

CONTENTS

- 開催まで200日を切る!
「西日本B-1グランプリ in 佐伯」……②
- 大手前開発事業の状況……③
- 6月は「土砂災害防止月間」……④

楽しく遊んで、ラグビー体験





11月19日、20日 開催!!

問い合わせ

西日本B-1グランプリin佐伯
実行委員会事務局(☎22-3942)

～とにかく佐伯が大好き!～

「ごまだしうどん」を
たくさんの人に
食べてもらいたい



少林寺拳法大分佐伯南スポーツ少年団の拳士たち

**B-1
豆知識**

**B-1グランプリを
開催する目的って?**

B-1の「B」は地域BRAND(ブランド)の「B」。B-1グランプリは、ご当地グルメをきっかけとして自分たちのまちを盛り上げようと日々活動するまちおこし団体の共同PRイベントです。

大会の開催は、出展団体の地元や開催地に経済波及効果をもたらし、地域活性化につなげることを大きな目的としています。

話題

**カウントダウンボードが
お目見え!**

開催まで残り200日を切った5月16日、市役所でカウントダウンボードの除幕式がありました。カトリック佐伯幼稚園の園児58人の元気なかけ声とともに、「開催まであと187日」と表示されたボードが除幕されました。

このボードは、市役所本庁舎西玄関と佐伯駅構内、ケーブルテレビ佐伯のスタジオに設置され、大会までの「とき」をお知らせします。



**B-1グランプリin十和田に参加して
「ふるさと佐伯」を考えた2日間**

私たちが
ボランティアスタッフとして
お手伝いします!



佐伯豊南高校3年
小野 桜さん(左)
木下 瑞貴さん(右)

昨年の10月3日、4日、青森県十和田市で開催されたB-1グランプリin十和田にボランティアスタッフとして参加したお二人にお話を伺いました。

B-1グランプリin十和田に参加した感想は?

—小野さん

大会当日はもちろん、それまでの準備の時間など全てが楽しかった。会場のお客さんと触れ合ったことも楽しかったし、活動を手伝ってくれた人たちと触れ合えたことも楽しかった。活動を通じて自分自身とても成長することができたと思います。

佐伯のB-1をどんな大会にしたい?

—木下さん

佐伯には観光スポットや良いところがいっぱいある。それを来場者に教えてあげたい。佐伯を盛り上げる絶好のチャンスなので、来場者みんなに「佐伯っていいな」って思ってもらえるようなおもてなしをしたいです。

募集

**まちおこし
講演会を開催**

「B-1グランプリ」をいかに活用し、どのように地域を盛り上げていくかを考える講演会を開催します。参加希望者は6月20日(月)までに電話でお申し込みください。

とき

6月22日(水)18時30分

ところ

和楽 大研修室

講師

十和田バラ焼きゼミナール
舌校長 畑中宏之氏



【講師プロフィール】

食によるまちおこしに取り組みながら十和田市のPR活動を行っており、昨年の「B-1グランプリin十和田」においても主催者として尽力。

演題

ラビアンローズバラ色に輝く佐伯市を夢見て

参加費 無料

定員 300人

《申込み・問い合わせ》

観光課(☎22-3942)

大手前開発基本設計の推進会議と市民向け説明会が開かれました

『基本設計推進会議』

4月28日に行われた会議では、基本設計の概要やスケジュールなどが報告され、推進会議の各委員がそれぞれの専門的立場から地域の現状・課題・将来像を踏まえて助言を行うことが確認されました。

『基本設計方針の市民向け説明会』

推進会議に引き続き行われた説明会では、田中眞二地域振興部長が「市民の皆さんの意見をまとめ、大手前の計画についてもっと皆様に知っていただき、一緒に基本設計を作っていきたい」と挨拶をした後、(株)久米設計九州支社が基本設計方針の説明を行いました。

参加者からはたくさんの意見や質問などが出されました。

○基本設計受注者（株式会社 久米設計）による方針の説明

- ・多くの人が訪れやすい場所になるような開放的にぎわいのある空間づくり
- ・様々な機能を併せ持ったホールの建設

○参加者からの意見（一部）

- ・佐伯らしさを取り入れた設計をしてほしい
- ・地場産業が参入できるような設計をしてほしい
- ・大手前から周辺の通りへ人が回遊できるようにしてほしい
- ・建築物の耐震補強をしっかりとしてほしい



＜市民向け説明会の様子＞

大手前開発推進室からのお知らせ

☆皆さんのご意見をお寄せください

大手前まちづくり交流館(仮称)・大手前広場(仮称)の建築基本設計が始まりました。ホール・食育活動の場・市民協働センター・子育て支援などの機能を備えた建物などの設計について皆さんの意見を募集しています。

意見の提出方法などについては、市のホームページをご覧ください。

☆地質調査を行います

新築建築物の基礎構造を決めるため、旧寿屋跡地で地質調査(ボーリング調査)を行います。駐車場に利用制限がかかるほか、付近の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■調査時期 6月中旬～(予定)

《問い合わせ》大手前開発推進室(☎22-4623)

西嶋市長の主な公務日誌

(5月1日～15日)

- 2日(月) 佐伯市赤十字奉仕団街頭募金受渡式(市役所)
- 津波災害等緊急時の生活用水マップ贈呈式(市役所)
- 地域おこし協力隊委嘱式(市役所)
- 佐伯豊南高校街頭募金受渡式(市役所)
- 3日(火) マンボウフェスタ開会式(マリノカルチャーセンター)
- 5日(木) 新茶まつり(鶴岡西町)
- 6日(金) 蒲江職業病被災者の会義援金受渡式(市役所)
- 8日(日) あまへの四季芸能チャリティー(弥生文化会館)
- 佐伯市防災士会総会(三余館)
- ナイターソフトボール大会開会式(濃霞グラウンド)
- 9日(月) (株)三浦造船・三浦造船協力事業協同組合・三浦商事(株)義援金受渡式(市役所)
- 11日(水) 九州市長会(12日・沖縄県南城市)

6月は「土砂災害防止月間」です

《問い合わせ》

防災危機管理課 (☎22)4567)

大切なのは、「日頃の備え」と「早めの避難」。

市内の土砂災害の危険箇所は約3,000箇所。県内でも一番多い現状です。そうした中、全国では1年間に約1,000件もの土砂災害が発生し、人命・財産などに大きな被害をもたらしています。土砂災害による被害を最小限に食い止めるために、日頃から土砂災害危険箇所や緊急避難場所を確認し、災害時の素早い避難行動につなげる準備をしておきましょう。

自分の身は自分で守る

災害による被害を少しでも小さくするためには、「自分の身は自分で守る」という皆さん一人一人の意識が重要です。

日頃から気象情報に関心を持ち、大雨が予想されるときは、テレビやラジオの気象情報に十分注意してください。

※大雨警報などが発令された場合は、ケーブルテレビの行政チャンネル(11チャンネル)が防災情報画面に切り替わります。

油断は禁物！

これまでの災害を調査したところ、人的被害があった場所の9割が、約100年以内に土砂災害が起こったことのない場所で発生しています。油断は禁物です！

避難の際のポイント！

土砂災害で被害にあった人の多くは木造家屋の1階で被災しています。どうしても避難場所への避難が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、それも難しい場合は、家の中でより安全な場所(崖から離れた部屋や2階などに避難)しましょう。

土砂災害の種類とその前兆現象

土砂災害は、大きく分けて3種類あり、大雨や長雨のときには、「前兆」が現れることがあります。前兆を発見したら早めに避難しましょう。

※次にあげるものは前兆現象の一例です。このほか「いつもと何かが違う」と感じたら、市役所や最寄りの振興局、付近の人に知らせて安全な場所に避難してください。

○崖崩れ

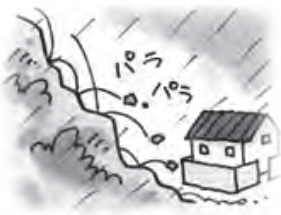
- ・崖に亀裂が入る。
- ・崖から音がする。
- ・崖から出てくる水が濁る。
- ・小石がパラパラ落ちてくる。

○土石流(山津波)

- ・山鳴りがする。
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
- ・川の水が急に濁ったり、流木が混ざり始める。

○地すべり

- ・地鳴りや山鳴りがする。
- ・地面にひび割れがでる。
- ・沢や井戸の水が濁る。



【防災スピーカーの電話再聴サービス】 ☎20-3555

佐伯市や消防署からの一斉放送を聞き逃した場合、放送された内容を電話で確認することができます。

市内の道の駅などで好評販売中

佐伯自慢の商品！「さいき殿伝^{でんでん}金賞」認証品



「佐伯の殿様 浦でもつ、浦の恵みは山でもつ」。豊かな自然を誇り、数多くの山海の幸が存在する佐伯市。

そんな数ある佐伯商品の中でも、特に優れた品質・製造技術などを備えたものには『さいき殿伝金賞』の称号が与えられます。

佐伯市自慢の一品を、ぜひ一度お試しください。

このシールが目印です！



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

ノラ猫にエサを与えるのはやめましょう

飼う意思がないノラ猫にエサを与えていると、周囲に他のノラ猫が集まり、排せつ物や鳴き声などで近所に迷惑がかかります。

また、花壇や畑を荒らしたり、車を傷つけるといったトラブルの原因にもなります。ノラ猫への無責任なエサやりはせず、飼い猫は室内で飼育するよう努めましょう。



《問い合わせ》

南部保健所衛生課（☎22-0562）

大分県パスポートセンターの窓口が移転します

大分県パスポートセンター（OASISひろば21内）にあるパスポートの申請受付・交付窓口は、7月4日（月）から、大分市パスポートセンターに移転します。

■移転日 7月4日（月）

■移転場所 大分市パスポートセンター
（大分市役所本庁舎地下1階）

また、7月4日（月）から、県内に住民票のある人は、県内のすべての市町村でパスポートの申請ができるようになります。

※受取りは申請した市町村でしかできません。

《問い合わせ》

大分県企画振興部パスポート室（☎097-536-1786）

高齢者・子育てのための住宅改修費用に助成

高齢者の暮らしの安全確保や子育て世帯の住環境向上のため、市内の高齢者世帯・子育て世帯が行う住宅の改修工事などに補助します。

①高齢者バリアフリー型

■世帯要件

世帯員全員の前年の所得総額が350万円未満の高齢者世帯

※世帯の構成によっては、公的年金を所得総額に含めないことがあります。詳しくはお問い合わせください。

■住宅要件

持ち家（マンションを含む。賃貸住宅は除く）

■対象工事

高齢者用の寝室などの増築や内装改修、バリアフリー改修などの30万円以上の工事

■補助金額

工事費の20%（限度額30万円）

②子育て支援型

■世帯要件

世帯員全員の前年の所得総額が600万円未満で、18歳未満の子どもがいる世帯

■住宅要件

持ち家（マンションを含む。賃貸住宅は除く）

■対象工事

子ども部屋の増築、間取り変更、内装改修などの30万円以上の工事

■補助金額

工事費の20%（限度額30万円）

《①②共通》

- ・施工者の住所（法人の場合は本店の所在地）が佐伯市内である場合のみ補助対象とします。
- ・店舗などの併用住宅は、住宅部分の床面積が延べ床面積の50%以上の場合、補助対象とします。
- ・母屋以外の離れなど付属棟の工事は、対象になりません。
- ・省エネポイント事業・居住者支援事業と重複する部分は対象になりません。

《申込期限》

6月30日（木）

※申請が上限に達しなかった場合、9月30日（金）まで延長

《問い合わせ》

高齢者バリアフリー型：高齢者福祉課
（☎236800）
子育て支援型：こども福祉課（☎223972）

ハウスで農業をしてみませんか!?

収穫した農作物（野菜・花など）を販売する市内在住の農業者に対し、ビニールハウス設置にかかる資材費を補助します。

応募方法や事業内容など、詳しくはお問い合わせください。

■事業内容

ビニールハウス設置（新品のパイプとビニールがセットのもの）にかかる資材費補助

■事業規模

1農家あたり間口3m以上でハウス面積30㎡以上200㎡以下

■補助金額

1㎡あたり500円

■募集期間

随時募集中です（募集後、審査を行います。応募者多数の場合は、先着順です）。

《問い合わせ》

農林課園芸振興係
（☎223239）



自然の中で学ぼう！佐伯冒険クラブ参加者募集！

自然体験活動や地域学習を通して、友だちと協力する心の大切さを学びませんか。

■活動内容（予定）

	と き	内 容
第1回	7月9日（土）9時40分～12時	開校式・仲間づくり、ゲーム交流会など
第2回	8月下旬（1泊2日）	サバイバルキャンプ
第3回	9月	番匠川でカヌー&生き物観察
第4回	10月中旬	地域学習
第5回	11月下旬または12月	クリスマス企画！
第6回	1月上旬	冬の自然体験
第7回	2月	レクリエーション、閉校式

■応募資格

- ・市内の小学4～6年生で、時間やきまりを守り団体行動がとれる人
- ・振興局管内の各クラブに申し込んでいる人はご遠慮ください。
（弥生ジュニアスクール、本匠の山っこクラブ、直川サタデー苦楽部、蒲江ふるさと探検隊など）

■募集人数 30人 ※応募多数の場合は、提出文書で総合評価して選考します。

■参加費 年間活動費4,000円（年間保険料800円含む）

■応募方法 必要事項を記入のうえ、郵送または社会教育課窓口で6月24日（金）までに申込み

【必要事項】

①郵便番号・住所 ②氏名（ふりがな） ③学校名・学年 ④生年月日 ⑤性別 ⑥保護者氏名 ⑦電話番号 ⑧「佐伯冒険クラブ参加希望」と記入 ⑨冒険クラブでの抱負やがんばりたいことなど（400字以内）を明記し、同封してください（様式自由）。

《申込み・問い合わせ》

〒876-0853 佐伯市中村東町6番9号 佐伯市教育委員会 社会教育課 生涯学習推進係（☎22-3245）

公の施設の指定管理者を募集

各施設の業務内容や応募手続きなど、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。

■募集要項配布期間 6月1日（水）～15日（水） ■募集期間 6月15日（水）～30日（木）

対象の施設	指定管理期間	担 当 課	備 考
特別養護老人ホーム豊寿苑 （介護老人福祉施設）	平成29年4月1日 ～平成32年3月31日	高齢者福祉課	一括して募集します
特別養護老人ホーム豊寿苑 （地域密着型介護老人福祉施設）			
佐伯市国民健康保険西野浦診療所	平成29年4月1日 ～平成31年3月31日	保険年金課	一括して募集します
佐伯市国民健康保険名護屋出張診療所			
星の児童クラブ	平成29年4月1日 ～平成34年3月31日	こども福祉課	
ひがしなかよしクラブ			
下堅田児童クラブ			
海の子児童クラブ			

《問い合わせ》 高齢者福祉課（☎23-6800）、保険年金課（☎22-3199）、こども福祉課（☎22-3972）

歴史資料館講座～郷土の歴史教室

■教室の日程と内容 ※時間は13時30分～15時30分

日 程	内 容	講 師
7月19日(火)	原始の佐伯	歴史資料館 なかもと 中元 洋司
8月9日(火)	佐伯の古墳	教育委員会 ふくだ 福田 聡
9月20日(火)	大神姓佐伯氏	佐伯史談会 さとう 佐藤 巧
10月18日(火)	佐伯氏と大友氏	歴史資料館 かい 甲斐 玄洋
11月23日(水)	宇目と岡藩(現地研修)	佐伯史談会 しばかわ ひでとし 柴川 英敏
12月6日(火)	佐伯藩の産業	佐伯史談会 よしだ かつしげ 吉田 勝重
1月24日(火)	独歩はなぜ佐伯を 離れたのか? 「二つの説」	佐伯史談会 ふるか 古川 敬
2月21日(火)	民間信仰と文化財	歴史資料館 せいけ 清家 隆仁

※日程・内容は変更することがあります。

知っているようで知らない
「郷土・佐伯の歴史」を学ぶ教
室です。学芸員による講座や現
地研修もあり、佐伯の歴史を再
発見することができます。

■ところ 三余館2階大会議室

■定員 80人

※申込者多数の場合は抽選

■受講料 年間500円

■申込期限 6月17日(金)必着

■申込み・問い合わせ
ハガキまたは歴史資料館窓口
で、①郵便番号・住所②氏名③
年齢④電話番号⑤「郷土の歴史
教室受講希望」と記入し、申し
込んでください。後日、申込者
全員に結果を通知します。

〒876-0831 佐伯市大
手町1-2-25 佐伯市歴史資
料館(☎0700)

地元就職者を応援! 会社説明会・就職面接会・創業相談会

- と き 8月12日(金) 10時～16時
- ところ 三余館ホール ほか
- 対象者
- ・来春、大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業予定の人
 - ・U・Iターン希望者(既卒者含む)
 - ・佐伯市に帰省し、新規創業を検討している人

■申込方法
商工振興課備え付けの申込書に必要事項を記入の上、本人または家族がFAX またはメールで申し込んでください。
※当日参加も可能ですが事前申込者を優先

- 準備物 履歴書(複数)、筆記用具
- 参加企業 市内企業20社(予定)
- ※7月下旬までに市のホームページに掲載

《申込み・問い合わせ》
商工振興課商工係(☎22-3943、FAX22-0025、
メール: syokou@city.saiki.lg.jp)

大分県よろず支援拠点 ～佐伯市出張相談会～

「大分県よろず支援拠点」は、個人事業主・小規模事業者・中小企業の皆さんや創業を考えている人を対象に、売上拡大、資金繰り改善や知財活用など、様々な経営課題について相談に応じる、国が設置した経営相談所です。

「国が選んだ経営コンサルタント」、「スペシャリスト」たちが皆さんをお待ちしています。参加希望者は電話でお申し込みください。

■と き 6月9日(木)～平成29年3月9日(木)
の毎月第2木曜日10時～17時
※8月は第3木曜日

■ところ 市役所会議室(予定)

《申込み・問い合わせ》
商工振興課商工係 (☎22-3943)
大分県よろず支援拠点 (☎097-537-2837)

児童手当現況届の提出は6月中に!

■支給金額(月額)

	所得が限度額未満の場合	所得が限度額以上の場合
3歳未満	15,000円	5,000円
3歳～小学生	第1・2子 10,000円	
	第3子以降 15,000円	
中学生	10,000円	

《問い合わせ》
こども福祉課こども福祉係(本庁舎2階48番窓口、☎22-3972)、または各振興局地域振興課市民サービス係

児童手当は、0歳から中学校3年生までの子どもを育てている保護者などへ支給されます。現在、児童手当を受けている人は、6月上旬にお送りする「現況届」に必要事項を記入し、6月末日までに更新手続きをしてください。現況届を提出しないと、6月分以降の手当を受けられないことがあります。なお、公務員の皆さんは、勤め先で手続きしてください。また、出産などにより新たに手当を受ける場合は、窓口での手続きが必要です。

妊婦健診の費用を助成します

医療機関や助産院で妊娠していることが確認できたら、できるだけ早く(妊娠12週まで)健康増進課保健係または各振興局地域振興課に妊娠届を出しましょう。母子健康手帳と妊婦健診受診票を交付します。

なお、届出の際にはマイナンバーの記入と提示が必要となります。

■妊婦健診受診票
受診票を医療機関などで提示すると、妊婦健診14回分の費用が助成されます。※助成対象以外の検査については自己負担となります。

■妊娠・出産に関する相談
「転職や離職などで保険証がない」、「転入により妊婦健診受診票の変更が必要」、「思いがけない妊娠で悩んでいる」など、妊娠・出産に関する電話相談・個別相談・訪問相談に応じます。お気軽にご連絡ください。

《相談・問い合わせ》
佐伯・上浦・鶴見・米水津地域…健康増進課保健係(和楽内、☎23-4500)
弥生・本匠・直川・宇目地域…西部分室(弥生保健センター内、☎46-0265)
蒲江地域…南部分室(蒲江保健センター内、☎43-3888)

国民年金保険料の納め忘れはありまんか?

国民年金は、日本年金機構から送られる納付書により、毎月の保険料を翌月末日までに納めることになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が減額されたり、場合によっては年金が受けられなくなることがあります。

まだ納付していない人は、金融機関またはコンビニエンスストアで納付してください。また、保険料は口座振替もできます。毎月の納付に手間がかからず、割引額も大きく、便利で安心です。年金事務所や金融機関の窓口で手続きができます。

《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(☎23-187)または各振興局地域振興課



地域おこし協力隊が増員されました ～それぞれの専門知識を生かして頑張ります～

都市部から移住し、地域活性化に取り組む「佐伯市地域おこし協力隊」が増員されました。今後、配属された職場や地域で積極的に活動していきます。皆さん、よろしくお願いします。



(左から谷正也さん、鹿野翔さん、高野裕樹さん)

4月1日付けで、谷正也さん、鹿野翔さん、高野裕樹さんが委嘱されました。

谷さんは地域振興課で佐伯市のPR活動、鹿野さんはまちづくり推進課で食育活動、高野さんは弥生振興局で環境活動などに、それぞれ携わることになっています。



(左から志内亜紗美さん、網代茂幸さん)

5月1日付けで、志内亜紗美さんと網代茂幸さんが委嘱されました。

志内さんは地域振興課で特産品開発を通じた地域振興を、網代さんは鶴見振興局で産業を通じた地域の活性化などに、それぞれ携わることになっています。

耕作放棄地を生姜畑に！



4月26日、上野小学校の5年生27人が「生姜作付け」を体験しました。これは、弥生床木の「地域活性化クラブ床人来(トコトコ)」が、耕作放棄地の解消のために、弥生地域の小学生と協力して生姜を生産する取組です。

「秋になるとどんな芽が出るのかな?」と話す児童や、「生姜焼き!ジンジャーエール!」などと収穫後の生姜を使った料理に思いを巡らす児童もあり、普段は静かな畑には、児童たちの明るく元気な声が響いていました。

新茶の香りが会場いっぱい



5月5日、コスモタウンフリーモール佐伯で「新茶まつり」がありました。

祭りでは、野点やお茶の入れ方教室、大きな釜で茶葉を炒る釜炒り製法の実演などが行われたほか、ステージイベントとして宇目神楽保存会による神楽が披露されました。

また、会場では、ミス因尾茶・宇目茶に委嘱されたさいきキャンペーンレディによる新茶の無料配布も行われ、摘みたての新茶を楽しもうと長蛇の列ができていました。



佐伯豊南高校
生徒会・チーム防災・JRC
(街頭での募金)



株式会社三浦造船・三浦造船協力
事業協同組合・三浦商事株式会社
(会社や役員・従業員からの義援金)



佐伯南中学校生徒会
(佐伯南中学校卒業生と集めた募金)



蒲江職業病被災者の会
(会員から募った義援金)

「平成28年熊本地震災害義援金」 「平成28年大分地震災害募金」

受付状況

3,980,059円

(平成28年5月20日現在)



佐伯市赤十字奉仕団
(街頭での募金)

届けたい！ 温かい支援の気持ち

4月14日から16日にかけて発生した「平成28年熊本地震」で被災した熊本・大分両県の災害復興に役立ててほしいと、市内各団体が義援金や募金を西嶋市長に手渡しました。

持ち寄っていただいた義援金は、市内の商業施設などで街頭募金活動をしたり、会社からの義援金、従業員・会員のみなさんからお金を募ったりしたもの。義援金を受け取った西嶋市長は、「義援金と皆さんの気持ちを被災地に届けます」とお礼を述べました。

また、市役所本庁舎や市内の公共施設などに設置した募金箱にも、多くのみなさんから義援金が寄せられています。

このお金は、日本赤十字社及び大分県を通じて被災者や被災地に届けられます。募金は引き続き受け付けていますので、皆さんのご協力をお願いします。

勇敢な行動で人命を救助！



3月28日、弥生で発生した建物火災で建物内に取り残された男性を、近くに住む天野智江さんと那須龍三さんが救助しました。

「救助活動中は必死だったので当時のことはあまりよく覚えていない。助けることができて良かった」と語るお二人。

この勇気ある行動に対し、4月26日、消防長から感謝状が贈られました。

災害時に井戸を有効活用



5月2日、「佐伯市津波災害等緊急時の生活用水MAP」の贈呈式が行われました。

このマップは、災害時に生活用水として使用できる市内の井戸のほか、飲料水として使用できる市内の貯水槽も紹介しており、所有者の協力を得て井戸を調査し、県薬剤師会が水質などの検査を行い、作成したものです。

マップは、市内の公民館や学校などに備え付けるほか、市のホームページでも公開しています。

食育企画講演会

「いじろとカラダのお話会」

●とき 7月3日(日) 13時～15時

●ところ 佐伯東地区公民館

●講師

・長崎県在住医師・吉村真紀さん

「カラダから冷えをとり、
免疫力を高める話」

・大分県食育広げたい講師・河野麻美さん
「家庭でできる簡単お手当
梅醤番茶を紹介」

●参加料

2,500円(前売り)／3,000円(当日)

●チケット販売

herb café yoiya または Ange で販売
しています。

●定員 30人

《問い合わせ》

まちづくり推進課食育推進・男女共同参画
係(☎2245226) または herb café yoiya
(☎090-6226-1-6555-1) Ange(☎
090-76889-35220)



「全国ごみ不法投棄
監視ウィーク」

5月30日(ごみゼロの日)

～6月5日(環境の日)

いなくなつた家電を人目に付きにくい
場所に捨てることも、空き缶や弁当容器を
ポイ捨てることも、同じ「不法投棄」です。
ごみの不法投棄は絶対にやめましょう。



不法投棄者には、5年以下の懲役もしくは
1,000万円以下の罰金、またはその両
方が科されます(法人の場合は、3億円以下
の罰金刑が科されます)。

《問い合わせ》

清掃課(☎2236884)

都市計画の縦覧を行います

市内在住の人と利害関係者は、縦覧期
間終了日までに意見書を提出することが
できます。

■都市計画廃止案の内容

大手前地区都市計画の廃止(事業手法
の変更による土地区画整理事業・第一種
市街地再開発事業・高度利用地区・地区
計画の廃止)

■縦覧期間

6月7日(火)～21日(火)
8時30分～17時 ※土・日を除く

■縦覧場所

都市計画課(市役所本庁舎4階)

《問い合わせ》

都市計画課計画・区画整理係(☎223
114)



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(6月) 6日、13日、20日、27日(月末整理日)

※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

■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

● 6月8日(水) 15時～

／星の子児童クラブ、めだか児童クラブ

● 6月22日(水) 15時～

／にじの丘児童クラブ、さいき元気っ子クラブ

主な新着本(6月)の紹介

【一般書】

ユートピア(湊かなえ)／始末(佐伯泰英)／きもちいい暮らしの哲学(岸本葉子)／まゆみ先生の体にやさしい整体術(うえだまゆみ)／擬宝珠のある橋(宇江佐真理)

【児童書】

雨の日のせんたくやさん(にしなさちこ)／世界一ときめく質問、宇宙一やさしい答え(ジェンマ・エルウィン・ハリス)／おかんとおとん(平田昌広)／おばあちゃん、おじいちゃんを知る本1(江頭恵子)／幽霊なんて怖くない(山本弘)

今月のこの1冊!

「よくわかる選挙と政治」

著：福岡 政行

～内容紹介～

国を治める「政治」、そしてそれを行う人を選ぶための方法「選挙」を学ぼう。選挙権年齢が18歳以上になりました。主権者としての心構え、知っておきたい選挙制度と政治の仕組み、ルールなどを小中学生むけに解説した本です。



乳がん検診(マンモグラフィー検査)のお知らせ

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。

◆乳がん検診(マンモグラフィー検査)

【対象】40歳以上の女性(昭和52年4月1日以前に生まれた女性) 【自己負担金】1,000円



検診日	受付時間	会 場	予約期間	申込み・問い合わせ
7月	4日(月)	9:00～10:00	6月6日(月)～10日(金)	健康増進課健診係 和楽1階 ☎23-7022
		10:30～11:30		
	7日(木)	9:00～10:30		
		11:00～11:30		
	17日(日)	9:00～10:30		
	27日(水)	9:00～10:00		
		11:00～12:00		

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

平成28年度佐伯市B&G海洋センタープールの利用期間

センター名	利用期間	利用時間
上浦B&G	4月1日～11月30日、3月1日～3月31日	10時～12時、13時～21時
弥生B&G	7月21日～8月31日	10時～12時、13時～19時
宇目B&G	6月16日～8月31日	10時～12時、13時～21時
直川B&G	6月16日～8月31日	10時～12時、13時～21時(日曜日は17時まで)
鶴見B&G	6月16日～8月31日	10時～12時、13時～21時(日曜・祝日は17時まで)
蒲江B&G	6月16日～8月31日	10時～12時、13時～21時

※毎週火曜日は休館日

《問い合わせ》体育保健課(☎22-4062)、上浦B&G(☎27-7650)、弥生B&G(☎46-1676)、宇目B&G(☎52-1793)、直川B&G(☎58-2815)、鶴見B&G(☎33-1222)、蒲江B&G(☎45-0342)

募 集

市営住宅の入居者募集

地区	種別	住宅名	戸数
佐伯	一般	女島	3
	一般	藤望	2
	一般	野口	1
上浦	障がい者	野口	1
	一般	浅海井	2
弥生	一般	木の瀬	1
	一般	梅牟礼	1
宇目	一般※	大原	1

申込時に個人番号通知カードが必要です。

▽募集期間：6月6日(月)～10日(金)

▽抽選日：6月16日(木)

▽入居日：8月1日(月)

▽その他：「一般※」は事故物件です。詳しくはお問い合わせください。条例により暴力団員の申込みはできません。

▽問い合わせ：佐伯市営住宅管理センター(☎23133)、直川出張所(☎58233)

116)、鶴見出張所(☎331155)、蒲江出張所(☎421122)

「佐伯市農林水産物等輸出促進協議会」会員募集

佐伯産の農林水産物や農林水産加工物などの海外輸出の促進・販路開拓の推進・地域の農林水産業などの振興を目的に、4月27日、「佐伯市農林水産物等輸出促進協議会」を設立しました。

この協議会の連携と輸出を推進するため、海外輸出に興味がある団体を募集します。資格や条件など詳しくはお問い合わせください。

▽問い合わせ：水産課(☎23226)

放送大学10月生募集

放送大学はテレビなどの放送や、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。この機会に放送大学で学んでみませんか。個別相談を随時受け付けているほか、資料も無料で

配布しています。

▽出願期間：6月15日(水)～9月20日(火)

オープンキャンパス

▽とき：7月16日(土)、8月7日(日)・28日(日)、9月4日(日)

▽問い合わせ：放送大学大分学習センター(☎097154916612)

試験

消防設備士試験・講習

▽試験日：8月28日(日)

▽ところ：大分大学且野原キャンパス

▽申込期間：書面申込み…6月30日(木)～7月12日(火)／電子申請…6月27日(月)～7月9日(土)

▽申込み・問い合わせ：消防試験研究センター大分県支部(☎097153710427)

消防設備士試験準備講習
申込書は、佐伯市消防本部などで配布します。

税務職員採用試験

試験会場など詳しくはお問い合わせください。

▽受験資格：平成29年3月に高校卒業見込みの人及び高校卒業後3年未満の人

▽とき：9月4日(日)

▽申込期間：郵送…6月20日(月)～22日(水)／インターネット…6月20日(月)～29日(水)

▽問い合わせ：佐伯税務署(☎20910)

大分県職員採用選考

受験資格などの詳細は、県庁受付などで配布してい

▽とき：7月23日(土)9時30分～17時

▽ところ：大分県教育会館(大分市大字下郡)

▽講習種別：1類、4類、6類(各甲乙種)

▽申込期間：6月20日(月)～7月19日(火)

▽申込み・問い合わせ：大分県消防設備安全協会(☎097153713125)

▽定員：50人

▽申込み・問い合わせ：大分県消防設備安全協会(☎097153713125)

相談

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悩んでいる人や家族など

▽とき：6月14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)

不動産市民相談(無料)

▽とき：6月14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)

市民公開講座

無料

主催：大分県緩和ケア研究会県南支部
共催：佐伯市高齢者福祉課

テーマ：住み慣れた自宅で過ごしませんか？

—在宅医療へのお誘い— “幸せな最後とは” どのようなものでしょうか？

【講師】(大分市) やまおか在宅クリニック院長 山岡 憲夫先生

【日時】平成28年6月25日(土)14:00～16:00(受付13:30～)

【場所】佐伯市保健福祉総合センター「和楽」大研修室

【問い合わせ先】長門記念病院医療連携室 松尾 (Tel 0972-24-3000)

佐伯市地域包括支援センター (Tel 0972-23-1632)



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ています!

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。

●写っているお子さんの名前(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

※写真は返却できません。ご了承ください。

《送り先》〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所公聴広報課「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、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）。



刑務所作業製品
展示即売会

受刑者が刑務作業で製作
した製品を展示・販売しま
す。

▽とき…6月17日（金）～22
日（水）10時～18時

▽ところ…トキハインダス
トリー佐伯店1階特設会場

▽問い合わせ…大分刑務所
作業部門（☎097-54
6-3153）



伝言板

佐伯史談会
研究発表会

誰でも聴講できますので、
興味のある人はお気軽にご
参加ください（入場無料）。

▽とき…6月18日（土）13時
30分～▽ところ…渡町台地
区公民館▽発表者・テーマ
：①戸山恵子氏「わたくし
のファミリ―ヒストリー」
②清松薫氏「緒方洪庵」▽
問い合わせ…佐伯史談会事
務局・伊東（☎248275）

大分トリニータ応援バス

▽とき・ところ…6月12日
（日）14時～大銀ドーム▽対
戦相手…SC相模原▽参加
費…500円（幼稚園児以
上同額）※チケットは各自
持参。必要な人はご連絡く
ださい。▽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
車場こうへいクリニック
横）▽募集人数…45人（後

認知症家族の集い

認知症の人を介護してい
る家族を対象とした集いで
す。様々な思いを語り合
いながら、よりよい介護を学
び合います。電話での介護
相談も受け付けています。

▽とき…6月10日（金）11時
～13時▽ところ…佐伯市老
人福祉センター▽参加費…
無料▽申込み・問い合わせ
…認知症の人と家族の会
（☎227708）

おゆずりします

赤ちゃんのために少しだ
け勉強したり、ママのため
のリラックスタイムを提供
します。お気軽にご参加く
ださい。

▽とき…6月16日（木）10時
～12時（受付9時45分）
▽ところ…城南町公民館▽

ミニバーレーメンバー募集

笑いの絶えない雰囲気
で楽しくスポーツをしま
せんか。特に女性の参加を
お待ちしています（年齢不問）。

▽とき…毎週金または土曜
日20時～22時▽ところ…
番匠体育館▽会費…月額
500円（初回無料）▽問
合わせ…はなみずき・富松
（☎28086）

皆様に支えられて40年！

中央葬祭社

さいきの いちばん

TEL 0972-22-0001

佐伯市船頭町3-7

セ・ソー・ポ・ル 中央 — 別館 宇・田・山 — 佐伯市中ノ島東町6-22

年中無休24時間対応 ☎0120-76-0002

用保険）は、毎年、年度更
新手続き期間中に前年度の保
険料の確定精算を行うこと
もに、新年度の概算保険料
の申告・納付を行うことと
なっています。年度更新の
手続きについては、お問い
合わせください。

▽年度更新手続き期限…7月
11日（月）

▽問い合わせ…大分労働局
労働保険徴収室（☎097
-5367095）

伝言板

大分トリニータ応援バス

▽とき…6月12日（日）14時～大銀ドーム▽対戦相手…SC相模原▽参加費…500円（幼稚園児以上同額）※チケットは各自持参。必要な人はご連絡ください。▽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駐車場こうへいクリニック横）▽募集人数…45人（後

おゆずりします

赤ちゃんのために少しだけ勉強したり、ママのためのリラックスタイムを提供します。お気軽にご参加ください。

▽とき…6月16日（木）10時～12時（受付9時45分）
▽ところ…城南町公民館▽

ミニバーレーメンバー募集

笑いの絶えない雰囲気
で楽しくスポーツをしま
せんか。特に女性の参加を
お待ちしています（年齢不問）。

▽とき…毎週金または土曜
日20時～22時▽ところ…
番匠体育館▽会費…月額
500円（初回無料）▽問
合わせ…はなみずき・富松
（☎28086）

おゆずりします

赤ちゃんのために少しだけ勉強したり、ママのためのリラックスタイムを提供します。お気軽にご参加ください。

▽とき…6月16日（木）10時～12時（受付9時45分）
▽ところ…城南町公民館▽

ミニバーレーメンバー募集

笑いの絶えない雰囲気
で楽しくスポーツをしま
せんか。特に女性の参加を
お待ちしています（年齢不問）。

▽とき…毎週金または土曜
日20時～22時▽ところ…
番匠体育館▽会費…月額
500円（初回無料）▽問
合わせ…はなみずき・富松
（☎28086）

佐伯市への寄附
（敬称略）

▽一般寄附…シンク・エン
ジニアリング株式会社（東
京都）

品など…匿名（☎090-
9653-13715※取り
に来てくれる人）
▽勉強机（イスなし）…匿名
（☎0985※取りに
来てくれる人※11時30分～13
時及び16時以降は不在）

ひとの動き（4月末日現在住民登録／前月比）

・世帯 3万3,601世帯（+10）
・人口 7万4,441人（-153）

・男 3万4,465人（-77）
・女 3万9,976人（-76）

※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

交通事故の状況（4月中）

・人身事故 11
・物損事故 79

・死者 0
・負傷者 16

妊婦の悩み相談

おおいた妊娠ヘルプセン
ターでは、「思いがけない
妊娠で困っている」、「妊
娠したけど出産や育児が心
配」などの悩みに、専任助
産師が相談に応じます。お
気軽にご相談ください。

▽受付時間…11時30分～19
時（水～日曜日）

▽相談・問い合わせ…おお
いた妊娠ヘルプセンター（
☎0120-1241-78
3、メール：ninsin-783@
sage.ocn.ne.jp）

行政相談

国、県、市などの仕事に
対する要望などについて相
談に応じます。

直川地域
▽とき…6月10日（金）9時
～12時

▽ところ…直川振興局第2
応接室

▽相談委員…戸高浅生さん
上浦地域
▽とき…6月15日（水）9時
～12時

行政書士無料相談

遺言や遺産相続、契約書・
内容証明作成、法人設立、
不動産関連の行政手続き、
建設業等許認可申請、自動
車登録などの相談に応じま
す。

▽とき…6月15日（水）13時
～16時※毎月第3水曜日

▽ところ…大分県行政書士
会（大分市城崎町）

▽問い合わせ…大分県行政

福祉のしごと相談会

福祉職場の仕事や就職、
資格の取得方法などの相談
に応じます（予約不要）。

▽とき…6月9日（木）、23
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（☎097-
552-7000）

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
ビス利用・病気・家族関
係・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）。米水津地区以外
の人も連絡いただければ後
日訪問します。

▽とき…6月20日（月）13時
30分～16時30分

▽ところ…米水津地区公民

各種お知らせ

労働保険（労災保険・雇

各種お知らせ

労働保険（労災保険・雇

県立聾学校
乳幼児教育相談

聞こえや言葉の育ちに不
安のある乳幼児（0～2
歳）とその保護者を対象に
教育相談に応じます。事前
の申込みが必要です。

▽相談日…月～金曜日9時
～16時30分

※今年度は次の土・日曜
日も開設します。6月25日
（土）、10月1日（土）、12月
4日（日）、平成29年3月4日
（土）

▽ところ…大分県立聾学校
▽問い合わせ…大分県立聾
学校（☎097-543-
2047）

蜂駆除

住居整理
遺品整理
不用品の処分

草刈り
お墓掃除

空家の管理

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

園児募集

保育の中で重視していること

- ★リズム運動
バランスのとれたしなやかな身体づくりに役立ちます。脳の発達を促します。
- ★戸外散歩
四季を感じ、五感を働かせ自然の中で思い切り遊びます。
- ★泥んこ遊び
こどもの感覚刺激遊びとして、最も大切な遊びです。
- ★絵本の読み聞かせ
テレビ、DVDはありません。沢山の絵本に触れ想像力豊かな心を育てます。

仕事をしていたりなくても入園できます。
また、保育を始めたばかりの子も
満席は無料になります。

しるやま
共同保育園

佐伯市中の島1丁目4-45
0972-23-1850
http://siroyamakoyuho.petit.cc

佐伯市美術展

(会場：三余館ホール)

入場は無料です。出品する人は、作品搬入の
日時などお問い合わせください。

美術部門

■とき 6月10日(金)12時～17時、11日(土)9時
～17時、12日(日)9時～16時

書道・写真部門

■とき 6月17日(金)12時～17時、18日(土)9時
～17時、19日(日)9時～16時

《問い合わせ》

美術の部・大島(☎23-4212)、書道の部・河合
(☎46-0747)、写真の部・大隈(☎23-8440)

どっか 行こうや!

6/10~

6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)

第10回 かぶとむし木登り競争大会 in なおかわ

出場者 大募集!

ファイナリストには豪華賞品！参加者全員にプ
レゼントも！申込用紙は市役所1階パンフレット
置場、各振興局地域振興課、市内の道の駅などに
あります。

《問い合わせ》

直川かぶとむし木登り競争大会実行委員会事務局
(直川振興局地域振興課内、☎58-2111)

■とき 7月17日(日)

■ところ 直川憩の森公園キャンプ場

■参加費 1人500円

■申込期限 7月4日(月) 消印有効

■その他 出場には事前申込みが必要です。
※当日申込みはできません。



チキン南蛮発祥のまち
のべおか

おでかけ情報

宮崎県水産物ブランド

～ひむか本サバが堪能できる贅沢御膳～

うみウララ ひむか海幸御膳

エリア内の6店舗で提供中!

東九州自動車道「北浦」～「須美江」沿いの「ひむか遊パークうみウララ」エリアでは、
エリア内の6店舗において「うみウララ ひむか海幸御膳」が提供されています。

今回は、東九州自動車道「北九州」～「宮崎」間の開通を記念して、8月31日までの期間限定・
特別価格で贅沢御膳を味わうことができます。

店舗情報など詳しくは「ひむか遊パークうみウララ」のホームページをご覧ください。

ひむか遊
うみウララ

特典
企画

アンケートに答え
ると抽選で食事券
が当たる!

東九州道「北九州」～「宮崎」開通記念価格

(通常価格)3,000円(税込)

8/31まで

2,500円

(税込)

メニューは
全7品

◆ひむか本サバと地産れ旬魚の刺身盛り合わせ ◆ひむか本サバを使った一品料理
◆ひむか本サバを使った汁物 ◆郷土料理 ほか

問合せ 延岡市観光戦略課

☎(0982) 34-7833

<ひむか遊パークうみウララ HP>

<http://www.nobekan.jp/umiurara/>

＋ 急に体調が悪くなったら…

休日当番医と小児救急当番医のお知らせ

当番医は変更する場合があります。事前に佐伯市医師会救急情報センター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

休日当番医

	月 日	医療機関名	住 所	電話番号
医 科	6月12日	上尾皮膚科	大手前3丁目	22-7800
		近藤医院	弥生江良	46-0038
	6月19日	伊藤循環器内科クリニック	長島町4丁目	25-1700
		佐伯眼科	常盤西町	25-1500
歯 科	6月12日	土屋デンタルクリニック	春日町	22-0709
	6月19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

※受入患者：救急医療を要する子ども

※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
6月12日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
6月19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)

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。

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)

みんなで
取り組もう！

エコ活動

3Rに取り組もう

リデュース(Reduce：発生抑制)、リユース(Reuse：再使用)、リサイクル(Recycle：再生利用)を心がけ、資源を大切にしましょう。

- 割り箸やスプーンなどで必要のないものは、受け取らないようにしましょう。
- 詰め替えができる商品を購入しましょう。
- 不要な服や布製品は裁断して、汚れた鍋の拭き取りや、掃除に利用しましょう。
- 古紙やビン・缶などの資源ごみは、決められた方法でリサイクルできる状態にし、きちんと分別しましょう。

《問い合わせ》

環境対策課環境企画係(☎22-3995)

広報クイズ？

問題

開催まで200日を切った西日本B-1グランプリin佐伯。市役所などにカウントダウン〇〇〇を設置しました。

○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。6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。

5月1日号の正解は「鹿」でした。

正解者30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。

- 佐藤 淳 さん(大分市)
- 並河 安則 さん(池船町)
- 藤井 夫美 さん(女島)

市報発行日と締切日のお知らせ

6月15日号の発行予定日 6月15日(水)

7月1日号の原稿締切日 6月10日(金)

※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！ 食推さんの減塩・野菜料理



切干し大根の シーザーサラダ

材 料	分量（2人分）
切干し大根	10g
ミニトマト	1個
キュウリ	30g
マヨネーズ	大さじ1/2
牛乳	小さじ1強
ポン酢	小さじ1
粉チーズ	小さじ1/2
黒こしょう	少々
プロセスチーズ （ブロック型）	1/3個

（1人分）56キロカロリー・塩分0.4g

【作り方】

- ① 切干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
※やわらかめが好みの方はさっとゆでる。
- ② キュウリは千切りに、チーズは7mm角に切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ チーズと調味料を合わせ、切干し大根とキュウリを和えて盛り付け、ミニトマトを飾る。

切干し大根は水で戻すと約4倍の量になります。
普段、煮物でよく食べていますが、目先を変えてサラダにしてみませんか。
お口の運動になる適度なかみ応えがありますよ。

食推協 米水津支部

切干し大根はカルシウムの多い食品です。この献立では乳製品も加わり、1人分59mg（牛乳約50ccに含まれるのと同量）のカルシウムを取ることができます。

《問い合わせ》健康増進課保健係（☎23-4500）

春の叙勲

「平成28年度春の叙勲」と「第26回危険業務従事者叙勲」が発令され、次の方々が受章されました。
受章者の皆さん、おめでとうございます。

◇旭日双光章

日高 嘉己さん
（地方自治功労）

◇瑞宝単光章

甲斐 かつ子さん
（看護業務功労）

濱崎 貞満さん
（消防功労）

危険業務従事者叙勲

◇瑞宝単光章

児玉 勝邦さん
（警察功労）

矢野 和則さん
（防衛功労）

今月の表紙

4月29日、総合運動公園陸上競技場で、幼稚園から小学生の子どもたち約200人が参加し、「佐伯ラグビーフェスティバル」が開催されました。

当日は、ラグビーボールを使った練習や小さな子ども向けの簡単な運動などが行われ、会場を楽しそうに走り回る子どもたちの姿が印象的でした。

編集後記

私のやる気スイッチは、コーヒー。仕事などに取りかかったり、取材の記事をまとめたりするときによく口にします。

コーヒーには、眠気をブロックしたり、血液の循環を改善して病氣予防や美容に効果があるなど聞いたことがありますが、飲みすぎも禁物だとか。何でも適量が一番ですね。

そういえば机の上には、取材で聴き取ったメモや資料が山積み…。さあ、コーヒー入れて、やる気スイッチも入れましょう。

「ピッ！」
（松下健）