

さいき

SAIKI CITY PUBLIC INFORMATION

CONTENTS

- **特集** いま、私たちができること
東日本大震災から5年 ……②～⑤
- 大切なのち ……⑥
- こどもミュージカル公演 ……⑦



春の訪れを告げる梅の花

2016
3.1
No.253

特集

いま、私たちができること

東日本大震災から5年



(写真提供) ①岩手県久慈市 ②東北地方整備局 ③岩手県建設業協会 ④防災士西山隆さん ⑤宮城県七ヶ浜町 ⑥東北地方整備局

平成23年3月11日、14時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9（最大震度7）の地震が発生しました。その後、9メートルを超える大きな津波が宮城・岩手・福島をはじめ東日本を襲う、未曾有の大災害となりました。

死者 1万5,894人、
行方不明者 2,562人
(平成28年2月10日時点、
警察庁ホームページより)

今後30年以内に70%の確率で発生すると予測される「南海トラフ巨大地震」に備えていま、私たちが、自らの命を守るためにできることを考えてみませんか。

現地で感じた体験

東日本大震災の発生後、佐伯市からも多くの方が救助活動や支援活動に参加しました。余震が続く中、現地で活動していた人たちに、当時の被災地での作業を振り返っていただくとともに、「いま、私たちができること」について話を伺いました。

お互いの顔を見知ってほしい

防災士 西山 隆さん



西山さんは、平成23年3月25日から25日間、宮城県石巻市の被災地で自主的にボランティアとして活動した。現地では、水さえ届いていない小さい避難所への物資の調達や、不足している人や物などの情報伝達を行った。また、被災地に温かいごまだしうどんなどを届けようと、佐伯市のボランティアを受け入れるために奔走した。

現地で感じたことは？

西山さん 被災地では指揮系統が混乱していると感じた。大きい避難所では市役所や自衛隊から重複して支援物資が届く一方、自宅の2階に避難している人などには物資が届いていなかった。これを解消するためには、市、県、国、自衛隊、海上保安庁、消防署、社会福祉協議会などの組織のヨコのつながりが必要だと感じた。

災害に備え、いま、私たちができることは？

西山さん 私たち個人でもヨコのつながりを持つことは大切。普段から付き合いがなければ隣人のことがわからない。顔を知っていれば、災害が起きたときに互いに助け合い、2倍のマンパワーを得ることができる。また、災害を想定して準備や知識を備えることも必要。災害を防ぐこと（防災）は不可能と言ってもいいが、災害を減らすこと（減災）はできる。

自分の命は、自分で守る

救急救命士 今山 博文さん

佐伯市消防署に勤務していた今山さんは、平成23年3月14日、出動指令を受けて3人の署員と共に岩手県釜石市に向かった。震災発生6日後の3月17日から3日間救急救命活動や人命捜索を行い、壊れた建物のガレキの中で生存者を捜し回った。

現地までの交通は？

今山さん 震災発生後2日から3日で、国土交通省が高速道路の段差や亀裂などを補修したため、日本各地から救助に駆けつけることができた。被災地の第一印象は？

今山さん 釜石市に到着すると想像を絶する光景が広がっており、海岸線の家々が流され山のふもとにガレキとなって積っていた。

災害に備え、いま、私たちができることは？

今山さん 災害が起きたときの基本は自分の命は自分で守ること。そのためにも、危険を知らせる放送を聞き、「いつもの放送だから、今度も大丈夫だろう」、「海の様子を見に行こう」という意識は変える必要がある。

また、いづれどこで地震や津波に遭うかわからない。避難場所がわからなくても、山があったら山に、山がなければ、高い場所に逃げる必要がある。生きていたらどうにかなる！



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（金）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）

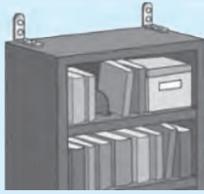
《問い合わせ》
総務課総務係 (☎22-3663)

家具などによるケガの軽減対策を！

大地震のときのケガは家具などの転倒・落下が大きな原因です。ケガの危険を減らすため、家具の転倒防止対策などを行いましょう。

ケガの軽減対策方法

- ①物を納戸やクローゼットなどに収納し、なるべく部屋に物を置かない。
- ②家具などが倒れて下敷きになったり避難経路を塞がないよう、家具の配置を工夫する。
- ③器具などで家具の転倒防止対策をする。



←L型金具で壁にネジ止めする方法
※突っ張り棒や滑り止めマットを使用することも有効です。

家族会議を開こう！

地震や津波の災害発生時にあわてず行動できるように、家族の役割分担を決めて出口の確保・情報収集・出火防止などの対応をとりましよう！

自宅から避難する場合の避難場所や公園などの広い場所を確認するために、**直接現地を歩いたりハザードマップを参考に**するなどしましよう！



生活の時間帯に応じて仕事や学校などで家族が離れている場合に、それぞれの避難場所や避難経路を話しておきましょう。また災害が収まってからの家族の安否確認方法や集合場所も決めておきましょう！

各家庭で「備える」こと

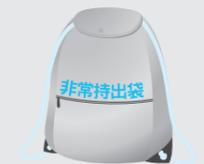
非常用持ち出し袋を準備しよう！

避難時に、当面必要になる最小限の物をすぐに持ち出すための「非常用持ち出し袋」を準備しましよう。袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考えます。

玄関の近くなど持ち出しやすいところに置くことが大切です。

【袋の中身の例】

- 懐中電灯 携帯ラジオ 電池
- 水 非常用食料 救急用具
- 貴重品類 衣類・防寒具
- 家族の写真 など



※紙類は、ファスナー付きのビニールケースに入ると防水にもなります。

「日常備蓄」を取り入れよう！

大災害で電気・ガス・水道などのインフラが寸断されたときに、支援が届くまで暮らしていけるよう食料などを備えましよう。日頃から、自宅で利用しているものを少し多めに備えて古い順に使う「日常備蓄」も一つの方法です。

【備蓄の例】

- 水 レトルトご飯・食品・缶詰
- 菓子類 野菜ジュース など

※缶詰などは加熱なしで食べられ、野菜ジュースはミネラルやビタミンを補えます。



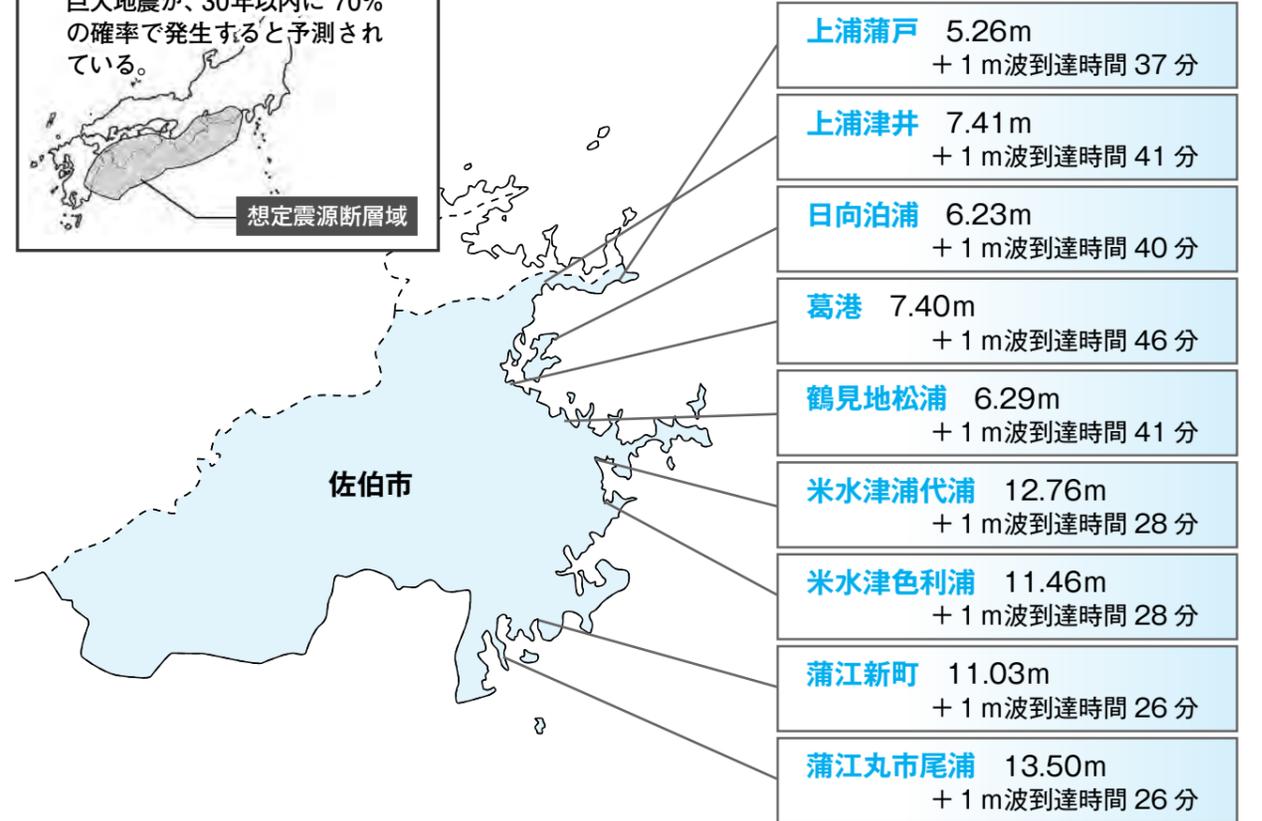
※高齢者や乳幼児がいる家庭でのおむつや常備薬、女性の生理用品などの生活に必要なものは、日頃から多めに備えておきましょう。



南海トラフ巨大地震
マグニチュード8~9クラスの巨大地震が、30年以内に70%の確率で発生すると予測されている。

迫りくる危険を「知る」こと

南海トラフ巨大地震発生で予想される最大津波高と到達時間
(大分県津波浸水予測調査結果)



「逃げる」勇気を持つこと

地震が発生したら、あわてて外に飛び出さず、机の下などにもぐり落下物から身を守りましよう。また、逃げ道の確保、火元の確認もしましよう。

強い地震が発生した時は、津波から命を守るために**まず逃げることを**考えましよう。津波は猛スピードでやってくることを意識し、避難場所などに指定されているより高い場所に避難してから情報収集をしましよう。また、津波は何度もやってくるので、警報・注意報が解除されるまで沿岸部に近付かないようにしましよう。

東北被災3県を応援！
地震の甚大な被害を受けた岩手・宮城・福島
の3県は、徐々に活気を取り戻しつつあります。しかし風評被害などもあり、震災前の地域の活力を取り戻すには、多くの皆さんの支援や協力が必要です。
岩手・宮城・福島には、全国に誇れる名所や名産品がたくさんあります。みんなで被災3県を盛り上げましよう！

主な観光地など
【岩手県】平泉、三陸鉄道、浄土ヶ浜【宮城県】仙台城址、伊達正宗公騎馬像、松島、慶長使節船ミュージアム【福島県】磐梯山、五色沼、鶴ヶ城

主な物産品など
【岩手県】ワカメ、イサダ【宮城県】牛タン焼、キラキラ丼【福島県】地酒、桃、赤べこ

※3県の観光や物産の情報は、市のホームページにも掲載されています。

「おもかげ復元師」笹原留以子 震災絵日記展

東日本大震災後、津波被害の激しかった沿岸地域で、300人以上のご遺体を生前の姿に戻す復元ボランティアとして活動した女性が優しいタッチで描いた「亡くなった方の似顔絵」と「そのご遺族との対話のやり取りの記録」をパネルにして展示します。
当時の思いをつづった作品をぜひご覧ください。

とき 3月28日(月) 4月1日(金)
ところ 市役所1階展示スペース

東日本大震災 義援金の受付状況

合計 **67,674,171** 円

(平成28年2月19日現在)

この義援金は、日本赤十字社を通じて全額被災者に送られます。

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。

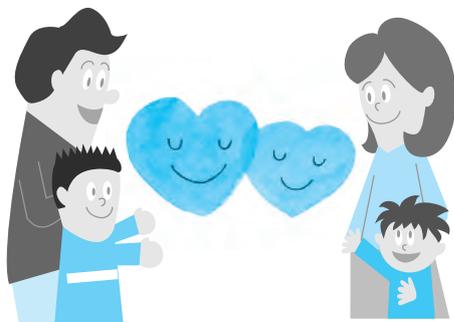
自殺は、様々な悩みや問題を一人で抱えることによる、心理的に「追い込まれた末の死」と考えられています。

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

いのちの危機から身を守るためには、普段から不眠や食欲不振、気分の落ち込みなど、自分や身近な人の心の不調のサインに気づくことが大切です。

気になった時には、「眠れているの?」、「どうしたの?」、「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重要です。



見守り

本人の言いたいことや悩みをありのままに受け入れ、じっくりと耳を傾けます。助言は必要ありません。うなずくだけで良いのです。

温かく寄り添いながらじっくりと焦らず見守りましょう。

つなぎ

経済的な問題や生活支援が必要な場合や、うつ病の治療などの医療が必要な場合は、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。

《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）

障害者差別解消法が4月からスタートします

誰もがお互いの人格と個性を尊重して支え合う「共生社会」を実現するためには、障がいを理由とした差別をなくすことが欠かせません。この法律をきちんと理解し、誰もが暮らしやすい豊かな社会をつくっていきましょう。

※障害者差別解消法の詳細については内閣府のホームページをご覧ください。

（「内閣府 障害者差別解消法」で検索）

～佐伯市表現教育事業～

佐伯市こどもミュージカル「時空の扉」公演

今年度、市内24校61人の子どもたちを2期生として迎え、地域の実行委員会と共に活動してきたこどもミュージカル。いよいよ舞台発表を行います。

物語は、新しくできた佐伯市歴史資料館から始まり、弥生時代にタイムスリップした小学生が生きる知恵や仲間の大切さを学ぶストーリー。

■と き 3月20日(日)
18時～(開場17時15分～)

■ところ 佐伯文化会館

■チケット発売場所

◎指定席(500円、580席)

社会教育課

◎自由席(無料、700席)

社会教育課・佐伯図書館・各地区公民館・市内児童館・かるがも仲間館・つるおか子どもの家

《問い合わせ》社会教育課(☎22-3245)



市の施設を売却します

由布市にある佐伯市の施設を一般競争入札により売却します。入札には申込みが必要です。佐伯市役所管財課に備えている申込要領や佐伯市のホームページで、詳しい内容を確認してお申し込みください。

■売却物件【旧佐伯市つるみ山荘】

※土地と建物を併せて売却します。

1. 土地

所在	地番	地目	実測面積
由布市湯布院町大字川北字山伏堂	988番地2 ほか5筆	雑種地 宅地	6,478.26㎡

2. 建物

所在地：由布市湯布院町大字川北990番1		
種類	構造	延床面積
保養所	鉄筋コンクリート造 スレートぶき2階建	667.46㎡

3. 最低売却価格

最低売却価格	内訳	土地
61,713,989円(税込)		建物
	41,712,206円	20,001,783円(税込)

■禁止用途

- ・公序良俗に反する用途
- ・その他由布市景観条例、潤いのある町づくり条例などによる制限に反する用途

■申込期間

3月10日(木)～4月15日(金)
9時～17時 ※土・日・祝日を除く



《申込み・問い合わせ》管財課財産管理係(☎22-4684)

SAIKI INFORMATION

本人通知制度の更新手続きが不要になりました

佐伯市では、住民票の写しなどを第三者に交付した際に、本人に交付の事実を通知しています（事前に登録が必要です）。

これまでは、登録した日から翌々年度の3月31日までが登録有効期間でしたが、今後は手続きの簡略化のため、登録有効期間を廃止します。

これにより、更新手続きは不要になりました（既に登録をしている人についても更新手続きは不要です）。

※ただし次の場合は登録を廃止します。

- 所在不明で通知書が届かないとき
- 廃止の届出があったとき
- 帳簿の保管期間が経過し証明書が交付されなくなつたとき（例・佐伯市を転出して5年が経過したときなど）
- 登録者が死亡または失踪宣告を受けたとき

《問い合わせ》
市民課 (☎) 33849

SAIKI INFORMATION

消防団車両及び小型動力ポンプの公売

消防団が使用していた積載車及び小型動力ポンプを一般競争入札により公売します（せり売りではありません）。

入札への参加希望者は、事前に申し込んでください。なお、申込みには市税完納証明書が必要です。

- 公売物件
 - 積載車（普通車6台、軽自動車1台）
 - 小型動力ポンプ5台
- 申込期間・公売物件展示期間
 - 3月2日（水）～15日（火）8時30分～17時※土・日を除く
- 公売物件展示場所
 - 消防本部
- 入札日時
 - 3月20日（日）10時～
- 入札場所
 - 消防本部3階301会議室

《申込み・問い合わせ》
消防本部消防総務課 (☎) 3366

SAIKI INFORMATION

通行規制のお知らせ



市道白坪脇線（火葬場付近）は、水道管布設替工事のため、車両の通行規制を行っています。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- 規制内容・時間
 - 昼間（8時30分～17時）全面通行止
 - 夜間（17時～8時30分）片側通行
- ※日曜日は終日片側通行です。
- 規制期間
 - 5月31日（火）まで

※ただし、工事完了次第規制を解除します。

《問い合わせ》
水道課上水道工務係 (☎) 4149

SAIKI INFORMATION

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

地域活性化を目的に、市民が主体となつて行う事業を募集し助成を行います。書類審査、公開プレゼンテーション、審査会により対象事業を決定します。積極的な応募をお待ちしています。

- 対象事業
 - 地域の活性化につながるソフト事業（産業振興、コミュニティ活性化、人材育成など）
- 対象の団体
 - 5人以上の任意団体（地域づくり団体、自治会、実行委員会など）、NPO法人など
- 補助限度額
 - 50万円（対象経費の5分の4以内）
- 応募方法
 - 所定の計画書・収支予算書に記入の上、提出してください。計画書などは地域振興課・各振興局窓口にあるほか、市のホームページからも印刷できます。
- 応募先
 - 佐伯地域の事業は地域振興課（本庁舎2階40番窓口）
 - その他の地域の事業は管轄する各振興局地域振興課
- 応募期限
 - 3月31日（木）

※公開プレゼンテーションについては、それぞれの計画書の応募先で実施します。日時や場所は応募先によって異なりますのでお問い合わせください。

《問い合わせ》
地域振興課地域振興係 (☎) 4105 または各振興局地域振興課

SAIKI INFORMATION

「はじめてのデジタルカメラ教室」受講生募集

- とき
 - 3月24日（木）～26日（土）、28日（月）～29日（火）19時～21時※26日（土）のみ10時～12時
- ところ
 - 佐伯東地区公民館2階集会室
- 対象
 - 市内在住のデジタルカメラ初心者
- 内容
 - デジタルカメラの基礎知識と基本操作、撮影の基本
- 定員
 - 15人
- 受講料
 - 1,000円
- 準備する物
 - デジタルカメラ、取扱説明書
- 申込方法
 - ハガキまたは社会教育課窓口で①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号⑤「デジタルカメラ教室受講希望」と記入して申し込んでください。
 - 後日、申込者全員に結果をお知らせします。
- 申込期限
 - 3月15日（火）必着

《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 (☎) 3245

SAIKI INFORMATION

救急救命士が行える処置の範囲が拡大されます

救急救命士が行うことができる処置は次の通りで、4月から新たに4と5の行為が追加されます。

- 救急救命士が行うことができる処置
 - 心肺機能停止状態の傷病者への静脈路確保（点滴）
 - 8歳以上の心停止状態の傷病者への薬剤投与（アドレナリンのみ）
 - 器具を使用した気道の確保
 - 15歳以上の心肺機能停止前の重度傷病者への静脈路確保及び輸液
 - 15歳以上の人の血糖値測定及び低血糖発作症例者へのブドウ糖溶液の投与

《問い合わせ》
佐伯市消防署救急係 (☎) 3301

SAIKI INFORMATION

「第11回大分県障がい者スポーツ大会」に出場しませんか

実施競技（とき・ところ）

競技	期日	場所	対象障がい
① 開会式・陸上競技	5月29日(日)	大分銀行ドーム	身体・知的・精神
② 水泳	5月15日(日)	大分市営温水プール	身体・知的・精神
③ アーチェリー	5月21日(土)	別府市実相寺 アーチェリー場	身体
④ 卓球	5月22日(日)	身体障害者福祉センター	身体・知的・精神
⑤ ボウリング	5月28日(土)	タワーボウル穂田店	身体・知的・精神
⑥ フライングディスク	5月29日(日)	大分スポーツ公園 だいぎんグラウンド	身体・知的・精神
⑦ バレーボール	5月28日(土)	身体障害者福祉センター	精神
⑧ 卓球バレー	7月24日(日)	太陽の家 サンスポーツセンター	身体・知的・精神
⑨ グラウンドゴルフ	9月27日(火)	七瀬川グラウンド	身体
⑩ ゲートボール	11月8日(火)	七瀬川グラウンド	身体
⑪ ふうせんバレーボール	11月13日(日)	未定	身体・知的・精神
⑫ 車椅子バスケットボール	12月	太陽の家 サンスポーツセンター	身体
⑬ ツインバスケットボール	未定	未定	身体
⑭ サッカー	未定	未定	知的
⑮ ボッチャ	4月17日(日)	太陽の家 サンスポーツセンター	身体

障がい者スポーツの普及と障がい者の社会参加推進のため、「大分県障がい者スポーツ大会」が次の日程で開催されます。

また、この大会は全国障がい者スポーツ大会の大分県予選も兼ねています。

入し、左表の①～④は障がい福祉課か各振興局へ、⑤～⑮は各競技団体へ直接提出。※競技内容や申込区分、各競技団体の連絡先などについてはお問い合わせください。

障がい福祉課（本庁舎2階、☎4514、FAX ☎6002）

《問い合わせ》

SAIKI INFORMATION

「市民ふれあい農園」利用者募集

農業に対する理解を深めるため、「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29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年まで）

■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

6区画（申込み多数の場合は抽選）

■申込期限

3月14日（月）

《申込み・問い合わせ》

農林課園芸振興係
0975-22339





いくつになっても 舞台役者

～大人のための表現教室～



社会教育課では今年度「大人のための表現教室」を開講しました。これは、演劇の表現活動を通じて心と体を元気にするヒントを学ぶことを目的とするもので、専門家の指導のもと、発声練習やストレッチ体操による身体機能の向上、朗読やセリフの暗唱による頭脳と感性のトレーニングなどに取り組んできました。

市内各地から集まった19人の受講生は、5月の開講以降、1回2時間、計10回の教室で学び、9月には和楽のステージで成果発表を行いました。

発表の演目は、戯曲「教室のある風景～人生いろいろオムニバス編」。普段の表現教室の様子を演技で伝える導入から始まり、その教室の帰り、市内のスーパーマーケットで同級生と偶然再会して青春時代を回想する場面など、さまざまな人生模様を舞台上で表現することに挑戦しました。

「大人のための表現教室」平成28年度は、4月に第2期生を募集する予定です。



それぞれの持ち味を生かして演技



練習の様子。失敗しても気にしない。
笑いに変えて再チャレンジ！

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 参加者の声 (一部抜粋) ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

脳の活性化のためには、新しいことを始めるのが効果的と聞いたので挑戦してみました。若い皆さんと交流することで、自分まで若返った気になりました。もともと歌に興味があったので、毎回の練習に行くのがとても楽しみでした。また参加したいと思います。(74歳 女性)

脳梗塞の後遺症で右腕が上がりにくかったのですが、演劇の練習に取り組むうち、徐々に回復してきたことに驚いています。乗れなくなっていた自転車にも乗れるようになりました。

(65歳 男性)

《問い合わせ》社会教育課 (☎22-3245)

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

●国民健康保険に加入の必要がある人

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）の被保険者およびその被扶養者を除く、すべての人が加入する制度です。

退職などの理由で社会保険に加入していない人は、国保に加入する必要があります。資格取得の届出が遅れると、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

- ・窓口に来る人の身分確認（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ため社会保険と国保の両方の被保険者証を持っている人は、国保の資格喪失届が必要です。

届出をしないと、国保税が課税されたままで、社会保険料も納めている状態になってしまいますので、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）
 - ・国民健康保険被保険者証
 - ・印鑑（シャチハタ不可）
 - ・窓口に来る人の身分確認（運転免許証など）
 - ・委任状（同世帯以外の代理人の場合）
- ※届出ができるのは、世帯主または加入する本人と同世帯の人となっています。

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、被扶養者として認定されることがあります。扶養認定ができるかどうか、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

社会保険の被扶養者は、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、孫および弟妹
- ②被保険者と同居していることが条件の人
 - ・兄、姉、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
 - ・孫、弟妹の配偶者
 - ・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～

国保に加入している人は、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の判定が正しく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

3月から、これまでの行政エリアに加え、CTSエリアでもケーブルテレビの線(同軸ケーブル)をFMラジオ受信機に接続することで、右表のラジオ放送を受信できるようになりました。接続方法などはイラストを参考にしてください。

また、平成29年度から希望する世帯へ貸出しを予定している「防災・行政ラジオ」も、同様の方法でラジオ放送を受信することができます。

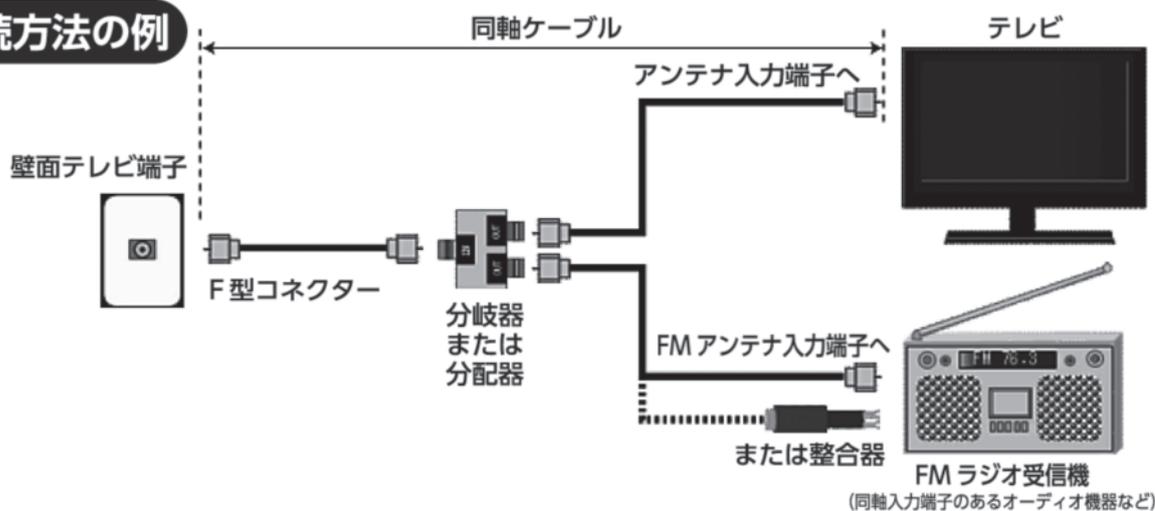
なお、防災・行政ラジオをお配りする際に希望する世帯には、分岐器と同軸ケーブルも貸し出す予定です。

3月から、市内全域でケーブルテレビの線を利用してラジオの放送を聴くことができます！

ラジオ放送局名	周波数
エフエムさいき	76.3MHz
NHKラジオ第1	80.0MHz
NHKラジオ第2	81.0MHz
エフエム大分	81.8MHz
OBSラジオ	84.0MHz
NHKエフエム	84.6MHz

※NHKラジオ第1、第2、OBSラジオはAM電波ですが、FM電波に変換したものを放送しています。

接続方法の例



《問い合わせ》

ケーブルテレビに関すること：情報推進課ケーブルテレビ係 (☎22-3645)

防災・行政ラジオに関すること：防災危機管理課 (☎22-4567)

3月1日(火)～7日(月)は「建築物防災週間」です

火災、地震、がけ崩れなどによる建築物の被害や人的被害を防止し、安心して生活できる空間を確保するため、ご自分の住宅・建築物の点検をお願いします。

《問い合わせ》

建築住宅課建築指導係
(☎22-3574)



○住宅の耐震性についての点検

建築住宅課(本庁舎4階)の窓口にはパンフレット「誰でもできるわが家の耐震診断」があるので、ご利用ください。

○建築設備などの点検

エレベーターや防火シャッター、排煙窓などがある建物については、定期報告を忘れずに行ってください。

～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

■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

- ・介護保険の要介護認定4または5と認定された人を在宅で介護している人（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）
- ・右図の支給対象に当てはまる人を在宅で介護している人

■支給金額 月額 10,000 円

■支給対象月 平成27年9月～平成28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（木）※土・日・祝日を除く

■支給時期 4月下旬～5月上旬

《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

ねたきりなどで常時介護の必要な状態、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、支給対象となります。

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、支給対象となります。

※介護度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。

西嶋市長の主な公務日誌（2月1日～15日）

- 2日（火）
 - ・大分県武術太極拳連盟役員来訪
 - ・豊南高校生防災士認証・防災士証伝達式（市役所）
- 3日（水）
 - ・佐伯法人会女性部会来訪
- 4日（木）
 - ・第10回美食会（別府市）
- 5日（金）
 - ・大分県後期高齢者医療広域連合運営協議会（大分市）
 - ・寺嶋正道さん100歳お祝い訪問
- 6日（土）
 - ・大分県祖母傾エネスコエコパーク推進協議会（大分市）
- 7日（日）
 - ・花柳月丸の会初舞会（市内）
 - ・市P連OB会（市内）
- 8日（月）
 - ・高齢者教室合同学習発表会（佐伯文化会館）
 - ・小学校長との意見交換会（市役所）
- 9日（火）
 - ・本田重工業（株）進水式
 - ・大分県まち・ひと・しごと創生本部会議（大分市）
 - ・大分県交通災害共済組合構成市町村長全体会議（大分市）
- 10日（水）
 - ・大分県治山林道協会理事会（大分市）
 - ・JR九州大分支社訪問
 - ・金田マキエさん100歳お祝い訪問
- 11日（木）
 - ・大分県防災セミナー（大分市）
- 12日（金）
 - ・大分県国保連合会理事会（大分市）
 - ・部落解放同盟大分県連合会交渉（市役所）
- 13日（土）
 - ・木浦すみつけ祭り（宇目）
 - ・県内一周駅伝大会結団式（まな美）
- 14日（日）
 - ・元越山登山大会（木立）
 - ・（株）三浦造船所進水式
- 15日（月）
 - ・軸丸ツルエさん100歳お祝い訪問
 - ・ニコニコ慈善パーティー寄附金受納式（市役所）



総合事業の一般介護予防事業について

65歳以上の方が、介護を必要とせずに生活していくための事業です。各地域の公民館などを拠点とした「通いの場」の開設をサポートして、皆さんが介護予防に取り組めるようにしています。

○「通いの場」を紹介します！

①自分たちで、体操を行える場を立ち上げたいと要望を提出。



②最初は、体操や体力測定など、市の職員と専門職が数回にわたり実技指導を実施。



③現在は、運動やお口の健康体操のDVDを活用しながら、週1回、楽しく活動しています。

○「おたっしゃ出前教室（介護予防教室）」を始めます！

皆さんが元気な高齢者になるために、ころばない体づくりや脳をいきいき元気に保つ方法、市の介護予防事業の紹介などを、保健師が地域に出向いて行います。



- ところ 公民館、集会所など
 - 対象者 概ね 65 歳以上の人による 5 人以上のグループ・団体
 - 費用 無料
- ※講座の時間は 2 時間程度です。

《問い合わせ》 高齢者福祉課地域包括支援センター（☎23-1632）

国民年金からのお知らせ

次のような場合には、年金に関する各種届出が必要となります。届出を忘れると、将来年金が減額されたり、受給権に重大な影響を与えたりすることがあります。手続きの際は、年金手帳の他に添付書類が必要な場合もありますので、届出先へご確認ください。

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地域振興課 ※第 3 号被保険者は配偶者の勤務先
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地域振興課
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地域振興課
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（学生）	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地域振興課
収入が少ない人（30 歳未満）	若年者納付猶予の申請	
収入が少ない人（30 歳以上）	保険料の免除申請	

- 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などに加入している会社員または公務員
- 3 号被保険者…2 号被保険者に扶養されている配偶者で 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）

保険年金課国民年金係（本庁舎 1 階 7 番窓口、☎22-3187）または各振興局地域振興課

申請はお済みですか？ 「おおいた子育てほっとクーポン」

どちらのクーポンも忘れずに
申請をお願いします。



おおいたほっとクーポン・プラス

対象：平成21年4月2日～平成27年3月31日に生まれた子どもを持つ保護者

■申請期限 3月31日（木）

締切間近

おおいたほっとクーポン

対象：平成27年4月1日以降に生まれた子どもを持つ保護者

■申請期限 3歳の誕生日の前日

《問い合わせ》

こども福祉課（☎22-3972）

必ずチェック！最低賃金

大分県特定（産業別）最低賃金が平成27年12月25日に改定されました。

〈時間給〉

鉄鋼業	836円
非鉄金属製造業	825円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	749円
自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	798円
各種商品小売業	714円
自動車（新車）小売業	762円

《問い合わせ》大分労働局労働基準部賃金室
（☎097-536-3215）

おいしい！かんたん！きれい！ お魚料理教室

漁村女性グループ「めばる」主催

■とき 3月27日（日）10時～

■ところ 和楽3階 調理実習室

■講師 園田 寿 氏
（シュガーズキッチン）

■メニュー

旬の魚を使ったおいしくてきれいな簡単メニュー

■定員 25人（先着順）

■参加料 1,000円
※中学生以下は500円

■準備物 エプロン・三角巾（バンダナ）

■申込期限 3月22日（火）

☆この事業は、平成27年度食のまちづくり推進活動補助金を受けて行われます。

《申込み・問い合わせ》

地域振興課食育推進・男女共同参画係（☎22-4529）またはシュガーズキッチン・園田（☎090-6429-8968）

15歳から39歳までの 若者の就職を応援します！



★何の仕事が向いているのかわからない

⇒適職診断ができます！

★応募書類が書けない

⇒履歴書、職務経歴書の書き方をサポートします！

★面接が苦手

⇒面接対策、模擬面接を実施することで、自信が持てます！

★就職しても続かない

⇒定着支援を行います！

～出張相談会も実施しています～

■とき 第2・4水曜日
13時～16時

■ところ ハローワーク佐伯

《問い合わせ》

おおいた県南地域若者サポートステーション
（☎28-6117）

参加
無料

巣立つ君たちへの自炊塾 参加者大募集！ ～自活（自炊力で活力アップ）応援～



親元を離れる高校生に食と自炊の大切さを教えます！

これから一人暮らしを始める高校生の皆さん。料理の基本を友だちと一緒に学び、自炊力を身につけませんか。

とき 3月15日（火）
10時～13時

ところ 和楽3階 調理実習室

- テーマ プロから学ぶ「作って楽しい、食べておいしい自炊」～自炊のコツと調理の基本を手ほどきします！～
- 準備するもの 調理ができる服装（エプロン、三角巾など）
- 定員 20名
- 申込期限 3月11日（金）



昨年の講座の様子

- 講師 河野 辰也氏
（「ムッシュカワノ」オーナーシェフ）

《申込み・問い合わせ》地域振興課食育推進・男女共同参画係（☎22-4529）、メール：shoku@city.saiki.lg.jp



チキン南蛮発祥のまち
のべおか

おでかけ情報



延岡市はもちろん、福岡や大分など東九州エリアからうまいものが大集合！

第2回東九州リレーマラソンin延岡
と同時開催！

東九州 グルメ フェスタ

3月12日（土） 13日（日）
10時～16時

会場 須美江家族旅行村
多目的広場



地鶏



鮎



チキン南蛮



小倉発祥焼うどん

※写真はイメージです

会場案内



東九州自動車道北浦ICから国道388号線で南へ約15分（約10km）
※佐伯・蒲江IC方面から須美江ICでは降りられません。ご注意ください。

問合せ 大会事務局
（宮崎放送延岡支社）
☎（0982）34-1227

しょうが やよい生姜とチョコレートの コラボレーション



2月11日、弥生保健センターで、やよい生姜を使用した「バレンタインデースイーツ講座」が行われました。

やよい生姜加工業者部会会長の宮脇裕子さんの「生姜料理を広めたい」との思いで開催した講座に、定員を上回る参加者が集まりました。参加者は、生姜を甘く煮た生姜糖や生姜シロップをチョコレートに混ぜ入れて本格的なトリュフチョコ作りに挑戦。仕上げにココアやアーモンドで装飾し、世界に一つだけのオリジナルスイーツを作りました。

奇祭！木浦すみつけ祭り



2月13日、宇目木浦鉾山地区の山神社で「木浦すみつけ祭り」が行われました。

2年に一度開催されるこの祭りは、お互いの顔に生大根で墨を付けあうことで、家内安全と無病息災を祈願する珍しい祭り。

顔が黒くなれば黒くなるほど幸せになれるともいわれ、当日はあいにくの空模様でしたが、会場は真っ黒な顔と楽しげな笑顔であふれていました。

高齢者教室でいつまでも学び続ける



2月7日、佐伯文化会館で「高齢者教室合同学習発表会」が開催されました。

学級生は、1年間の活動の成果として、書道や手芸などの作品展示、元気いっぱいの歌唱や演劇などの舞台発表を披露。集まった人から大きな拍手が送られていました。

また、長年にわたり活動している学級生47人の表彰式も行われ、代表して大鶴タツエさん(92歳)が、「多くの人との出会いを糧に今後も頑張っていきたい」と力強く語りました。



高校生防災士が誕生



2月2日、市役所で新佐伯豊南高校の生徒6人に、防災士認証状と防災士証が伝達されました。防災士の資格を取ろうと思ったきっかけは、学校で行われたワークショップで防災について学んだこと。

新たに防災士となった神河竜我君(写真後列左端)は、「若い世代が率先して防災への意識を持つことが重要。もし災害が発生したら、地域の防災リーダーとして避難誘導などの活動をしたい」と力強く話してくれました。

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～18時
※土日祝日は17時に閉館
視聴覚センター：9時～17時

休館日(3月) 7日、14日、21日、28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

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

こぐま紙芝居

- 3月9日(水) 15時～
木立ゆめっ子クラブ、海の子児童クラブ
- 3月23日(水) 15時～
ひがしながよしクラブ、星の子児童クラブ

主な新着本(3月)の紹介

【一般書】

草雲雀(葉室麟)／戦場のコックたち(深緑野分)／身近な人が亡くなった後の手続きのすべて(児島明日美)／午後には陽のあたる場所(菊池桃子)／たんぼぼ団地(重松清)

【児童書】

大村智ものがたり(馬場錬成)／へんないきものすいぞくかんナゾの1日(松橋利光)／目でみる1mmの図鑑(こどもくらぶ)／よるのとしょかんだいぼうけん(村中李衣)／へんしんマーケット(あきやまだし)

今月のこの1冊！

「異類婚姻譚」

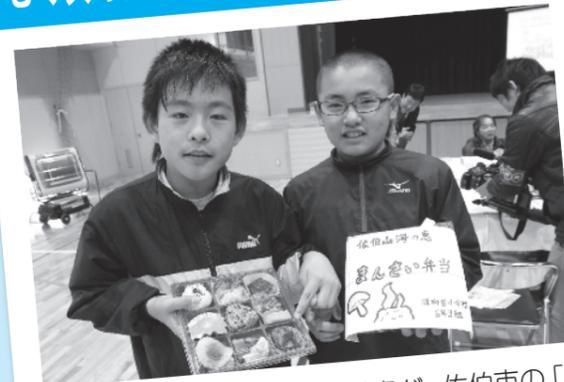
著：本谷有希子

～内容紹介～

第154回芥川賞受賞作品。「ある日、自分の顔が旦那の顔とそっくりになっていることに気が付いた。」…結婚4年の専業主婦を主人公に「夫婦」という形式への違和感を軽妙ユーモアと毒をこめて描いた表題作ほか、自由奔放な想像力で日常を異化する全4編を収録。



9マスのアイデアと愛情の詰まった弁当



渡町台小学校6年3組の児童が、佐伯市の「めだま」を作り観光客を増やしたいと考え、「佐伯山海の恵まんさい弁当」を開発し、2月9日、多くの人を招いて試食会が行われました。

児童が考えたのは、合併前の9つのまちの特産品を使った9マスの弁当。材料・味付けなど話し合いを重ね1年かけて完成させました。試食をした人たちは、「気持ちがたくさん詰まった弁当はおいしかった。この弁当を商品化してほしい」など積極的な感想を語っていました。

留学生が佐伯の魅力・味力を体験



2月8日、立命館アジア太平洋大学の留学生20人が「佐伯の魅力・味力体験ツアー」で佐伯市を訪れました。

これは、海外であまり知られていない佐伯の食や観光の魅力(味力)を、留学生を通じて広めてもらいたいと市と大分銀行によって企画されたものです。

歴史と文学の道の散策やお茶体験、佐伯の食などを楽しんだ学生たちは、「母国の家族や友人を連れて来たい」と話していました。

試験

国税専門官採用試験
(大学卒業程度)

申込先や受験資格など、詳しくはお問い合わせください。

- ▽第1次試験日：5月29日(日)
- ▽申込期間：郵送または持参による申込み…4月1日(金)～4日(月) / インターネット申込み…4月1日(金)～13日(水)
- ▽問い合わせ：佐伯税務署(☎20910)

秘書検定

- ▽とき：6月19日(日)
- ▽出願日：4月5日(火)～5月18日(水)
- ▽受験料：3級…2,600円、2級…3,800円
- ▽問い合わせ：日本文理大学附属高校(☎3501)

自衛官採用試験

試験会場など、詳しくはお問い合わせください。一般幹部候補生

- ▽受付期間：3月1日(火)～5月6日(金)
- ▽受験資格：平成29年4月1日現在、次のいずれかを満たす人
・22歳以上26歳未満の人
・20歳以上22歳未満で、大学(短大を除く)を卒業した人(卒業見込みを含む)
- ▽試験日：5月14日(土)、15日(日) ※15日は飛行要員希望者のみ
- ▽予備自衛官補
- ▽受付期間：受付中～4月8日(金)
- ▽受験資格
【一般】18歳以上34歳未満の人
【技能】18歳以上で、保有する技能に応じ53歳～55歳未満の人
- ▽試験日：4月15日(金)～19日(火)のうち1日
- ▽問い合わせ：自衛隊佐伯地域事務所(☎1875)

募集

市営住宅の入居者募集

申込時に個人番号通知カードなどが必要になります。

地区	種別	住宅名	戸数
弥生	一般	梅牟礼	1

- ▽募集期間：3月10日(木)～16日(水) ※土・日を除く
- ▽抽選日：3月18日(金)
- ▽入居日：4月15日(金)
- ▽その他：申込資格や随時募集など不明な点については、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(☎2116)、鶴見出張所(☎31155)、蒲江出張所(☎1122)
- ▽図書館ボランティア募集
▽仕事内容：図書館のイベントなどの手伝いや、図書館の資料の整理など

講習

絵手紙教室

- 事前申込みが必要です。
- ▽とき：3月26日(土) 10時～12時
- ▽ところ：佐伯市障がい者相談支援センター(和楽1階)

平成28年度高等技術専門学校
訓練生(追加募集)

- 保健係(和楽内、☎4500)
- ▽募集科目及び定員：機械加工科(45歳以下) 20人程度 / オフィスビジネス科(39歳以下) 若干名 / 建築科(39歳以下) 若干名 / 建築科(39歳以下) 若干名 / 建築科(年齢制限なし) 若干名
- ▽訓練期間：1年間
- ▽受講料：無料※教科書代などの実費は必要
- ▽募集期限：3月25日(金) 必着
- ▽選考日：3月28日(月)
- ▽問い合わせ：佐伯高等技術専門学校(☎20767)

手話奉仕員養成講座
受講生募集

- ▽対象：市内在住の障がいのある人
- ▽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：佐伯市障がい者相談支援センター(☎8521)
- ▽内容：手話による自己紹介、簡単な会話、日常会話
- ▽とき：4月～平成29年3月(全47回) ①毎週火曜日19時～21時、②毎週木曜日10時～12時
- ▽ところ：和楽
- ▽定員：①②それぞれ30人程度 ※5人に満たない場合中止
- ▽受講料：無料(ただし、テキスト代として7,040円が必要)
- ▽申込期限：3月25日(金)
- ▽申込み・問い合わせ：障がい福祉課(☎4514、FAX☎6002、メール：syuma@city.saiki.lg.jp)

相談

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。
- 上浦地域

「大分のちの電話」
ボランティア電話相談員
養成講座

- ▽募集期限：4月30日(土)
- ▽講座期間：前期…5月10日(火)～9月6日(火) / 後期…9月20日(火)～平成29年3月
- ▽ところ：コンパルホール(大分市府内町)
- ▽定員：50人
- ▽受講資格：20歳以上の人
- ▽応募方法：電話で募集要項を請求の上、申し込んでください。
- ※受講料など詳しくはお問い合わせください。
- ▽申込み・問い合わせ：大分のちの電話事務局(☎097-537-2488)

- ▽応募資格：市内在住の高校生以上の人(高校生は保護者の同意が必要です)
- ▽応募期間：3月5日(土)～4月3日(日)
- ▽申込方法：図書館に備え付けの申込用紙に記入の上、申し込んでください。
- ▽問い合わせ：佐伯図書館(☎21010)

健康トライ事業参加者募集

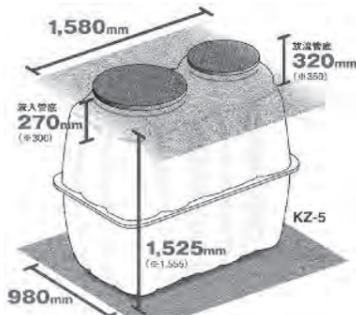
- これからも元気に過ごすために体の状態を確認し、健康づくりにトライしてみませんか？
- ▽参加資格：佐伯市に住民票のある40歳以上の人で、平成27年度に健診(特定健診または健康診査)を受診している人
- ▽募集期間：3月7日(月)～11日(金)
- ▽内容：血圧を1週間記録し、食事記録票と健診結果を提出してください。提出時に、保健師が健康相談を行います。
- ▽問い合わせ：健康増進課

- ▽とき：3月9日(水) 9時～12時
- ▽ところ：上浦地区公民館
- ▽相談委員：本田忠文さん
- ▽本匠地域
- ▽とき：3月16日(水) 13時～15時
- ▽ところ：本匠地区公民館
- ▽相談委員：川野幸三さん
- ▽問い合わせ：公聴広報課市民の窓係(本庁舎2階、☎23399) または各振興局地域振興課

行政書士無料相談会

- 遺言・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、建設業などの許認可申請、自動車登録、その他生活の困り事に関する相談に応じます。
- ▽とき：3月16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：大分県行政書士会事務局(☎097-537-7089)

コンパクトで性能UP!!
クボタ合併浄化槽
《対象地区の皆さん》
西野浦・畑野浦・下久部・上久部・海崎・西上浦・上岡・鶴岡・床木・尺間・本匠・木立・下堅田・灘 他
全工事費 700,000円の場合
国・県・市補助金 332,000円
ご負担金 368,000円
総合リフォームショップ 株式会社 山正住設
佐伯市池船町(大橋たもと) TEL 23-3322



大相撲佐伯場所 開催記念
嘉風 応援のぼりサポーター募集!
大関昇進への期待をのぼりに込めて佐伯全体でともに応援しましょう!
◆募集内容：嘉風応援のぼりを自宅・店頭・職場などに設置いただける方
※のぼり下部(縦40cm×横60cm)に店名やメッセージ等の文字入れ可能
◆費用：500円(税込)
※のぼり旗・ポールのセット(立て台・ポールスタンドは含まれません)
※約3000円の製作費のうち残額分は佐伯場所の収益を活用して佐伯場所実行委員会にて負担します
お問合せ：大相撲佐伯場所実行委員会 (佐伯中央病院内) 0972-22-8846 西村
嘉風間楯理事会 会員募集中



人身事故 9 死者 1
物損事故 77 負傷者 8

世帯 3万3,591世帯(-31) 男 3万4,693人 (-35)
人口 7万4,948人(-100) 女 4万2,552人 (-65)

※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

アルコール問題相談会

事前に予約が必要です。
対象：アルコール問題で悩んでいる人、家族など
内容：グループミーティング、個別相談
とき：3月16日(水) 14時〜16時
ところ：南部保健所

不動産市民相談 (無料)

とき：3月8日(火) 13時30分〜15時30分※毎月第2火曜日
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 (☎2844)

各種お知らせ

市税の納付は便利な口座振替にしませんか?
口座振替にすれば、支払に行く手間も省け、納め忘れ

れもありません。次の金融機関または市役所収納課、各振興局で申し込むことができます。
口座振替ができる金融機関：大分銀行、大分信用金庫、豊和銀行、伊予銀行、宮崎太陽銀行、大分県信用組合、九州労働金庫、大分県農業協同組合、大分県漁業協同組合、ゆうちょ銀行※ゆうちょ銀行を希望する人は、市役所・振興局では受付できませんので、直接ゆうちょ銀行で申し込んでください。

パブリックコメント

参加料：無料
問い合わせ：本匠振興局 地域振興課 (☎5111)
佐伯市中小企業活性化基本条例(案)についての意見を、3月30日(水)まで募集しています。
詳しい内容は、市のホームページ、または商工振興課窓口でご確認ください。
問い合わせ：商工振興課 商工係 (☎3943)

スポーツ安全保険に加入しませんか?

スポーツ、文化活動、ボランティア活動などをする人に最適な保険です。
活動中の事故などに備えるため、加入をお勧めします。
※申込用紙は体育保健課または各振興局にあります。
対象：5人以上の団体
保険期間：4月1日(金)〜平成29年3月31日(金)
受付期間：3月1日(火)〜

平成29年3月30日(木)
問い合わせ：体育保健課 (まな美1階、☎4062)
「協会けんぽ」加入者の皆さんへ
3月分(4月納付分)から、健康保険料率が変わります。

変更後の保険料率

健康保険料率(大分支部) 10.04%(現行10.03%)
介護保険料率(全国一律) 1.58%(据え置き)
※40歳から64歳までの人(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率を加わります。健康保険料と介護保険料は、労使折半です。
※なお、任意継続被保険者は、4月分の保険料から改定されます。

合同企業説明会 in おおいた

とき：3月9日(水) 10時30分〜17時30分(受付10時〜)
ところ：トキハ会館5階ローズの間、カトレアの間
対象：平成29年3月大学卒業予定で県内での就職を考えている人
参加費：無料※申込不要
問い合わせ：大分県総合雇用推進協会 (☎097-532-8486)

伝言板

アフリカに毛布を届けよう
アフリカでは、1枚の毛布は「家1軒」に相当するほど貴重なものです。人々を暖かく包み守る毛布を、アフリカへ送る活動にご協力をお願いします。
受付期限：4月30日(土)
問い合わせ：明るい社会づくり運動佐伯地区協議会・清家 (☎5489)

水墨画作品展示会

とき：3月19日(土) 10時〜17時、20日(日) 10時〜16時
ところ：トキハインダストリー佐伯店ひまわりホール
内容：山水画、風景画、静物画、花、人物など(約70点)
問い合わせ：佐伯市水墨画同好会・原 (☎4997)

佐伯海洋少年団員募集

海洋少年団は、団体生活を通して社会生活に必要な道徳心を養い、心身ともに健康でたくましい人間の育成を目指して活動しています。体験入団、見学も歓迎します。

とき：毎月第2、第4日曜日の10時〜15時
ところ：主に佐伯市艇庫(西上浦漁港)周辺
活動内容：手旗、ロープ、ヨット、体験航海、キャンプなど
対象：小学新1年〜5年生
定員：10人
団費：月額500円
申込み・問い合わせ：佐伯海洋少年団事務局・大

人形劇フェスティバル

とき：3月13日(日) 10時30分〜(開場10時)
ところ：佐伯東地区公民館2階
観劇料：100円(1家族)
出演：木馬の会、大分ともしびほか県内各団体
問い合わせ：さいき読み聞かせ連絡協議会・宮崎 (☎090-2710-9423)

第27回番匠風あげ大会

とき：3月20日(日) 11時〜15時※雨天中止
ところ：稲垣スポーツ公園
参加費：無料
問い合わせ：ぶんぶん保存会・甲斐 (☎8322)

佐伯市高齢者陶芸教室

世界で一つ、手作りの湯飲みや小鉢などを粘土から作ってみませんか。4月か

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：3月11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 (☎7708)

大分トリニータ応援バス

とき・ところ：3月13日(日) 14時〜大銀ドーム
対戦相手：AC長野パルセイロ
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(後援会員優先・先着順)
申込期限：3月11日(金)
問い合わせ：トリニータ後援会佐伯支部事務局 (☎8871)

東町文化交流会 15周年文化祭

日舞・詩吟・大正琴の演奏のほか、書道・陶芸・写真の展示を行います。お茶席も用意しています。
とき：3月6日(日) 10時〜
ところ：佐伯市東老人憩の家
入場料：無料
内容：13時〜矢野大和氏の講演、14時〜日舞・大正琴・詩吟
問い合わせ：東町文化交流会・真柴 (☎4682)

佐伯市への寄附 (敬称略)

《香典返し》
※(一)内は物故者
伊藤節子(磯孝)：宇山区
河内弘(豊)：津志河内区
久保田健次(トミコ)：狩生区
岩田晋(渡邊シゲ子)：下城区

皆様に支えられて40年! 中央葬祭社
TEL 0972-22-0001
佐伯市船頭町3-7
年中無休24時間対応 ☎0120-76-0002



どっか 行こうや!

3/11~

道の駅宇目20周年感謝祭

国道326号周辺の道の駅も参加し、「うまいもん」が大集合! 神楽の共演や初代駅長の矢野大和さんの口演会、さらに花もちまきなどが行われます。

- とき 3月13日(日)10時~
- ところ うめキャンプ村広場
(道の駅宇目横)



《問い合わせ》

宇目振興局地域振興課(☎52-1111)

道の駅かまえ11周年記念感謝祭

フリーマーケット・各種特産品販売・すりみ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、会場内のアンケートに答えた人の中から抽選で、海の幸をプレゼント!

- とき 3月20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)

やよい菜の花まつり



今年は、弥生地区の小学生が育てた菜の花のプランターも会場周辺に設置します。

- とき 3月20日(日)10時~15時30分
- ところ 道の駅やよいイベント広場
- 内容 もちまき、緑化木の無料配布、吹奏楽や和太鼓の演奏、大道芸、歌謡ショーなど

スタンプラリー&抽選会

スタンプラリーと抽選会の両方に参加すると豪華賞品が当たるWチャンス(ハズレなし)もあります。

《問い合わせ》佐伯市観光協会弥生支部(弥生振興局内、☎46-1111)

3月11日(金)~13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13日(日)9時30分~(受付9時~)※雨天中止

梅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)

間越来だんせへ市



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。

- とき 3月20日(日)
8時30分~魚がなくなるまで

■ところ 間越海辺の村交流館

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

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1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20日(日)9時~10時30分
※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)

高平山絶景ウォーク大会 ～春のマンボウウォーキング～

「マリンカルチャーセンター」から「たかひら展望公園」まで、豊後水道の絶景を楽しみながら歩き、春うららかなひとときを体感してみませんか。

- **と き** 3月20日(日) 8時45分～(受付8時～)
※小雨決行
 - **ところ** マリンカルチャーセンター
 - **参加費** ・一般 1,000円
・小学生以下 500円
- ※記念品、完歩賞、保険料、マンボウ見学料などを含む
※昼食の必要な人は別途500円
- **定員** 100人(先着順)
 - **申込方法** 大会チラシ表面の申込書に必要事項を記入し、FAXまたは郵送でお申し込みください。
 - **申込期限** 3月16日(水)
 - **持参物** 帽子、飲み物、雨具、健康保険証(写しでも可)

《**申込み・問い合わせ**》大分県マリンカルチャーセンター
(〒876-2301 佐伯市蒲江大字竹野浦河内1834-2、
☎42-1311、FAX42-1531)

佐伯市消防団

団員募集中!!



消防団員は、それぞれの仕事を持ちながら地域の消防防災のリーダーとして活動し、住民の安全を守っています。

しかし、人口の減少や団員の高齢化など社会環境の変化に伴い、団員数が年々減少傾向にあります。

災害時、自分たちの住み慣れたまちを自分たちで守っていくためには、消防団員の力が必要です。

また、近年は女性の団員も増加しており、女性ならではの優れた視点を取り入れながら活動しています。

18歳以上の意欲のある人の応募をお待ちしています。

《問い合わせ》

消防本部総務課 (☎22-3301)



4月
スタート!

佐伯市総合運動公園 教室生募集!

申込期限
3月18日(金)

総合体育館フィットネス教室

○卓球教室(定員30人)

- **と き** 毎週水・金曜日 10時～12時
4月13日(水)スタート
- **参加費** 年12,000円(月1,000円)

○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12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5日(火)スタート
- **参加費** 6か月12,000円

○健康ヨガ教室(定員30人)

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

○シェイプアップ3B教室(定員30人)

- **と き** 毎週木曜日 13時30分～15時
4月7日(木)スタート
- **参加費** 6か月6,000円

市民総合プールフィットネス教室

○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6日(水)スタート
- **参加費** 6か月12,000円(月2,000円)

○アクアビクス教室(夜の部・定員20人)

- **と き** 毎週金曜日
19時30分～20時30分
4月1日(金)スタート
- **参加費** 6か月12,000円(月2,000円)

《問い合わせ》佐伯市総合体育館(☎25-1335)

4月からの入講です

平成28年度 春の三余館 カルチャーサロン受講生募集!

3月1日(火)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 講師名	曜日 時間	申込料 受講料	募集定員 その他	教室名 講師名	曜日 時間	申込料 受講料	募集定員 その他
パッチワーク 曾原 孝子	火曜日 10:00~12:00	1,000円 2,600円	5人	かんたんエアロビクス(夜間) 西村みちえ	水曜日 20:30~21:30	1,000円 2,600円	20人
ママとキッズのわいわいピクス マリア	火曜日 10:30~11:30	1,000円 2,600円	15組 1~3歳	かんたんエアロビクス(午前) 西村みちえ	木曜日 9:45~11:15	1,000円 2,600円	20人
日本舞踊(午前) 花柳 綾知恵	第1・3火曜日 10:00~12:00	1,000円 1,400円	5人	コーラスを楽しもう 汐月 節子	第2・4木曜日 10:00~12:00	1,000円 1,400円	若干名 女性のみ
人生楽しくカラオケ指導 戸坂 妙子	第2・4火曜日 13:30~15:30	1,000円 1,400円	40人	油 絵 西野 広一	木曜日 14:00~16:00	1,000円 2,600円	5人
大正琴 高藤祐子・柳取恵美子	第2・4火曜日 14:00~16:00	1,000円 1,400円	10人	こども日本舞踊 花柳 笹広波	木曜日 18:00~19:00	1,000円 2,600円	5人 4歳~
デッサン 大島 勝也	火曜日 19:30~21:30	1,000円 2,600円	5人	日本舞踊(夜間) 花柳 笹広波	木曜日 19:00~19:45	1,000円 2,600円	5人 初心者
押し花 高治 信枝	第1・3火曜日 19:30~21:30	1,000円 1,400円	5人	太極拳 神田 金吾	木曜日 19:00~20:30	1,000円 2,600円	20人
表千家茶道 松尾富美子・箕河原美保子	第1・3火曜日 19:30~21:30	1,000円 1,400円	3人	エアロビクス 小網 孝子	木曜日 20:30~21:30	1,000円 2,600円	20人
カラオケ新曲指導 戸坂 妙子	第2・4火曜日 19:00~21:00	1,000円 1,400円	40人	歌謡 五十川ゆき	第2・4金曜日 10:00~12:00	1,000円 2,600円	20人
新 素敵なフラダンス マカナレオアロハ カノエラニ	第1・2・3火曜日 20:00~21:00	1,000円 2,600円	20人	かな書道 梶川 龍雲	金曜日 13:30~15:30	1,000円 2,600円	3人
英会話(初級) バズビー チェスター	水曜日 18:00~19:15	1,000円 2,600円	20人	生け花(専心池坊) 黒木 和宝	金曜日 19:30~21:30	1,000円 2,600円	5人
英会話(中級) バズビー チェスター	水曜日 19:30~21:00	1,000円 2,600円	20人	新 癒しのフラダンス マカナレオアロハ カイボ	第1・2・3金曜日 20:00~21:00	1,000円 2,600円	20人
韓国語会話(初級) 全 紅蘭	水曜日 19:00~20:15	1,000円 2,600円	20人	親子かきかた 菅 木蘭	第1・2・4土曜日 10:00~11:00	1,000円 2,600円	6組 年長児
韓国語会話(中級) 全 紅蘭	水曜日 20:15~21:30	1,000円 2,600円	20人	フラダンス(午前) カ・マカ・ヒラヒラ永崎	第2・4土曜日 10:00~11:30	1,000円 1,400円	5人
書道 樋口 紫水	水曜日 19:30~21:30	1,000円 2,600円	10人	水墨画 松田 博之	第1・3土曜日 14:00~16:00	1,000円 1,400円	5人
新 基本タヒチアンダンス タヒチアナムフラ パオアライ	第1・2・3水曜日 20:30~21:30	1,000円 2,600円	30人	ヨ ガ 自然 泰介	土曜日 14:30~16:00	1,000円 3,600円	10人
フラダンス MaKaNa	水曜日 19:00~20:20	1,000円 2,600円	20人	新 楽しいクラシックギター 上ノ山 修	第2・4土曜日 19:30~21:30	1,000円 2,600円	20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

＋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	3月6日	杉谷診療所	西谷町	22-4800
		近藤医院	弥生江良	46-0038
	3月13日	鶴岡クリニック	鶴望	22-5199
		佐伯眼科	常盤西町	25-1500
歯科	3月6日	脇田歯科医院	船頭町	23-8241
	3月13日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町1丁目	20-0702

◎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。

日曜日 ●診療時間：10時～12時

月日	医療機関名	住所	電話番号
3月6日	西田病院小児科	鶴岡西町2丁目	22-0180
3月13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)

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!

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排出削減にもつながります。みなさんもぜひ実践してみてください。

- 必要なものだけを買って、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ゴミ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)

広報クイズ?

問題 佐伯市〇〇〇ミュージカルの舞台発表は3月20日(日)。劇中で子どもたちは弥生時代にタイムスリップします。

○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(火)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「相談」でした。

正解者37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。

- 戸篠ゆう子さん(本匠笠掛)
- 狩生 房代さん(上灘)
- 向 千秋さん(木立)

市報発行日と締切日のお知らせ

3月15日号の発行予定日 **3月15日(火)**

4月1日号の原稿締切日 **3月10日(木)**

※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



シイタケのカルパッチョ

材 料	分量（2人分）
生シイタケ	40g
レタス	60g
タマネギ	20g
ニンジン	4g
粒コーン（缶）	10g
ミニトマト	4個
サラダ油	小さじ2
カボス果汁 （レモン果汁・酢でも可）	小さじ2
濃口しょう油	小さじ2／3
こしょう	少々

（1人分）55キロカロリー・塩分0.3g

【作り方】

- ①生シイタケは薄切りにしてゆで、水気を切っておく。
- ②レタスは適当な大きさに手でちぎる。
タマネギは薄切りにして水にさらしておく。
粒コーンは水気を切っておく。
ニンジンは千切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ③調味料を合わせて混ぜ、①のシイタケを浸ける。
- ④皿に②の野菜を盛り付け、③をかけて出来上がり。

カルパッチョは、薄切りにした生魚などにオリーブ油やスパイスをかけていただく料理です。
今回は佐伯の山の幸「生シイタケ」をメインに使用しました。
食推協 直川支部

《問い合わせ》健康増進課保健係 ☎23-4500

《申込み・問い合わせ》
観光課 ☎②3942

- ・3月下旬に開催する説明会に必ずご参加ください。
- 申込締切 3月15日（火）
- その他
- ・ 交通費と報酬などの支給はありません。
- ・ 1日のみの参加も可能です。
- ・ ボランティア活動中の主催者側の責任による事故の補償は、主催者が加入する保険の範囲で対応します。

- 活動内容
- （1）会場周辺での案内、誘導
- （2）会場内外の清掃
- （3）各ブースでの誘導、出展補助など
- 対象 高校生以上（20歳未満の人は、保護者の同意が必要）
- 申込方法 電話で観光課まで申し込んでください。

- 開催日 4月2日（土）、3日（日）
- 会場 大手町「旧寿屋跡地」

ボランティアスタッフ募集

11月19日（土）、20日（日）に開催が決定した「2016西日本B-1グランプリin佐伯」のプレイベントのスタッフを募集します。

さいき春まつり×B-1グランプリ

さいき春まつり×B-1グランプリ

さいき春まつり×B-1グランプリ

今月の表紙

2月のある暖かい日に、大中尾公園（木立）に出かけてみると、きれいな梅の花が咲き始めていました。

ほんの半月前までは、雪が降り、本匠の大水車も凍ってしまうような気候だったのですが、早くも春の訪れを感じることができました。

編集後記

先日、木浦すみつけ祭りの取材に行ってきました。この祭りは非常に珍しい祭りで、訪れた人たちが無病息災などを祈願して、お互いの顔に墨を付け合います。

私も取材を終え、会場を後にする頃には、顔中が真っ黒になっていました。そして、車を走らせ始めてしばらくして気がついたのです。顔を洗うのをすっかり忘れていたことに、車外から私の顔を見た人は「何があったのか」とさぞかし不思議に思ったことでしょうか。（松下喜）