

CONTENTS

- ●市役所本庁舎窓口の開設時間を延長・・・・②
- 3月は自殺対策強化月間
 - ~大切ないのち~·······3
- ●国民健康保険制度の適用適正化 ………⑥

OITA TIME 第22日学日の登録事でランク大会 1003 谷川真理 第22回学目の重量原マラソン大会

谷川真理さんもゲストランナーとして参加 ~宇目の里健康マラソン大会~

2017 **3.1** No.276

市役所本庁舎窓口の開設時間を延長

~住民異動(転入・転出・転居)などの手続きを受け付けます~

毎年3月下旬から4月上旬は、転勤や進学などにより、1年で最も転入・転出・転居の多い時期です。市民の皆さんの利便性向上のため、下記のとおり窓口の開設時間を延長します(本庁舎のみの対応です)。

- **■延長期間 3月21日(火)~4月5日(水)17時~19時** ※土・日を除く
- ■受付業務 転入・転出・転居に伴う業務
- ■受付窓口と取扱業務

担当課	窓口番号	取扱業務
市 民 課 (全 22-3849)	1~5番	転入・転出・転居届の受付、印鑑登録 住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本の証明発行 ※住居表示、パスポート申請、船員などの業務は対象外
	6番	マイナンバーに関する手続き
収納課(22-4504)	12・13番	税証明の発行(所得課税証明・納税証明など) 市税及び保険料の口座振替申請受付(ゆうちょ銀行を除く) ※口座振替申請には、通帳と通帳印が必要 市税及び保険料の収納業務・納税相談
保険年金課 (☎22-3199)	7・8番	転入・転出・転居に伴う国民健康保険・後期高齢者医療制度 の資格取得・喪失・変更の申請 転入・転出・転居に伴う国民年金の加入、変更など
高齢者福祉課 (☎ 22-3117)	9番	介護保険資格の取得・喪失の手続き 転入・転出・転居に伴う要介護認定などに関する手続き
障がい福祉課 (☎ 22-4514)	2階 46番	身体障害者手帳及び療育手帳所持者の転入・転居に伴う住所 変更に関する手続き(住所の書換え)
こども福祉課 (☎ 22-3972)	2階 48番	転入・転出・転居に伴う児童手当・さいきっ子医療費助成・ おおいた子育てほっとクーポンに関する手続き
営業課(☎22-3119)	3階 52番	水道の開・閉栓の受付(電話受付も可能)
情報推進課 (☎22-3645)	4階 70番	ケーブルテレビ(行政エリア)の加入・脱退など
学校教育課 (☎22-4064)	まな美(2階)	転校(転入・転出・転居)手続き、校区外通学申請

- ◎印鑑と本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)をご持参ください。
- ◎上記に記載している業務以外は取り扱うことができません。
- ◎関係機関への確認・照会が必要な手続きについては、即日対応できない場合がありますので、ご了承ください。
- ※来庁人数により時間を要する場合がありますので、余裕を持ってお越しください。



大切ないのち

3月は自殺対策強化月間です

《問い合わせ》障がい福祉課(☎22-4524)



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。 自殺は、様々な悩みや問題を一人で抱えることによる、心理的に「追い込まれた 末の死」と考えられています。

自殺問題は、まず一人ひとりが自分自身の問題としてとらえ、考えることが 大切です。

〈気づき〉

家族や仲間の変化に気づいて、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。

変化に気づいたら、「眠れているの?」「よかったら話してみない?」などの声かけをして孤立させないことが大切です。

〈傾聴〉

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、できる限り傾聴しましょう。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。

〈つなぎ〉

早めに専門家へ相談するよう促す

経済的支援や生活支援が必要な場合や、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)を勧めましょう。





〈見守り〉

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。

《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)

市役所からのお知らせ

SAIKI INFORMATION

「臨時福祉給付金(経済対策分)」の申請受付を行います

が非課税の人

平成28年度市民税(均等割)

※ただし、

市民税を課税されている人に

市民

*対象と思われる人で、申

申請書が届かな

ともできます

※平成28年度臨時福祉給付金(1人当た

り3,000円)とは別の給付金です。

請書を郵送します。郵送での申請が原則

対象と考えられる人には3月中旬に申

済対策分)」を支給します

臨時的な措置として**「臨時福祉給付金(経** するため、所得の低い人に対して暫定的・

消費税率の引き上げによる影響を緩和

ですが、受付場所に申請書を提出するこ

※土・日・ 《問い合わせ》 祝日を除く

8時30分

17 時

3月15日(水)~

6月16日(金)

支給額 受付日

1人1万5,000円

保護受給者などは対象になりません。 税の扶養になっている)場合や、 生活の面倒を見てもらっている

②4225)または各振興局地域振興課 社会福祉課臨時福祉給付金担当窓口 (本庁舎2階)または各振興局地域振興課社会福祉課臨時福祉給付金担当窓口

SAIKI INFORMATION •

「第12回大分県障がい者スポーツ大会」出場者募集

■実施競技(とき・ところ)

	競技	とき	ところ	対象障がい
1	開会式·陸上競技	5月21日(日)	大分銀行ドーム	身体·知的·精神
2	水泳	5月21日(日)	佐伯市民総合プール	身体·知的·精神
3	フライング ディスク	5月21日(日)	大分スポーツ公園 だいぎんグラウンド	身体
4	卓球	5月28日(日)	大分県身体障害者福祉センター	身体·知的·精神
(5)	アーチェリー	5月20日(土)	別府市実相寺 アーチェリー場	身体·知的·精神
6	ボウリング	5月27日(土)	タワーボウル稙田店	身体·知的·精神
7	バレーボール	5月27日(土)	大分県身体障害者福祉センター	精神
8	サッカー	6月	大分大学陸上競技場	知的
9	卓球バレー	7月	太陽の家 サンスポーツセンター	身体·知的·精神
10	グラウンドゴルフ	9月27日(水)	七瀬川グラウンド	身体
11)	ツイン バスケットボール	9月	別府アリーナ	身体
12	ゲートボール	10月27日(金)	七瀬川グラウンド	身体
13	ふうせん バレーボール	11月12日(日)	はちまんの郷宇佐	身体·知的·精神
14)	車椅子 バスケットボール	未定	太陽の家 サンスポーツセンター	身体
15)	ボッチャ	未定	未定	身体

います。 ポーツ大会の大分県予選も兼ねて が次の日程で開催されます。 い者の社会参加を推進するため、 大分県障がい者スポ 障が この大会は、 い者スポ 全国障がい者ス ーツの普及と障が ・ツ大会」

■申込方法

申込用紙に必要事項3月17日(金)厳守

※競技内容や申込区分、 競技団体へ直接提出 福祉課か各振興局へ、 を記入し、 《問い合わせ》 い合わせください。 左表の① (5) ④は障が 各競技団 が じ は 降 が い

SAIKI INFORMATION

または各振興局

あなたのやる気を応援します!佐伯市活性化チャレンジ事業補助金

本応募をお待ちしています。 を ・ 公開プレゼンテーション・塞 を・ 公開プレゼンテーション・塞 により対象事業に助成します。書 体、自治会、実行委員へ 5人以上の任意団体 の任意団体 〇法人など 材育成など) (産業振興、 地域の活性化につながるソフ

実行委員会など)、任意団体(地域づく

Νij

窓口にあるほか、市のホームページ※計画書などは地域振興課・各振興局 ■応募方法 50万円(対象経費の5分の4以内) か窓口 所定の計画書・ 収支予算書を提出

地域振興課地域振興係(☎22)4 れの応募先で実施します※公開プレゼンテーション その他の地域の事業…管轄する各振舎2階41番窓口) 興局地域振興課 3月31日(金) ションは、 それぞ Ō

SAIKI INFORMATION •

5

「さいき立志塾」第4期生募集

り。 積極的 ・審査会 ・審査会

人材を育成する塾です。 次代の佐伯経済を担う志の高

他県

成29年度に

を提出してください 《問い合わせ》 申込方法 らも印刷できます。 4月7日(金)までに、

商工振興課 (**2**2) 3 9 4 3)

> します。 情報推進課ケー 《問い合わせ》

振興課 ②3645)または各振興局地域情報推進課ケーブルテレビ係(☎

コミュニティ活性化、

の若手経営塾や塾生相互の連

など、 る人 内視察(一 携・交流を図ります 活動実践者など 一 内 容 講義 大学教授・企業経営者・経済 ど、または開催趣旨に賛同す市内の若手経営者及び後継者

ディスカッショ

部実費負担)など

開催日 5 月 毎月第3土曜日の午後(予定) 平成31年3月(2年間)

受講料 年間3万円

• 佐伯地域の事業…地域振興課

(本庁

も印刷できます

一斉終了

定員 20 人

るほか、市のホームページか ※申込書などは商工振興課にあ 申込書

SAIKI INFORMATION •-

機器の回収

防災・行政ラジオと交換で回収

ケーブル電話・音声告知端末サービスを廃止します

用料(300円)は平成29年4月以ケーブル電話・音声告知端末使 するため届出の必要はありません。 降かからなくなります。 使用料

津・蒲江地区でケーブル電話(I上浦・弥生・本匠・鶴見・米水 用している人 P電話)・告知端末サ 対象者 上浦・弥生・本匠

ービスを利

ケー |サービス終了時期 (防災・行政ラジオの配布まで

は継続) 音声告知端末…平成29年度中 ブル電話…平成29年3月末

告知端末サービス」を終了します れまで一部地区で実施していた 「ケーブル電話(IP電話)・音声

オ」を配布することに伴 「防災・行政ラジ

国民健康保険制度の適用適正化

~資格の適正な適用について、ご協力をお願いします~

国民健康保険の届出を忘れずに

●国民健康保険の加入対象者

国民健康保険(以下、国保)は、74歳までの人で社会保険(健康保険、共済・船員保険を含む)の被保険者及びその被扶養者を除く、すべて



の人が加入する制度です。

退職などで社会保険を脱退した人は、国保の加入手続きをしなければなりません。手続きが遅れると、社会保険の資格喪失日までさかのぼって課税されますので、早めに手続きをしましょう(会社を退職して14日以内)。

☆手続きに必要なもの

- 窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証 など)
- 社会保険の喪失証明書
- 印鑑(シャチハタ不可)
- マイナンバーカードまたは個人番号通知 カード(対象者全員分)
- 委任状(同世帯以外の代理人の場合)

●社会保険などに加入したため、国民健康保険から脱退する人

社会保険などに加入した人は、国保の資格喪失届が必要です。

届出をしないと、国保税と社会保険料を重複して納めることになりますので、忘れずに手続きをしましょう。

☆手続きに必要なもの

- 社会保険の取得証明書、または社会保険の 被保険者証(対象者全員分)
- 国保の被保険者証
- ・印鑑(シャチハタ不可)
- 窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証 など)
- 委任状(同世帯以外の代理人の場合)
- ※手続きができるのは、本人または同じ世帯 の人です。

社会保険の被扶養者になれる 場合があります

同じ世帯に社会保険の加入者がいる場合は、その人の被扶養者として認定されることがあります。扶養認定されるかどうか、勤務先に相談してから手続きをしてください(被扶養者に認定されても、社会保険料が高くなることはありません)。

●被扶養者の要件

主に被保険者の収入で生計を維持している人で、次の要件に該当する人です。

★被扶養者の範囲

- ①被保険者と同居していなくてもよい人
- ・配偶者(内縁関係も含む)
- ・父母、祖父母などの直系尊属
- 子、孫および兄弟姉妹
- ②被保険者と同居していることが条件の人
- おじ、おば、おい、めいなどとその配偶者
- 内縁関係の配偶者の父母と子
- 内縁関係の配偶者死亡後の父母と子
- ・配偶者の父母や子など3親等内の親族

★被扶養者の年収の目安

- ①年収130万円未満で、扶養する人の年収の 半分未満であること。
- ②60歳以上または一定の障がいのある人の場合は、180万円未満であること。
- ※給与・年金・失業保険などすべての収入が対象となります。

~申告を忘れずに~

国保の加入者は、所得の申告が必要です。 申告しないと、国保税の軽減が受けられな かったり、医療費の限度額認定が正しく判定 できなかったりします。申告していない人 は、課税課までご相談ください。

《問い合わせ》国保の届出について:保険年金課(☎22-3291) または各振興局

所得の申告について:課税課(☎22-4501) または各振興局

申告

~在宅で高齢者や重度心身障がいのある人を介護している人へ~

介護手当を支給します

■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 人を在宅で介護している人

- 介護保険で要介護4または5と認定された人 (ただし、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)
- 介護認定を受けてない人で、右図に当てはまる人
- ■支給額 月額1万円
- ■対 象 月 平成28年9月~平成29年2月
- ■申請方法 高齢者福祉課地域包括ケア係(本庁舎2階、 47番窓口)または各振興局地域振興課にある申請書(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。
- ■申請期限 3月31日(金)※土・日・祝日を除く
- ■支給時期 5月中

《申込み・問い合わせ》

高齢者福祉課地域包括ケア係(☎23-6800)または各振 興局地域振興課

介護認定を受けていない人で…

①体の状態

寝たきりなどで常時介護が必要な状態、または 重度心身障がいがあり常時介護が必要な状態

②介護の状況

在宅で常時介護されている状態 (ただし、入院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)



①②に当てはまる人で…

65歳以上の人は

要介護4また は5の状態に相 当すると判断さ れた場合

20歳以上65歳未満の人は

身体障害者手帳または療 育手帳を持っていて、要介 護4または5の状態に相当す ると判断された場合

- ※要介護4または5に相当するか調査に伺う場合が あります。
- ※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。
- ※月の途中で亡くなった場合には、その月は対象に なりません。

(大分市)

9日(木)

15日(水)

• 大分県国

保連合会

理 事 会

(大分市)

総会 佐伯地域造船技術センター 大分県治山林道協会理事 (市内)

8日(水) 大戸不都遠さん100歳 佐伯市社会福祉大会(和楽) 祝い訪問

岡市)

• 「大分・宮崎県境地域開発 促進協議会」 提言活動

7日(火)

13日(月)

• 大分県漁港漁場協会理事会 (大分市)

14日(火)

・佐伯市まち・ひと・しごと

創生本部会議 (市役所)

・ニコニコ慈善パーティー収

益金受渡式(市役所)

佐伯市高齢者教室合同学習 市内最高齢者大矢亀雄さん 宇目の里健康マラソン大会 発表会(佐伯文化会館) 110歳お祝い訪問

6日(月)

・西鉄グランド

ホテル

訪 問

(福岡市

2日(木) • 定例記者発表

1日(水)

• 佐伯市交通安全会議

(市役

3日(金)

• 出前県議会

(三余館

5日(日)

12日(日)

大会結団式(まな美)

• 元越山に登る会(木立地区

公民館)

上入津小学校閉校記念お別

れ鍛錬遠足出発式(市役所)

10日(金) 11日(土) • 県内一周大分合同駅伝競走 • 海上自衛隊吳地方総監表敬 訪問(呉市)



の主な公務日誌 (2月1日~15日)

西嶋市長

国民年金の各種届出をお忘れなく

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。 ご理解と黙とうへのご協力をお願いします。

※ただし、緊急の警報などが発令された場合 は、混乱を回避するためサイレンを取りや める場合もあります。

- ■と き 3月11日(土) 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)

《問い合わせ》総務課総務係(☎22-3663)

「市民公れあい農園」

利用者募集

農業に親しみ、理解を深めるため、「市民 ふれあい農園」を開設しています。

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

女島区(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30年3月31日(1年間) ※ただし、申出により1年ごとに更新可(最長

5年間)

■内 容
野菜や草花の栽培(1年生のものに限る)

■面 積 1区画22㎡程度

■利用料金 年間2,050円

■募集区画 8区画(申込み多数の場合は抽選)

■申込期限 3月14日(火)

《申込み・問い合わせ》

農林課園芸振興係(☎22-3239)

次のような場合には、年金に関する各種届出が必要です。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。

こんなとき	どうする	届出先
20歳になったとき	国民年金の加入手続き(厚生年金、 共済組合などの加入者を除く)	国民年金係または各振興局 ※3号被保険者は配偶者の勤務先
会社を退職したとき	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
配偶者の扶養になったとき	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とき(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
配偶者が会社を変わったとき	3号被保険者となる手続き	配偶者の新しい勤務先
年金手帳をなくしたとき	再交付の手続き	年金事務所
収入が少ない人	保険料免除の申請	• 年金事務所
収入が少ない人(学生)	学生納付特例の申請	• 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



佐伯市総合運動公園 生 三字 連 3 月 17 曾

申込期限

■総合体育館フィットネス教室

〇 卓球教室(定員30人)

■と き 毎週水・金曜日 10時~12時 4月12日(水)スタート

■参加費 年12,000円(月1,000円)

〇 スポンジテニス教室(定員30人)

■と き 毎週火・金曜日 10時~12時 4月11日(火)スタート

■参加費 年12,000円(月1,000円)

○ ダイエット教室(定員30人)

■と き 毎週火曜日 9時30分~11時 4月4日(火)スタート

■参加費 6か月12,000円

〇 健康ヨガ教室(定員30人)

毎週月曜日 10時~11時15分

4月3日(月)スタート 6か月12.000円 ■参加費

新設 〇 エンジョイ社交ダンス教室 (定員30人)

毎週木曜日

13時30分~15時 4月6日(木)スタート

■参加費 6か月12,000円



市民総合プールフィットネス教室

〇 アクアビクス教室(夜の部・定員20人)

■と き 毎週金曜日

19時30分~20時30分 4月7日(金)スタート

■参加費 6か月12,000円(月2,000円)

〇 アクアビクス教室(昼の部・定員20人) ■と き 毎週水曜日

10時30分~11時30分 4月5日(水)スタート

■参加費 6か月12,000円(月2,000円)

《問い合わせ》総合体育館(☎25-1335)

「消しましょう その火その時 その場所で」

平成29年春季全国火災予防運動

とき 3月1日(水)~7日(火)

住宅防火 いのちを守る 「7つのポイント」

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
- - ◆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の、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)

佐伯市女性消防団員募集

近年、消防団活動には、女性ならではの優れた視点 を取り入れながら活動することも求められています。 住民の安全を守るため、意欲ある女性の応募をお待 ちしています。

《問い合わせ》消防本部消防総務課(☎22-3301)

「消防団協力事業所」を 募集しています

消防団協力事業所は、従業員が消防団に入 団しやすい職場環境であるなど、消防団活動 に協力的な事業所のことで、対象の事業所に は消防本部から表示証が交付されます。

地域の防災力向上に貢献する、多くの事業 所からの協力をお待ちしています。



2月1日、元屋印刷(株)へ表示証を交付

《問い合わせ》

消防本部消防総務課(☎22-3301)

バイオマス発電所が完成



1月27日、イーレックスニューエナジー佐伯株 式会社が太平洋セメント大分工場佐伯プラント 構内に建設した「バイオマス発電所」の竣工式 が行われました。

完成したのは、パームヤシ殻を主燃料とする 国内最大級のバイオマス発電所で、一般家庭約 9万5,000世帯分の電力を賄うことができます。 イーレックスの本名均社長は、「安全操業に 努め、皆さんに長く貢献していける発電所を目 指します」と挨拶しました。

「鬼はそとぉーーー!」

2月2日、佐伯 児童館で節分のイ ベントが行われま した。



いました。そこに突然、職員扮する"鬼"が登場。驚いて泣き叫ぶ子ども、お母さんの背中に隠れる子ども、中にはお手玉を投げて鬼を撃退する勇敢な子どもも。

"鬼"が帰り、お母さんからギュッと抱きしめてもらうと、子どもたちの顔はみるみる笑顔に戻りました。記者が「怖かった?」と聞くと、「怖くないもん!」と強がる顔が印象的でした。

ままのわたい。

「お兄ちゃんに習った気が高く上がったよ!」

同校では、新聞を学校の教材の一 つとして利用して おり、読み終わっ



た新聞の活用法として1月らしく凧づくりを考案。28人の生徒が、空気抵抗を調整するなど凧が高く上がるため工夫と試行を重ね、出前授業に臨みました。

凧を手にグラウンドを駆け回る園児たちと、 その横で壊れた凧の修理に奔走する高校生。楽 しいふれあいの場となりました。

ブリカツ食べて、受験に勝つぞ!



2月7日、県立高校入試を1か月後に控えた 蒲江翔南中学校3年生(54人)に、道の駅かま えの「ブリカツバーガー」が贈呈されました。

これは、ブリカツを食べて受験に勝ち、出世魚であるブリのように立派な高校生・社会人に成長して欲しいと、道の駅かまえから毎年贈呈されているものです。

ブリカツバーガーを食べた生徒は、「当日まで勉強を頑張り、受験に勝ちたいです」と、試験に向けて気を引き締め直していました。

佐伯

〜税金滞納による差押物品を公売します〜

開場10時~ 3月11日(土)



10時30分~

11

三輪原付など約100品を出品!

和楽

合は社印)/本人確認書類(免許証、保険証購入代金(現金)/印鑑(認印可、法人の場 など)/代理人が入札する場合は委任状

館だより



物品はすべて現状での中古品扱いで、

証はありません。また、落札した物品に物品はすべて現状での中古品扱いで、保

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。

佐伯図書館: 9時~18時 開館時間

※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)6日、13日、20日、27日、31日(年度末整理日)

※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

- 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

収納課収納係

(☎2)3182)

問い合わせ

税金は納期限までに納めましょう。

会場での説明をよく確認の上、

入札して

未成年者は入札できません。

ください。

落札した物品の配送・配達は行いません。

対しての苦情は受け付けません。

- 3月8日(水) 15時~ / つるおか子どもの家、木立ゆめっ子クラブ
- 3月22日(水) 15時~ /海の子児童クラブ、ひがしなかよしクラブ

主な新着本(3月)の紹介

【一般書】天子蒙塵 第2巻(浅田次郎)/大相撲の解剖 図鑑(伊藤勝治)/本バスめぐりん。(大崎梢)/しない 家事(マキ)/あんこのことがすべてわかる本(芝崎本 実)

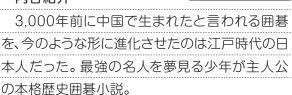
【児童書】外来生物ずかん(五箇公一)/にょつ!(ザ・ キャビンカンパニー) / 掟上今日子の婚姻届(西尾維 新)/こども菜根譚(齋藤孝)/ハリネズミ乙女、はじ めての恋(令丈ヒロ子)

内月の冷

上・下」 「幻庵

著:百田尚樹

~内容紹介~



-般閲覧室・児童閲覧室に、月替わりで特設 -を設けています。一般閲覧室の今月の -マは「おうちカフェ」。雑貨や可愛いインテ リアでカフェのような雰囲気を楽しんでみませ んか?

関連する図書を幅広く置いています。図書館 にお寄りの際は、ぜひのぞいてみてください。



宇戸山庚申塔

今はその株穴を残すのみです。 印となる「勧進松」がそびえて である宇戸ノ鼻を越える峠道として利用さ てられた4基の庚申塔が現存しています。 れていた道です。峠の右手には、 するまで、桑野浦地区と日野浦地区の境界 (江戸中期)に日野浦住民によって建 山と呼ばれ、そこには元禄~宝永 いま その脇の小 かつて目 したが、

山は庚申

まちづくりに貢献したいと、日々頑張って 力して文化財を守る活動を行い、魅力的な ています。 院跡ではないかとも伝えられています。 **嶋清太夫の居住地であったことから、** れています。 市内にはこのような文化財が数多く眠っ 日野浦地区がキリシタン武将・加 佐伯史談会は、 地域の方々と協

設置しました。

この古道は、海岸の県道604号が開通

同年12月に整備が完了し、

道案内の看板を

砦]へとつながる宇戸山古道の整備に着手。

平成28年には、佐伯史談会が「宇戸山城

「宇戸山古道」

の整

3

「宇戸山城砦」

での

宇戸山城砦 西側面の石垣

砦」と考えられる遺構です。 で囲まれた上下2段の敷地が、

周辺に「的場」 軍事的な役

「宇戸山城

宇戸山古道を登ったところにある、

という地名があることからも、

割を持つ施設があったのではないかと言わ

私たち佐伯史談会は、佐伯の歴史を知ることを 通して、佐伯を愛し、地域の魅力を高めていきた いと考えています。

史跡や文化財など、佐伯の素晴らしい歴史遺産 を訪ね、皆さんと一緒に歴史を肌で感じ、学び、 共に理解を深める「歴史ロマン探検隊」に参加し ませんか。

一緒に楽しい時間を過ごしましょう!



【問い合わせ】 佐伯史談会事務局・伊東(☎24-8275)

【問い合わせ】社会教育課文化振興係(☎22-4234)

「まな美」イメージキャラクター 『まなびちゃん』

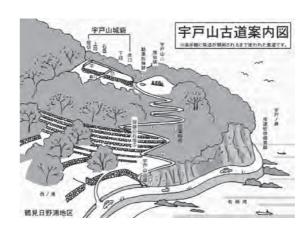
學思多。 奇多多 测此。佐伯の文化財

佐伯市には、たくさんのロマンあふれる「文化財」が存在しており、社会教育課では、 この貴重な文化財を保存・活用・支援する様々な事業を行っています。



また、市内には、佐伯の歴史を調査・研究している様々な市民グループが あり、社会教育課が行う活動とともに、文化財の保存・活用・支援に重要な 役割を担っています。

今回の教育だよりでは、市内の歴史を調査・研究している市民グループの 一つ「佐伯史談会」の活動をご紹介します。



鶴見日野浦「宇戸山城砦」(佐伯史談会作成)

名付けて看板を を「伝切支丹墓」

設置しました。

隠れ里

どんな活動をしているの?

究する活動を続けています。

具体的な活動の様子を見ていきましょう。 取り組んだ[宇戸山城砦]の整備を例にとり 佐伯史談会が平成27年から28年にかけて

える活動を行ってきました。 の発行や研究発表、 40年には「佐伯史談会」と改称し、 佐伯史談会(佐藤巧会長) 「鶴岡郷土史研究会」として発足。昭和 市民に郷土の歴史をわかりやすく伝 96人の会員が佐伯の歴史を探 は、

ものは発見できませんでしたが、

その墓地

キリシタン墓と確定できる

「佐伯史談会」とは? 講演会などを開催しな 昭和33年 機関紙

得て、 整備を行いま 談会の協力を 住民と鶴見史 成27年に地区 史談会は、



整備後の墓地

1 「伝切支丹墓」 の整

ど土砂に埋もれ、雑木に覆われていま であると言い伝えられてきた墓地がありま したが、その墓地は所在も確認できないほ 鶴見日野浦地区には、 長くキリシタン墓

6 市報 さいき 2017年(平成29年) 3月1日号

8

き、

自

立

不動産関連の行政手続 建設業等許可申請、

のある人

▽対象…市内在住の障が

()

あります。 参加できます。 1 階)

援センター

内容証明書作成、

法人設

遺言や遺産相続、契約書・

13

行政書士無料相談会

伯市観光協会

23 1

0

マところ:

· 障がい

子育てセミナー

子育で中の

人なら誰でも

症・肝炎検査

性感染

無料託児も

.ژ۰ る(和楽者相談支

87

動車登録などの相談に応じ

手話奉仕員養成講座

手話による自己紹介、

, 12 時

とき…3月15日(水)9時

米水津地域

12 時

行政相談

国

県

0

相

C

館

Eメールアドレス info@city.saiki.lg.jp

宇目地域 上浦地域 15 時 ところ…宇目地区公民館 とき 相談委員 3月1日(火)13時 田北文恵さん 磯田保江さん

本匠地域 ところ… ·とき… 15 時 ところ… 相談委員 ·3月15日(水)13時 上浦地区公民館 本田忠文さん

弥生地域 , 12 時 とき: · 3月22日(水) 9時

ところ…米水津地区公民 とき…3月4日(火)9時 相談に応じます 市などの仕事に 談 個別相談で、 市民の窓係(☎②3399) ▽ところ…弥生振興局第2 必要です。 または各振興局地域振興課 精神保健福祉相談 問い合わせ…公聴広報課 精神科の専門医師による 談委員…岩崎由記さん 事前に予約が

地域保健課(☎經0562) 症でお悩みの人、家族など 問い合わせ…南部保健所 ところ…南部保健所 17 時 とき…3月4日(火)15時 対象…精神障がいや認知

家族の会 ・ひきこもり

まって、 第3水曜日開催 にご連絡ください。 初めて参加する人は、 ところ…南部保健所 15時※4月以降は、 とき…3月13日(月)13時 同じ悩みを持つ家族と集 話をしませ んか? 事前 毎月

·本匠地区公民館

野幸三さん

地域保健課(☎②0562) ▽参加料…無料 問い合わせ…南部保健所

福祉のしごと相談会

▽とき…3月9日(木)、 資格の取得方法など 23

552-7000) 人材センター 問い合わせ 097 大分県福祉

公証人による無料相談会

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

階203会議室 予約・問い ところ…市役所本庁舎2 合わせ…大分

体験、 の相談に応じます。 福祉職場への就職や職場

30分~12時 とき…3月8日(水)9時

公証人合同役場(☎097

535-0888)

伯2階会議室 日(木)10時~12時 ▽ところ…ハロー ウー ク佐

ほか、 者の賃金未払い、

▽とき…3月7日(火)10時 ▽ところ…大分県労働組合 19 時

組合総連合(☎097 0-378-060 · ホッ 問い合わせ: トライン… 20

9 8552)

建物取引業協会佐伯支部▽問い合わせ…大分県宅地 ところ…三余館1 総連合事務所

不動産市民相談

30 分 〈 とき…3月14日(火)13時 15 时 30 分

ライン ((無料)

(14)

じます。面談による相談のやセクハラなどの相談に応 による相談も利用できます。 の賃金未払い、パワハラ長時間労働や非正規労働 電話(ホットライン)

大分保険医会館2階) (大分市下郡 大分県労働

(無料)

(**2**) 2844)

■□座振替ができる金融機関

便利な口座振替にしませんか? 口座振替を利用すると、支払いに行く手間が省 け、納め忘れもありません。

市税の納付は

次の金融機関または市役所収納課、各振興局地域 振興課市民サービス係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。

大分銀行、大分信用金庫、豊和銀行、伊 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)

ます。 な観光推進事業を行ってい 力を市内外に発信し、 を合言葉に地域の魅力と味 当協会では、「食と観光」 より多くの人が佐伯 様 々

を訪れて、 その素晴らしさ

佐伯市観光協会員募集

• 女 3万9,627人

3万3,479世帯(-29)

• 人口 7万3,840人 (-85)

が

• 男 3万4,213人

ところ・

ます。 16 時

大分県行政書士

とき…3月15日(水)13時

会 (大分市城崎町) 合わせ… 大分県行政

5 3 7 書士会事務局(☎097 単な会話などを学びます。

7 0 8 9 とき…4月~ ところ…和楽 (全 47 回) 1221 時 時

②毎週木曜日 ①毎週火曜日

市民公開講座佐伯市後援事業

会佐伯市

(**2**3) 5 7 8 0)

▽問い合わせ…家庭▽参加料…200円

合わせ…家庭倫理の

曜日

係うまくいっていますか?

▽テーマ…子どもの友達関

ミジア、

梅毒、

B型肝炎

C型肝炎

▽とき…毎月第1

第3火

関節リウマチにつ

いて

·平成30年3

談支援センタ

きっ

ぷ

(**2**4) 8 5 2 1)

費が必要です。

問い合わせ…障が

者相

館

出しには300円程度の

▽参加費…無料※道具の

実貸

30分~15時

とき…3月11日(土)13時

受けてみませんか。

人を守るためにも、

検査を 検査は

あなたとあなたの

大切な

無料・匿名で受けられます

ところ…佐伯東地区公民

(要予約)。

▽検査項目:H

Ý

クラ

(-33)

(-52)

中止 程度※5人に満たない場合 定員…①②それぞれ30人 料:無料 (テキスト

です。

皆さんからの質問に

参加無料、

申込みは不要

もお答えします。

代 7_, FAX36002, X 申込み・問い合わせ…障 申込期限…3月2日(金) い福祉課(☎②451 040円が必要) 4

syuwa@city.saiki.lg.jp) 大学医学部准教授・石井宏 ク院長・馬場嘉美氏、 会議室(鶴谷町) ~ 16 時 ところ…佐伯市医師会大

製薬㈱大分営業所 ▽問い合わせ…アステラス 3 -5 8 00人 **2**09

治氏

緒に活動しませんか? を知ってもらえるよう、

年会費…5,

合わせ…佐 000円

12時 2き…3月18日(土)10時

事前申込みが必要です。

2

地域保健課(☎經0562)

▽問い合わせ…南部保健所

ところ…南部保健所

月13日(木)8時30分~17時 とき…3月15日(水)~

> 登録費用が100円値上が 犯登録の経費を補うため、

りします。

ご理解・ご協力

協会 (☎097

▽登録費用…600円 をお願いします。

▽問い合わせ…大分県防犯

5979)

各種お知らせ

佐伯市所蔵作品展

4 月 1

日から、

自転車防

改定されます

▽とき…3月2日(土)1時

入場料::無料 社会教育課 書など

▽展示品…絵画、 ギャラリー ▽ところ…まな美1階市民 ※土・日・祝日を除く

…馬場内科クリニッ

大分

文化振興係(☎⑳4234) 問い合わせ:

「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、FAX 22-3281)

※「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)。

銃砲刀剣類登録審査会

13時~16時30分 月10日(水)、3月14日(水) 11月8日(水)、平成30年1 月12日(水)、9月13日(水)、 するには、「銃砲刀剣類登 ▽とき…5月10日(水)、 証の交付を受けてください 録証」が必要です。必ず登録 古式銃砲や刀剣類を所持 7

階84会議室 ▽ところ…大分県庁別館8

外の代理の場合は委任状 件6,300円)、家族以 ※登録証を紛失した場合は 届出済証、登録手数料(1 ▽必要なもの…現物、 発見

の手続きをしてください。 再交付(1件3,500円) 育庁文化課(☎097 問い合わせ…大分県教

伝 Ē

板

「塩釜桜」ライトアップ

樹齢数百年を経た2本の

506-5498

…合唱春の祭典実行委員 会・汐月(☎②7477) 入場料⋯無料▽問い合わせ

ふれあいコンサート

画同好会事務局・吉田(☎

ください。 皆さん、 お気軽にお越し

▽とき…3月2日(日)13時

老樹 問い合わせ…青山地区公民 る場合があります。▽とこ 日(木)19時~21時3分※開 ご来場ください。 の花びらが特徴です。 ろ…青山黒沢「東光庵」▽ 花状況により日程を変更す ▽とき…3月17日(金)~23 「塩釜桜」。 風情ある薄墨色 (26) 1300) から花開く東光庵の ぜひ : ろ…直川地区公民館▽内容 30分~(開場13時~)▽とこ ラス代表・小野(☎090 楽団 \ 入場料 :: 無料 \ 問 笛の会、 コーラス、第2部:佐伯横

2017合唱春の祭典

来場ください。 の8団体が出演します。そ ~15時30分(開場13時30分) ▽とき…3月12日(日)14時 れぞれの合唱を楽しみにご ▽ところ…弥生文化会館 子どもから大人まで市内

景画、

第20番匠凧あげ大会

とき…3月19日(日)11時

6

6895-7265

水墨画作品展示会

す。 好者などの作品を展示しま 田地区水墨画教室、 三余館水墨画教室、 個人愛 上堅

ホール▽内容…山水画、 ストリー佐伯店ひまわり 時▽ところ…トキハインダ 問い合わせ…佐伯市水墨 静物画など(全8点) 風

7 0 8

お酒で苦しむ人へ

世…大分県断酒連合会佐 1197-1946 伯支部・成迫 余館番匠の間▽問い合わ 分~1時3分▽ところ…三 ▽とき…毎週水曜日19時30 断酒会に参加しませんか。 **2**090

社会医療法人 小寺会

…稲垣スポーツ公園▽参加 ~15時※雨天中止▽ところ 8322 んぶん保存会・甲斐(☎② 費…無料▽問い合わせ…ぶ

第1部:直川ふれあ

第3部:上浦吹奏

認知症家族の集い

合わせ…直川ふれあいコー

メントなど▽参加費…1 ~12時▽ところ…佐伯市老 ▽とき…3月17日(金)1時 会さいき家族の会 000円▽申込み・問い合 護相談、フラワーアレンジ い介護を学びます。 いを語り合いながらより良 る家族を対象に、 わせ…認知症の人と家族の 人福祉センター▽内容…介 認知症の人を介護して 様々な思

22 7 佐伯中央病

正看護師 • 准看護師 • 看護補助 経験者・夜勤できる方 歓迎

522-8846 常盤東町6-30 人事担当 甲斐



道の駅かまえ12周年記念感謝祭

特大ブリの実演解体販売・フリーマーケット・ ガラクタ市・無塩汁の無料配布のほか、多数のイ ベントを用意しています!

また、お買い上げのレシート合計金額2,000円ごと(フリーマーケットは除く)に、特大ブリが当たる大抽選会にチャレンジできます!

- ■と き 3月12日(日)9時~15時
- ■ところ 道の駅かまえ駐車場内特設会場

《問い合わせ》道の駅かまえ(☎42-0050)

ウエルカム堅田インターきれいきれいウォーク

東九州自動車道(佐伯IC-蒲江IC間)開通2周年 を記念して、ごみ拾いウォークを開催します。 道具などは主催者で用意します。

■とき 3月19日(日)9時〜花植え(先着20人) 10時〜きれいきれいウォーク

※少雨決行

■集合 総合運動公園遊具広場前

《問い合わせ》

NPO法人さわやか佐伯·山本(☎090-5488-0290)

どっか行こうや!

********** 観光・イベント情報 **

3月10日(金)~12日(日)10時~17時 (最終日のみ15時まで)

アートギャラリーinなおみ/大分県なおみ園

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。

《問い合わせ》大分県なおみ園(☎28-7333)

3月12日(日)9時30分~(受付9時~)※雨天中止

栂牟礼登山健康歩こう会/コスモタウン内サンリブ横駐車場

下山後は、ごまだしうどんのサービスやお楽しみ 抽選会があります。

《問い合わせ》鶴岡地区公民館(☎23-0601)

3月19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、加工品販売なども。

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

チキン南蛮発祥のまちのべおか

のべおか・--おでかけ情報

 $3_{\mathrm{f}}20_{\mathrm{f}}$ p.k.

延岡グルメフェスタ

時間 9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

※大分方面がらお越しの場合、須美江 IC では下り られません。注意してください



延岡の観光に関するお問い合わせは延岡観光協会へ

 $3_{
m p}26_{
m h}$

雨天決行 荒天中止

延岡花物語 2017

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)

内容 グルメコーナーやキャラクターショー、人 気お笑いタレントや音楽などのステージイ

ベントなど盛りだくさん!



電話 | (0982)29-2155 ホームページ | http://nobekan.jp

4月からの入講です

平成29年度 春の三余館 カルチャーサロン受講生募集!

3月1日(水)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。

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	E I
曽原 孝子	10:00~12:00	2,600円	5人
ママとキッズのわいわいビクス	火曜日	1,000円	親子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	5/
ピラティス	第1·2·3 火曜日	1,000円	10.1
小網 孝子	13:00~14:00	2,600円	10人
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	40人
大正琴	第2·4 火曜日	1,000円	5人
髙藤祐子·柳取恵美子	14:00~16:00	1,400円	37
デッサン	火曜日	1,000円	5人
大島 勝也	19:30~21:30	2,600円	37
表千家茶道	第1・3 火曜日	1,000円	5人
松尾富美子·簀河原美保子	19:30~21:30	1,400円	37
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	40/
水彩画	水曜日	1,000円	1人
後藤 邦久	13:20~15:20	2,600円	17
英会話 (初級)	水曜日	1,000円	15人
バズビー チェスター	18:00~19:15	2,600円	13/
英会話 (中級)	水曜日	1,000円	15人
バズビー チェスター	19:30~21:00	2,600円	10/
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	20/
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	20%
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	20/

教室名	曜日	申込料	募集定員
講師名	時間	受講料	その他
かんたんエアロビクス(夜間)	水曜日	1,000円	20人
西村 みちえ	20:30~21:30	2,600円	
かんたんエアロビクス(午前)	木曜日	1,000円	20.1
西村 みちえ	9:45~11:15	2,600円	20人
コーラスを楽しもう	第2·4 木曜日	1,000円	6人
汐月 節子	10:00~12:00	1,400円	女性のみ
油絵	木曜日	1,000円	5 J
西野 広一	14:00~16:00	2,600円	5人
こども日本舞踊	木曜日	1,000円	<i>E</i> 1
花柳 笹広波	18:00~19:00	2,600円	5人
日本舞踊(夜間)	木曜日	1,000円	3人
花柳 笹広波	19:00~19:45	2,600円	3/
太極拳	木曜日	1,000円	20.1
神田 金吾	19:00~20:30	2,600円	20人
エアロビクス	木曜日	1,000円	25人
小網 孝子	20:30~21:30	2,600円	25人
華道家元池坊生け花	第1・3 木曜日	1,000円	5人
簀河原 美保子	19:30~21:30	1,400円	5人
かな書道	金曜日	1,000円	5人
梶川 龍雲	13:30~15:30	2,600円	5人
生け花(専心池坊)	金曜日	1,000円	10人
黒木 和宝	19:30~21:30	2,600円	10人
親子かきかた	第1·2·4 土曜日	1,000円	親子10組
菅 木蘭	11:00~12:00	2,600円	年長児
フラダンス(午前)	第2·4 土曜日	1,000円	6.1
カ・マカ・ヒラヒラ永崎	10:30~12:00	1,400円	6人
水墨画	第1・3 土曜日	1,000円	El
松田 博之	14:00~16:00	1,400円	5人
ヨ ガ	土曜日	1,000円	<i>E</i> 1
自然 泰介	14:30~16:00	3,600円	5人

※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)

《申込み・問い合わせ》三余館(☎24-2424) ※月曜日休館



こうからからこ

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 救急情報センターの当番医情報で確認してください。

◆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 医療機関名 月 日 住 所 電話番号 3月12日 こうへいクリニック 20-3337 池田 岡本医院 蒲江浦 42-0015 医 伊藤循環器内科クリニック 3月19日 長島町4丁目 25-1700 やつか整形外科 大手町3丁目 25-0117 科 3月20日 田渕内科 中村東町 22-1203 島村耳鼻咽喉科 中の島1丁目 20-3387 3月12日 はやし歯科医院 池船町 20-5518 3月19日 利光歯科医院 中の島1丁目 22-8811 科

◎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

※受入患者:救急医療を要する子ども

児救急当

3月20日 中川歯科クリニック 長谷

※時間外の対応となり、通常の診療体制とは異なります。

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12日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
3月19日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070

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)

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

●受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

みんなで 取り組もう!

上」活動

家庭でのごみ減量

ごみが減ると、ごみ焼却燃料などが節約でき、CO2の削減にもつながります。 皆さんもぜひ実践してみてください。

- ○必要なものだけを買い、過剰な包装は断りましょう。
- ○割り箸・スプーン・おしぼりなどは、必要が なければ受け取らないようにしましょう。
- ○使い捨ての商品は、なるべく買わないよう にしましょう。
- ○ごみは正しく分別し、リサイクルできるもの をごみにしないようにしましょう。
- ○生ごみを出すときは、よく水分を切りま しょう。

《問い合わせ》

環境対策課環境企画係(☎22-3995)





問題

25-0066

転入・転出・転居が多い時期に合わせて、市役所本庁舎窓口の開設時間を○○します。

○に入る文字を当ててください。答えは市 報の中にあります。ハガキに答えと郵便番 号、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、

〒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(水)までの消印有効です。

正解者の中から3人に記念品(図書カード500円分)を差し上げます。

2月1日号の正解は「まち」でした。

正解者48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。

- 木許 徹 さん(弥生細田)
- 岩佐 孝江 さん(戸穴)
- 木村 妙子 さん(常盤西町)

市役所の電話番号

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

 ★蒲江振興局(☎42-1111)

े कंस्ट्रेन एक प्राप्त के अपने कि

3月15日号の発行予定日 3月15日(水)

4月1日号の原稿締切日 **3月10日(金)** 発行予定日 **4月3日(月)**

※各世帯に配布されるまで日数がかかるため、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については掲載できません。 公聴広報課広報係(本庁舎2階、☎22-3281)



健康づくりにあと一皿! 食性さんの減塩・野菜料理



という。

材 料	分量(2人分)	
ホウレンソウ	100 g	
ニンジン	20 g	
クルミ	10 g	
┌麦みそ	大さじ1/2弱	
だし汁	小さじ1弱	
心糖	小さじ2/3	

(1人分) 59キロカロリー・塩分0.4g

日々輝いて

〜私と農業と絵と〜

【作り方】

- ① ホウレンソウはゆでて、水で冷やしてから絞り、3㎝程 度の長さに切る。
- ② ニンジンは千切りにし、ゆでて水気を切る。
- ③ クルミは砕き、乾煎りする。
- ④ ボウルに麦みそ・だし汁・砂糖を合わせ、よく混ぜる。 ①~③を加え、全体をなじませるように和える。

この時期のホウレンソウは甘味があります。 今回は、煎ったクルミとみそを使った普段と違う一品 食推協 蒲江支部

えるひととき。

クルミは脂質を多く含みますが、冠動脈疾患予防が期待される脂肪酸(α-リノレン酸)も多く含ま れています。体内酸化を防止するビタミンEも補えます。しかし、カロリーが高いので食べ過ぎは禁 物。少量を上手に使ってくださいね。 《問い合わせ》健康増進課保健係(☎23-4500)

進・男女共同参画係(☎②4529) 問い合わせ》まちづくり推進課食育推

(火)までにお申し込みください。 ☆託児(無料)を希望する人は、

3月7日

料金 岸ユキさん



大研修室

も語っていただきます。 とから、防災や被災地支援に対する思い 東日本大震災から6年の節目であるこ 3月11日(土)19時~20時30分 (開場18時30分~

あいにも造詣が深い岸ユキさんをお招き や農業をはじめとする自然環境とのふれ 女優として活躍する傍ら、 食を通じた豊かな暮らしづくりを考 田舎暮らし

ドを行ったり来たり… ばならない日がありまし トイレへ駆け込まなけれ い吐き気と腹痛に襲われ、 体調を崩していませんか? ずな今日この頃。皆さん、 朝晩の冷え込みは相変わら た。その日はトイレとベッ 結局、 私は先日、夜遅くに激し

することができました。 今号の市報を無事に発行 の係員のサポートもあり、 むことになりましたが、 十分お気を付けください。 皆さんも、体調管理には 少しだけ仕事を休 松下喜

3月を迎えたとはいえ、 53

今月の表紙

2月12日、県内外から589人が参 加し、宇目B&G海洋センター前を発 着するコースで「宇目の里健康マラソン 大会」が行われました。

今年は、マラソンランナーの谷川真理さん が10kmの部に参加。一般参加者とともに 自然豊かな早春の宇目を駆け抜けました。