年に比べホオズキに色を付けるのに苦労したとのこと。贈呈されたホオズキは、市役所1階ホールなどに展示されました。

山の自然の良さを知り、楽しむ一日

8月11日、「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」の登録記念講演会が和楽で開催され、大分県祖母傾ユネスコエコパーク推進協議会会長の杉浦嘉雄さんやおおいた観光特使の矢野大和さんが、宇目地域の魅力や、自然と人間との共生のあり方などについて講演しました。

また同日には、「藤河内溪谷体感イベント」も行われ、28人の参加者が、宇目出身の登山家・戸高まさふみさんとともにトレッキングや沢歩きを楽しみました(写真)。

「このエリアの自然を全身で感じてほしい」と語る戸高さんの案内で参加者は千枚平周辺を発し、観音滝を目指します。



およそ2時間かけてたどり着いた先にそびえ立つ観音滝は迫力満点。滝を見上げる人、冷たい水をかけあう人、写真を撮る人、それぞれ思い思いの時間を過ごし、山々が育む自然の恵に感謝し、自然を体感する1日となったようでした。

地域の安心となるように「堅田ひなん棟」



8月3日、社会福祉法人わかば会が障害者支援施設「清流の郷」横に建設した「堅田ひなん棟」の落成式が行われました。

堅田ひなん棟は鉄骨造2階建てで、屋上部分も含めて440人の収容が可能。

施設入所者のみならず、地域住民が風水害時に一時的に避難して身の安全を確保する場所として、地域に広く開放されます。

式では、三浦好理事長が「河川氾濫に備え、施設利用者と地域の人とが一緒に利用できる『いのちの棟』となってくれと思います」と述べ、田中市長が三浦理事長に指定緊急避難場所の標章を交付しました。

きれいな演技を披露したい



8月3日、九州小学生体操大会大分県予選大会において女子総合第2位となった原優華さん(佐伯ジュニア体操クラブ・八幡小5年)が、第32回九州小学生体操大会(8月12日～13日、沖縄県)への出場報告に市役所を訪れました。

将来、オリンピックに出場するのが夢だと語る原さんは「いつもの練習の力を出して、きれいな演技を披露したい」と語りました。

佐伯藩主・毛利高政公ってどんな人?



7月30日、歴史資料館の講座「作ってみよう! 高政公の金兜」が三余館で開かれ、子どもたちが、佐伯藩初代藩主毛利高政について学びました。

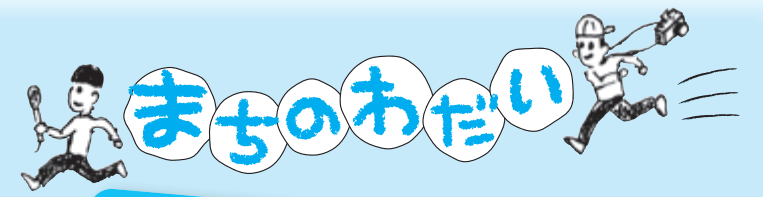
高政公は3メートル近い火縄銃を使う鉄砲の名人で、金の桃形兜を使用したと伝えられています。参加者は工作用紙を貼り合わせ、矢を避ける「吹き返し」や首を守る「鍔」など各パーツの特徴をとらえた兜づくりに挑戦。「高政公は、デザインよりも防御力を重視していたのかな」と400年前を思い浮かべる参加者が印象的でした。

「しらしんけんガンバってきます!」



7月31日、「平成29年度全国・九州中学校体育大会選手壮行会」が開かれ、佐伯市から出場する21人の選手が市役所と教育委員会を訪れました。

選手を代表して、陸上競技(共通女子砲丸投げ)に出場する東雲中学校3年の河野凜さんが、「応援してくれた人への感謝を忘れず、頑張ります」と決意を表明。田中市長は「自分の戦いを行い、スポーツを楽しむことが大切。大きな声援を送ります」と激励し、選手一人ひとりと堅い握手を交わしました。



楽しみながら仕事を体験



7月22日、蒲江児童館で「第7回蒲江児童館まつり」が行われました。

まつりのテーマは「お仕事を体験しよう」。参加した子どもたちは、児童館に集まった蒲江地域の花屋・病院・消防署など、様々な仕事を体験しました。

体験後に受け取ったのは、本物のお金ではなく児童館が用意した「給料」。会場内でかき氷の購入やヨーヨー釣りなどに使用でき、子どもたちは楽しく遊びながら、働いて物を買う社会の仕組みを学びました。

林野庁長官賞を受賞



7月27日、「第65回全国乾椎茸品評会」で林野庁長官賞を受賞した岡田重徳さん(宇目・冬菇の部・写真左)と田嶋義生さん(蒲江・茶花冬菇の部・写真右)が、田中市長への報告のため市役所を訪れました。

全国の品評会に常連のお二人は「今年は天候の影響であまり出来が良くなかった。来年は、さらに上の農林水産大臣賞を目指し頑張ります」と抱負を語りました。

また、報告の後には、シイタケ生産者の皆さんから学校給食に使用してほしいと、乾シイタケ18キロの贈呈も行われました。

！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：9月12日（火）9時～12時

▽ところ：米水津地区公民館

宇目地域

▽とき：9月12日（火）10時～12時

▽ところ：宇目地区公民館

鶴見地域

▽とき：9月12日（火）10時～12時

▽ところ：羽出浦公民館

本匠地域

▽とき：9月20日（水）13時～15時

▽ところ：本匠地区公民館

上浦地域

▽とき：9月20日（水）9時～12時

▽ところ：上浦地区公民館

弥生地域

▽とき：9月26日（火）9時～12時

取得方法などの相談に応じます（予約不要）。

▽とき：9月14日（木）、28日（木）10時～12時

▽ところ：ハローワーク佐伯2階会議室

▽問い合わせ：大分県福祉人材センター（☎0971-55217000）

講習

市内在住の障がいのある人を対象に絵手紙教室を開催します（要事前申込み）。

▽とき：9月16日（土）10時～12時

▽ところ：障がい者相談支援センターすきつ（和楽1階）

参加費：無料※道具の貸出しには300円程度の実費が必要です。

▽問い合わせ：障がい者相談支援センターすきつ（☎248521）

絵手紙教室

食品衛生責任者養成講習会

食品営業施設に設置義務がある食品衛生責任者の資格取得のための講習会です。

▽とき：9月28日（木）9時30分～16時

▽ところ：大分県佐伯総合庁舎4階大会議室

受講料：8,000円（協会員は5,000円）

申込期間：9月11日（月）～22日（金）

▽問い合わせ：佐伯食品衛生協会（☎235534）

試験

危険物取扱者試験

願書などは消防本部で配布しています。資格・手数料や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

▽とき：11月26日（日）10時～

▽ところ：佐伯豊南高校

試験種類：甲種、乙種（全類）、丙種

受付期間：【電子申請】

各種お知らせ

9月17日（日）～30日（土）

【書面申請】9月20日（水）～10月3日（火）※土・日・祝日を除く

▽申込み・問い合わせ：消防試験研究センター大分県支部（☎0971-53710427）

声の市報、点字市報をご利用ください

視力障がいのある人などを対象に、声の市報や点字市報をお届けしています。

声の市報は、市報を読み上げてCDやデジジーなどに収録しています。

声の市報や点字市報の利用を希望する人は、ご連絡をお願いします。

▽問い合わせ：公聴広報課広報係（☎223281）

佐伯都市計画下水道の変更

市民の皆さんのご意見をいただくため都市計画の変更

更案の縦覧を行います。

市内在住の人及び利害関係人は、縦覧期間満了日までに意見書を提出することができます。

▽変更案の内容：佐伯市公共下水道常盤雨水ポンプ場の位置と面積の変更

縦覧期間：9月15日（金）～29日（金）8時30分～17時※土・日・祝日を除く

縦覧場所：都市計画課（本庁舎4階）

▽問い合わせ：都市計画課（☎23114）

番匠川防災出前講座

近年、頻発する集中豪雨によって、堤防などでの施設では守りきれない大洪水が全国各地で発生しています。

番匠川での洪水の怖さや身の守り方について講座を行います。随時、お申し込みください。

▽申込み・問い合わせ：佐伯河川国道事務所調査課（☎221880）

募集

9/9日 開講予定 補助金制度 受講料の半額 応援します お早目に申込下さい。

介護職員初任者研修 ケアマネ試験対策講座 開講中！

9月開講 介護福祉士試験対策講座

介護福祉士受験必修資格！ 介護職員実務者研修

電話または申込書を受け取りにお出下さい。

NPO法人 蒲江の海（内） 佐伯福祉学院

佐伯市内町8-4「菊池ビル3階」 TEL 20-3333 FAX 20-3336

受講受付中

▽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（☎223399）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：9月20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（☎0971-53510888）

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：9月20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（☎0971-53717089）

県下一斉司法書士法律相談

相続・会社設立の登記、供託、訴訟などの相談に無料です（予約不要）。

▽とき：9月24日（日）10時～15時※受付順

▽ところ：三余館1階

▽問い合わせ：大分県司法書士会（☎0971-53217579）

不動産市民相談（無料）

▽とき：9月12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）

精神保健福祉相談

精神科の専門医師による個別相談です（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：9月12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（☎220562）

二つ・ひきこもり家族の会

同じ悩みを持つ家族同士で話をしませんか。初めて参加する人は事前にご連絡ください。

▽とき：9月20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（☎220562）

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

軽にお越しく下さい。宇目地区以外の人も連絡いただければ後日訪問します。

▽とき：9月11日（月）13時30分～16時30分

▽ところ：宇目保健センター

▽問い合わせ：障がい者相談支援センターすきつ（☎248521）

救急の日特別企画「西田病院健康チェック＆相談」

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

▽とき：9月9日（土）10時～15時

▽ところ：トキハイナダストリー佐伯店ひまわりホール

参加料：無料

▽問い合わせ：西田病院地域連携室（☎220180）

福祉のしるし相談会

福祉職場への就職や資格

「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です。
FAX・窓口でご応募ください（電話不可）。

ひとり親家庭の人の 健康体操

体操で1日の疲れをとり
ませんか？

▽とき：9月13日（水）19
時～21時

▽ところ：佐伯東地区公民
館

▽参加料：無料

▽準備物：体操ができる服
装、飲み物、タオル

▽問い合わせ：佐伯市母子
寡婦福祉会・池田（☎09
0-5290-9440）



障がいのある人向け即興劇 ワークショップ参加者募集

芝居をやってみたい人集
合！即興劇のゲームや表現
活動を行うワークショップ
です。

▽とき：9月9日（土）、
11月11日（土）、12月9日
（土）、平成30年1月20日
（土）9時30分～11時30分
※全4回▽ところ：さつき

園小島▽募集人数：10～15
人程度▽対象：言葉のやり
とりができ、簡単なルール
がわかる人で身の自らが
できる人▽問い合わせ：さ
つき園小島（☎295250）

佐伯市秋季将棋大会

A級とB級に分かれて対
戦します。一般参加しませ
んか。

▽とき：9月17日（日）10
時～（受付：9時30分）

▽ところ：鶴岡地区公民館

▽参加料：1,500円▽
申込期限：9月16日（土）

▽問い合わせ：佐伯市将棋
同好会・上野（☎090-1
922-0577）

第49回よろなか塾 「五所明神社と佐伯」

どなたでもお気軽にご参
加ください。

▽とき：9月7日（木）19
時～20時▽ところ：よろな
や仲町ホール▽講師：五所
明神社宮司・橋佐古和義氏

▽入場料：無料▽問い合
わ

せ：彩木の会・北口（☎22
8289）

JABJAB教室ネオ 「ゆづえい・ほこう」

足腰への負担が少なく、
運動量は陸上歩行の2～3
倍といわれる水中の特性を
生かした運動教室です。

▽とき：9月14日（木）～
11月30日（木）13時30分～
15時30分※毎週木曜日（全
11回）▽ところ：市民総合
プール▽参加費：1万2,000
円（保険料込み）▽

問い合わせ：健康アドバイザー・大崎（☎080-8
362-9788）

草月・壁に咲くhana展

身近な素材を使って個性
豊かな壁作品を作りました。
招待作家の作品展示も
あります。ぜひご覧ください
（入場無料）。

▽とき：9月11日（月）～
22日（金）9時～17時（初
日は13時から、最終日は14
時まで）▽ところ：市役所

本庁舎1階展示ホール▽問
い合わせ：草月佐倉洋佳社
中・佐倉（☎090-50
20-8703）

大分県教職員互助会 佐伯支部第32回作品展

▽内容：絵画・書道・彫刻・
工芸・写真・手芸▽とき：
9月16日（土）～18日（月）
10時～17時※最終日は16時
まで▽ところ：トキハイン
ダストリー佐伯店ひまわり
ホール▽問い合わせ：大分
県教職員互助会・井上（☎
356307）



▽子ネコ（約2か月、キジ
猫、オス1匹・メス2匹）
：山口（☎080-614
2-2307）

▽小動物用飼育ゲージ（ワ
イヤーマッシュ製2段型、
高さ88センチ・幅57センチ・
奥行40センチ）：匿名（☎
080-11754-634
8）

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

一般社団法人 困り事お助け協会

TEL 0972-22-7722

内町 1-11 kiraku 1F-101

こますけ 検索

佐伯市への寄附
（敬称略）

《香典返し》

※（ ）内は物故者

▽神野哲也（幸子）：塩屋
区

《指定寄附》

▽元教育委員・近藤愛子※
市内小中学校の教育環境整
備のため

乳がん検診(マンモグラフィー・乳房超音波検査)のお知らせ〈予約制〉

予約期間の8時30分から17時までにお申し込みください。

マンモグラフィー：【対象】40歳以上の女性（昭和53年4月1日以前に生まれた人）

【自己負担金】1,000円

乳房超音波検査：【対象】30歳代の女性（昭和53年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた人）【自己負担金】700円

◆全地域（マンモグラフィー、乳房超音波検査）

検診日		受付時間	会場	乳がん (マンモグラフィー)	乳房 超音波	予約期間	申込み
10月	2日(月)	8:45～11:30	和 楽	○	○	[マンモグラフィー] 9月11日(月) ～15日(金) ※対象:40歳以上の女性	健康増進課 健診係 ☎23-7022
	10日(火)			○	○		
	15日(日)	9:30～11:30	コスモタウン内駐車場	○	×		
	20日(金)	9:00～10:30	堅 田 ふ る さ と 館	○	×		
11月	10日(金)	8:45～11:30	和 楽	○	○	[乳房超音波] 9月 7日(木) ～13日(水) ※対象:30歳代の女性	
	13日(月)	13:00～15:00		○	×		
	14日(火)	8:45～11:30		○	○		
	19日(日)	8:45～11:30		○	×		
	21日(火)	13:00～15:00		○	○		
	22日(水)	8:45～11:30		○	○		

◆蒲江地域（マンモグラフィー）

検診日		受付時間	会場	予約期間	申込み
10月	3日(火)	9:00～10:00	名護屋地区公民館	9月5日(火)～15日(金)	健康増進課 南部分室 ☎43-3888
		11:00～12:00	蒲江保健センター		
	5日(木)	9:00～10:00	河内地区公民館	9月6日(水)～15日(金)	
	6日(金)		西浦地区公民館		
	16日(月)	9:00～10:30	蒲江保健センター	9月5日(火)～15日(金)	
	17日(火)	9:00～10:00	楠本集会所	9月7日(木)～15日(金)	
	18日(水)	9:00～10:30	畑野浦地区公民館		
	29日(日)	9:00～10:30	蒲江保健センター	9月5日(火)～15日(金)	

※当日会場で、20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診（500円）も行いますのでご利用ください（予約不要）。

《問い合わせ》健康増進課健診係（和楽内、☎23-7022）、南部分室（蒲江保健センター内、☎43-3888）

国民年金からのお知らせ

保険料の一部免除が認められても…

国民年金保険料の一部免除が認められた場合でも、減額された残りの保険料は納付しなければなりません。

保険料を未納のままにしていると、一部免除が無効となり、老齢基礎年金の受給金額や期間に算入されないだけでなく、万一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなる場合があります。

一部免除が承認された場合の平成29年度の月額保険料は次のとおりです。

〈平成29年度〉

免除承認区分	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
保険料額	4,120円	8,250円	12,370円

※保険料は年度によって変わります。

《問い合わせ》佐伯年金事務所国民年金課（☎22-1970※音声案内に従い②を選択）

9月10日～16日「自殺予防週間」

一人で悩まず、相談してください

・大分いのちの電話

（☎097-536-4343、年中無休、24時間）

（☎0120-783-556、毎月10日8時～11日8時）

・こころの電話

（☎097-542-0878、平日9時～12時、13時～16時）

※9月11日から15日は19時まで受け付けます。

・南部保健所

（☎22-0562、平日8時30分～17時15分）

私たちにもできる！自殺予防のための行動

- ・気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかけよう。
- ・傾聴：本人の気持ちを尊重し耳を傾けよう。
- ・つなぎ：早めに専門家に相談するよう促そう。
- ・見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守ろう。

《問い合わせ》南部保健所（☎22-0562）



健康づくりにあと一皿！ 食推さんの減塩・野菜料理

ピーマンと厚揚げの ポン酢和え

材 料	分量(2人分)
緑ピーマン	40g
カラーピーマン	40g
厚揚げ	40g
チリメン	4g
ごま油	小さじ1/4
ポン酢しょう油	小さじ2強
削り節	1袋(ミニパック)

(1人分) 55キロカロリー・塩分0.46g

ピーマンはビタミンCが豊富な野菜です。上記の献立1人分でビタミンC摂取推奨量(1日分)の約半分49mgをとることができます。これはレモンの搾り汁100mlを飲むことに相当します。

《問い合わせ》健康増進課保健係 (☎23-4500)

【作り方】

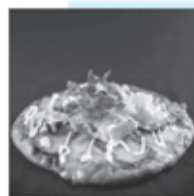
- ① ピーマンは乱切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯を通した後、短冊に切る。
- ③ チリメンは熱湯を通しておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒める。
火が通ったら、厚揚げ・チリメンを加え軽く炒める。
- ⑤ ポン酢しょう油を加え絡める。
- ⑥ 最後に削り節を加えて和える。

ピーマンは外側がしっかりしていて、肉厚なものを選びましょう。厚揚げ・チリメンを加え、カルシウムを補充しました。手軽で健康的な一品です。 食推協 佐伯支部



チキン南蛮発祥のまち
のべおか

おでかけ情報



のべおか
本わさび革命

開催期間 7月8日(土)～12月3日(日)

延岡の、新鮮で質の高い素材を活かす。研鑽を重ねた技量を活かす。
『本わさび』を使った未だかつてない挑戦に
32組の延岡の料理人たちが名乗りをあげました。
シンプルを極めた使い方から思いもよらない斬新な取り合わせまで。
これは食のまちに起きた一つの革命です。

「本わさびスタンプラリー」を同時開催！

5,000円分のお食事券が当たる「本わさびスタンプラリー」を開催しています。詳しくは専用サイトをご覧ください。

問い合わせ・スタンプラリーの応募先
〒882-8686 延岡市東本小路2番地1
延岡市東九州バス構想推進室
☎(0982) 22-7003

専用サイトはこちらから ▶



＋ 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	9月10日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
		からしま医院	弥生上小倉	46-0312
	9月17日	中浦循環器クリニック	向島2丁目	23-2238
		大内クリニック	上浦津井浦	32-2179
	9月18日	谷口医院	西谷町	22-3355
歯 科		つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232
	9月10日	土屋デンタルクリニック	春日町	22-0709
	9月17日	コスモタウン歯科	鶴岡西町1丁目	28-7885
	9月18日	川野歯科医院	春日町	22-2105

◎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
9月10日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
9月17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

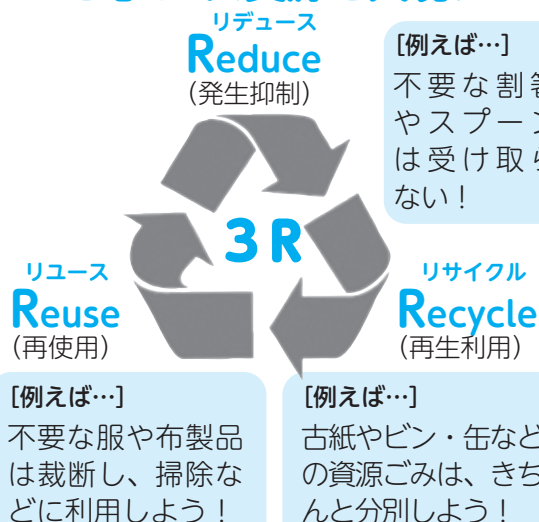
●受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

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

3Rを心がけ、資源を大切に!



《問い合わせ》

環境対策課環境企画係 (☎22-3995)

広報クイズ

問題

平成30年開催の「国民〇〇祭・おおいた」。佐伯会場で上演する「市民ミュージカル」のキャストを募集!

○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。9月15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。

8月1日号の正解は「差別」でした。

正解者46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。

- 谷矢 尚隆さん(上浦津井浦)
- 丸山 澄枝さん(荒網代)
- 岡部 美香さん(長良)

市報発行日と締切日のお知らせ

9月15日号の発行予定日 9月15日(金)

10月1日号の原稿締切日 9月8日(金)
発行予定日 10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。



佐伯銘菓
歴史と文学の道

こだわりの白餡に生クリームやバター、佐伯産の小豆と塩を加えた新開発の和菓子です。丸くてほんのり色づいた饅頭は、豊かなミルクの風味と程よい甘さが印象的です。

商品に関する問い合わせ：お菓子のうめだ (☎24-1231)、木村製菓 (☎32-2029)、月うさぎ (☎22-0099)



佐伯藩
菊姫物語

地元産のイチゴで作ったゼリーをブラウニーの生地でサンドした佐伯の新銘菓。しっとり柔らかな食感のブラウニーはプレーンとイチゴの2種類。お土産やお茶請けにも最適です。

商品に関する問い合わせ：お菓子のうめだ (☎24-1231)、木村製菓 (☎32-2029)、ファンカ・ドーネ (☎46-2998)、チェリーブラッサム (☎23-8315)、月うさぎ (☎22-0099)、ブラン (☎24-8916)、大西製菓 (☎42-0010)

《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)

いつも笑顔をありがとう♡
早くキヤッチボールしようね！



あつき
戸高 充基くん (米水津浦代浦)
(5か月)

いつもここに笑顔のこはるちゃん♡
みんなを笑顔にしてくれてありがとう!!



こはる
児玉 心陽ちゃん (東町)
(8か月)

サイキッズ
写真館



今年も全国高等学校野球選手権大会では、いくつもの熱戦が繰り広げられました。特に、大分県代表・明豊高校の選手たちが見せた土壇場での驚異的な粘りには胸が熱くなりました。甲子園の大舞台であれだけのプレーができたのは、選手たちが練習で培った高い技術とそれに基づく自信、そして、最後まであきらめない強い気持ちを持っていたからなのでしょう。選手皆さん、多くの感動を本場にありがとうございました。(松下喜)

編集後記

今月の表紙

8月17日、鶴見市場が動き始めたのは早朝4時。辺りがまだ暗いうちから、魚の水揚げと選別作業が行われていました。

この日水揚げされたのは、カマスやイカ、大量のタレ(イワシ)など、新鮮な魚ばかり。活気づく鶴見市場を目の当たりにし、夢中でシャッターを切りました。