

## CONTENTS

- 平成27年度 佐伯市成人式 ……②
- 県内一周大分合同駅伝競走大会 ……③
- 障がい者相談支援センター愛称募集 ……⑨

ヨイ



ブルー・レインボー



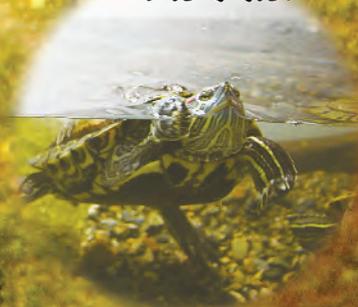
クラウン・ローチ



キフォティラピア・  
ギペローサ



ミシシッピ  
アカミミガメ



幻の魚 アカメ



いろんな魚たちが道の駅やよい「番匠おさかな館」で待ってるよ!!

# 新成人の皆さん

## おめでとうございませす

平成27年度 佐伯市成人式

1月10日、佐伯文化会館で佐伯市成人式が行われました。

今年度、佐伯市に住民登録(平成27年12月1日現在) している新成人は622人(男308人、女314人)で、当日は573人が出席。会場は華やかな晴れ着に身を包んだ新成人でにぎわいました。

式は、佐伯市子どもミュージカルがオープニングを飾り、新成人の高司慶太さん(写真①右)と和田眞歩さん(写真①左)の司会で進められました。

西嶋市長や来賓の方々によるお祝いの言葉に続き、新成人を代表して清家由梨奈さん(写真②)と原麻鈴さん(写真③)が「二十歳の決意」を述べました。成人としてのこれからの目標、佐伯に対する思いや感謝の気持ちを語ってくれた清家さんと原さんに会場から大きな拍手が送られました。





# 激走！全39区間392.2km

## 第58回 県内一周大分合同駅伝競走大会

大分に春を呼ぶ県内一周駅伝競走大会が、2月22日（月）から26日（金）までの5日間にわたり開催されます。春風をつれ、郷土の誇りを担い「タスキ」に栄光を託した選手達が県内を疾走します。当日は、コース沿道からの選手への声援をお願いします。

### 【佐伯市選手団の紹介】

- ▽監督…山内禎一（大分県佐伯土木事務所）  
戸高博彦（佐伯市役所）
- ▽マネージャー…御手洗利彦（佐伯市消防署）
- ▽選手…小川尚人（大和冷機工業）、小谷政宏（中央大学）、古川育也（フンドーキン醤油）、植田健太（湯布院自衛隊）、浦上豊志（興人ライフサイエンス）、河原尚志（佐伯市役所）、市原太志（自営業）、柳井隆志（佐伯重工業）、丸山雅裕（ダイプロ）、安倍正博（湯布院自衛隊）、河野龍也（日本文理大学）、後藤文亮（プライム）、岡田圭司（新日鐵住金大分）、大神良介（やつか整形外科）、後藤光希（佐伯市役所）、寺島勇紀（佐伯市消防署）、岡田泰典（ダイハツ九州）、東木原次義（ソニー生命）、清原浩（大和冷機工業）、大隈恒（大分県庁）、渡辺大司（佐伯中央病院）、戸高博彦（佐伯市役所）、染矢雄二（第一博愛寮）、上杉円香（松山大学）、富高由香（佐伯保育園）、盛田真知子（八幡保育園）

### 【市内各地先頭通過予定時間】

#### 2月22日（月）

- 13時30分頃 上浦振興局前
- 13時43分頃 上浦B&G海洋センター前（中継所）
- 13時55分頃 JR狩生駅前
- 14時00分頃 八幡地区公民館前
- 14時10分頃 JR佐伯駅前
- 14時21分頃 佐伯市役所前フィニッシュ

#### 2月23日（火）

- 10時00分頃 佐伯市役所前スタート
- 10時12分頃 佐伯南中学校前
- 10時16分頃 上堅田小学校前
- 10時20分頃 マルキウ醤油前（中継所）
- 10時26分頃 杉谷交差点
- 10時40分頃 番匠大橋交差点
- 10時44分頃 弥生振興局前（畑木交差点）
- 10時50分頃 植松橋先交差点
- 10時52分頃 焼肉園前フィニッシュ

※当日は交通規制が行われますので、ご協力をお願いします。

《問い合わせ》教育委員会体育保健課（☎22-4062）

### 西嶋市長の主な公務日誌

（1月1日～15日）

- 4日（月）
  - ・ 仕事始め式（市役所・消防本部）
  - ・ 振興局新年訓示（各振興局）
  - ・ 新春年始交歓会（市内）
- 5日（火）
  - ・ 市場初め式（佐伯市公設水産地方卸売市場 鶴見市場）
- 6日（水）
  - ・ 大分部品（株）社長来訪
  - ・ 定例記者発表
  - ・ 佐伯市老人クラブ連合会役員来訪
  - ・ 大分県漁協県南運営委員長来訪
- 7日（木）
  - ・ 選挙管理委員長来訪
  - ・ 石川ヨシエさん100歳お祝い訪問
  - ・ 佐伯市職業病友の会役員来訪
- 8日（金）
  - ・ 県知事訪問（県庁）
- 9日（土）
  - ・ 中濱房子さん100歳お祝い訪問
- 10日（日）
  - ・ 佐伯市消防団出初式（池船スポーツ公園）
  - ・ 「菊姫行列弁財天花車」お披露目式（城下町 観光交流館）
- 11日（月）
  - ・ 佐伯市成人式（佐伯文化会館）
  - ・ 大入島トンド火まつり（大入島中グラウン ド）
- 13日（水）
  - ・ 金融機関との地方創生に係る包括連携協 定締結式（市役所）

SAIKI INFORMATION

スイーツ教室&砂糖のお話 参加者募集!

バレンタイン前に、チョコレート作りをしてみませんか?子どもが一人で作れる簡単レシピです。チョコレート作りを通して砂糖のお話も行います!

小学生は保護者同伴で、中学生からは子どものみでも参加できます。もちろん大人のみの参加も大歓迎!

**■とき**  
2月6日(土) 14時~16時

**■ところ**  
和楽3階調理実習室

**■講師**  
大分県食育ひろげ隊講師  
河野麻美氏

**■定員**  
10家族※先着順

**■参加費** 1家族2,000円

※材料準備のため、当日のキャンセルは全額料金をいただきます。

**■準備物**  
エプロン、タオル、スイーツを持ち帰るための入れ物

**《申込み・問い合わせ》**  
地域振興課食育推進・男女共同参画係 (☎4529)、または herb café yoiya (☎060-6291-6151) / Ange (☎060-17989-3528)

SAIKI INFORMATION

「はじめての男の料理教室」受講生募集!

自分で作った料理は格別の味わいとなること間違いなし!初心者のペースで楽しみながら「はじめての料理」を作ってみませんか。

**■とき**  
2月18日(木)、19日(金)、22日(月)、23日(火) 15時~17時

**■内容**  
魚・肉・野菜などを使って料理を作ります。

**■定員**  
12人※申込者多数の場合は抽選

**■受講料** 2,500円(4回)

**■申込方法**  
窓口で直接申し込みか、ハガキに「はじめての男の料理教室受講希望」と記入し、①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号を記入して郵送してください。後日、応募者全員に結果を通知します。全4回の受講または、日程指定の参加もできますので、希望日を記入してください。日程指定の受講料は別途お知らせします。

**■応募締切** 2月10日(水) 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 (☎23245)

SAIKI INFORMATION

大手前開発事業~公開プレゼンテーションを行います~

現在、大手前開発事業の建築物の設計者を、公募型プロポーザル方式により選定する手続きを進めています。

最終審査に進んだ4者による公開プレゼンテーションとヒアリングを行いますので、皆さんのご来場をお待ちしています。

**■とき**  
2月21日(日) 13時~16時予定(開場12時15分)

**■ところ**  
市役所6階大会議室

**■審査の流れと結果**  
1者につき20分以内のプレゼンテーションの後、審査委員会委員によるヒアリングを20分程度行います。

その後、審査委員会を非公開で行い、審査結果を後日公表します。

※座席数は70席(先着順)を設けますが、傍聴希望者多数の場合は別室でモニター視聴をすることができます。

**《問い合わせ》**  
まちづくり推進課 (☎4623)

SAIKI INFORMATION

歴史資料館講座「はじめての古文書」~佐伯城を読み解こう!

佐伯藩に伝わった古文書をテキストにして、佐伯城について学びます。

資料館の学芸員が、くずし字の読み方をやさしく指導しますので、はじめての人でも心配ありません。どうぞお気軽にご参加ください。

**■とき**  
3月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日) 10時30分~12時(受付10時) ※全4回

**■ところ**  
三余館2階特別会議室

**■募集期限** 3月5日(土)

**■定員** 20人※先着順

**■資料代** 200円

**《申込み・問い合わせ》**  
歴史資料館 (☎20700)

佐伯城のことを書いた「温故知新録」



SAIKI INFORMATION

市県民税・国民健康保険税の申告は3月15日(火)までに!

市県民税・国民健康保険税の申告書をお配りしています。申告が必要な人は、期限内の申告をお願いします。

提出された申告書は、市県民税の課税資料のほか、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料などの算定資料になります。申告がないと適正な課税ができませんので、ご注意ください。

本人の申告が難しい場合は、代理申告をするか申告書を郵送する方法があります。

※収支内訳書はお配りしていません。必要な人は市役所課税課または各振興局で受け取るか、市のホームページからダウンロードすることができます(郵送を希望する場合はご連絡ください)。

**■申告期限** 3月15日(火)まで(土・日・祝日を除く) 9時~16時

※本庁舎申告会場では3月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)も受付

**■申告窓口** 本庁舎1階申告会場または各振興局地域振興課

**《問い合わせ》**  
課税課市県民税係 (☎23115) または各振興局地域振興課

SAIKI INFORMATION

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。

**■妊婦健診受診票について**  
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、☎4500) 弥生・本匠・直川・宇目地域・西部分室(弥生保健センター内、☎460265) 蒲江地域・南部分室(蒲江保健センター内、☎433888)



## 高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

①左表に該当する人

■対象者  
佐伯市に住民票があり、これまで23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない人で、次のいずれかに該当する人

接種を希望する場合は、まず、かかりつけの医師に相談の上、下表の協力医療機関に事前予約し、期間内に接種してください。

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある人

■接種回数 1回

■接種期限  
3月31日(木)

※期間経過後の接種は、任意接種となりますため、全額自己負担となります。

■自己負担額  
3,000円(市の負担額を差し引いた後の額)

■接種に必要なもの  
健康保険証など、氏名・生年月日・住所が確認できるもの

■留意点  
平成27年度に対象の年齢の人のみ、定期接種としての公費助成を受けられます。

### 協力医療機関

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号	
佐伯	秋山医院	23-3177	佐伯	西田病院	22-0180	
	池田医院	25-1177		馬場内科クリニック	20-3344	
	石田外科医院	22-0048		東内科医院	22-2916	
	伊藤循環器内科クリニック	25-1700		水沼医院	23-0123	
	片岡医院	24-1139		谷口医院	22-3355	
	木下整形外科	23-8781		上浦	大内クリニック	32-2179
	クリニック佐伯の太陽	20-4088		弥生	からしま医院	46-0312
	彦陽クリニック	27-5088		近藤医院	46-0038	
	こうへいクリニック	20-3337		本匠	因尾診療所	57-6556
	佐伯診療所	23-2212		宇目	神宮医院	54-3014
	佐伯中央病院	22-8846	直川	直川クリニック	58-3100	
	塩月内科小児科医院	20-0070	鶴見	大島診療所	34-8056	
	志村内科・胃腸科	25-1211		丹賀診療所	34-8334	
	杉谷診療所	22-4800		鶴見診療所	33-1161	
	曾根病院	23-8877		米水津	米水津診療所	35-6820
	田淵内科	22-1203	蒲江	岡本医院	42-0015	
	つつみ泌尿器科医院	20-3232		名護屋出張診療所	43-3252	
	渡町台外科病院	22-7500		西野浦診療所		
	中浦循環器クリニック	23-2238		花井医院	45-0027	
	長門記念病院	24-3000		ミタライクリニック	42-0735	
長門在宅リハビリテーションクリニック	24-1001	御手洗病院		42-0003		

《問い合わせ》健康増進課健康企画係 (☎23-4500)



# まな美 Vol.15

編集  
佐伯市教育委員会 ☎22-3118

## 新しい「まなびプラン」を策定します【教育総務課】

教育委員会では、第2期長期総合教育計画（まなびプラン）策定のための審議会を設置しました。11月9日（月）に第1回審議会を開催し、34人の委員を委嘱しました。計画の期間は平成29年度からの10年間で、これから約1年かけて審議を行っていきます。

また、11月に市内9か所で地域教育懇談会を開催し、12月には市民アンケートを実施しました。学校教育のあり方、災害への備え、中学校の部活動、地域と学校の連携、教職員の負担軽減など学校に関するもののほか、地区公民館のあり方や、社会教育・社会体育の推進体制、教育施設の管理についてなど、様々な意見をいただきました。これらの意見は、今後の審議会の中で検討し、第2期計画に反映していきたいと考えています。



第1回審議会



佐伯地区懇談会

《問い合わせ》教育総務課（☎22-4070）

## 防災教育の取組を進めています【学校教育課】

近年、東日本大震災を始め、集中豪雨や火山噴火など自然災害が頻繁に起こっています。佐伯市でも、南海トラフ巨大地震とそれに伴う5m以上の津波が、30年以内に60～70%の確率で発生することが想定されています。

このような中、学校では、地域の実情に応じて子どもたちが災害時に主体的に避難行動ができる力を育成する取組を進めています。ぜひ、家庭でも「もしもの時」の準備・対応について話してみてください。



東雲幼・小・中合同避難訓練

### 【防災教育の取組例】

- 防災教育モデル校指定（東雲小、東雲中）
  - ・幼小中合同避難訓練
  - ・児童生徒の被災地訪問（宮城県仙台市、石巻市）
  - ・保護者を交えた防災教育講演会
  - ・公開研究発表会 など
- 地震体験車「ユレルンダー」による体験学習
  - ・震度7の実際の揺れを体験し、身の守り方やその後の行動について考える学習
  - ・平成26年12月以降、38小・中学校で実施

《問い合わせ》学校教育課（☎22-4670）

### 【佐伯市の学校の現状】

- 南海トラフ地震に伴う津波による浸水想定校数  
30校／全59校・園（公立幼稚園・小・中学校）
- 教職員の防災士資格取得数  
113人（全59校・園に配置）



地震体験車ユレルンダーによる学習



児童生徒の東北被災地訪問（大川小学校跡）

# 公の施設の指定管理者が決定しました

■**指定期間** 平成 28 年 4 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日まで

施設名	指定管理者	担当課
佐伯市上浦地域福祉センター 佐伯市直川地域福祉センター	社会福祉法人 佐伯市社会福祉協議会	社会福祉課
佐伯市こどもデイサービスセンター「宝島」	社会福祉法人県南福祉会	障がい福祉課
さいき元気っ子クラブ	さいき元気っ子クラブ運営委員会	こども福祉課
にじの丘児童クラブ	にじの丘児童クラブ運営委員会	
佐伯市佐伯児童館、佐伯市上浦児童館、 佐伯市蒲江児童館	社会福祉法人 佐伯市社会福祉協議会	
佐伯市弥生児童館 佐伯市弥生地域子育て支援センター 切畑児童クラブ	社会福祉法人 子ども未来ネット弥生	高齢者福祉課
佐伯市老人デイサービスセンターB型「中川園」 佐伯市老人デイサービスセンターE型「水明園」 佐伯市老人短期入所施設「悠久園」	社会福祉法人双樹会	
佐伯市上浦ふれあいプラザ 佐伯市上浦浅海井デイサービスセンター 佐伯市上浦浅海井生活支援ハウス 佐伯市上浦蒲戸デイサービスセンター 佐伯市上浦蒲戸生活支援ハウス 佐伯市弥生老人デイサービスセンター 佐伯市弥生生活支援ハウス 佐伯市弥生老人憩の家 佐伯市直川老人デイサービスセンター 佐伯市宇目高齢者生活福祉センター 佐伯市米水津高齢者生活福祉センター	社会福祉法人 佐伯市社会福祉協議会	
佐伯市本匠高齢者生活福祉センター	社会医療法人長門莫記念会※	保険年金課
佐伯市鶴見高齢者生活福祉センター	社会医療法人小寺会※	
佐伯市国民健康保険米水津診療所	社会医療法人小寺会	
佐伯市国民健康保険大入島診療所	社会医療法人小寺会※	
佐伯市国民健康保険因尾診療所	社会医療法人長門莫記念会※	

※新たに指定管理者となった団体

《問い合わせ》社会福祉課（☎22-3971）、障がい福祉課（☎22-4514）、こども福祉課（☎22-3972）、高齢者福祉課（☎23-6800）、保険年金課（☎22-3199）

## 佐伯市国民健康保険加入の30～74歳の人へ 「特定健診受診券・若年者健診受診券」の有効期限は 2月29日(月)です。

特定健診は、佐伯市の特定健診登録医療機関で受診できます。まだ平成27年度内に健診を受けていない人は、期限までにぜひ受診してください。

《問い合わせ》健康増進課健診係（和楽1階、☎23-7022）

できることは自分で行う！  
大切なポイントです。



## 教えて介護保険シリーズ③

# 総合事業の訪問型サービスについて

### ○はつらつ事業

生活が不活発になり全身の筋力が低下している人に、ヘルパーの適切な声かけや指導により、歩行や入浴動作の改善、調理や掃除などが楽に行えるようになることを目指したサービスを実施します。

### ○サポート事業

普段の生活はほぼ自分でできるが、加齢により負担のかかる動作が困難な人に、食事や服薬の確認・買い物・ゴミ出しなど、生活維持のために必要なサービスを実施します。

### ○栄養・<sup>く</sup>口腔管理指導事業

栄養や口腔の状態に問題がある人に、管理栄養士や歯科衛生士が定期的に自宅を訪問して、本人や家族に助言や指導を行います。

### ○ミニサポート事業

軽い認知症などの人に、服薬や食事の確認など、生活維持のために必要なサービスを短い時間で複数回実施します。

## ■訪問型サービスを使って元気になった人を紹介します

☆「栄養管理指導事業」と「はつらつ事業」を利用したケース（男性・独居）

病院への入院をきっかけに筋力や意欲が低下し、退院後、自宅で1人暮らしができるのが不安を抱えていた。病院からは、脂肪分やコレステロールの多い食事を控え食物繊維を多く取るように言われた。

### ⇒⇒⇒⇒⇒ 3か月後

- ・管理栄養士に、自分の体調に合った食事のポイントを教えてもらった。
- ・ヘルパーと一緒に毎回献立を考えながら調理に挑戦した。

大好物の魚を使った南蛮漬けや揚げ物、煮つけなどが作れるようになった。

また病院の血液検査では、肝臓や腎臓機能の数値が改善していた。

現在はサービスの利用も終了し、趣味活動に参加しながらひとりで元気に生活している。

《問い合わせ》 高齢者福祉課地域包括支援センター（和楽3階、☎23-1632）

## 佐伯市障がい者相談支援センターの愛称を募集します

覚えやすく、親しみやすく、訪れやすいセンターの愛称を募集します。

採用された愛称の提出者には記念品をプレゼントします。ただし、同一名称の応募が複数になった場合は、抽選とさせていただきます。

### ■応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、応募用紙設置場所に提出してください。応募用紙以外の郵送（ハガキ）やFAXによる応募は佐伯市障がい者相談支援センターにお送りください。

### ■応募用紙設置・提出場所

障がい福祉課、本庁舎1階総合案内、各振興局、佐伯市障がい者相談支援センター（和楽1階）

### ■応募期限

3月4日（金）必着

### 《送付・問い合わせ》

佐伯市障がい者相談支援センター  
〒876-0844 佐伯市  
向島1丁目3番8号、和楽1階、  
☎23-1632、FAX ☎23-1631

## 女性が活躍する コラボビジネスのつくりかた

- と き 2月18日(木) 19時~21時
- ところ 市役所本庁舎6階大会議室
- 対象
  - ・現在起業している女性(女性経営者を含む)
  - ・これから起業しようと思っている女性
- 内容
  - ・大分市内で活躍する女性起業家の事例紹介
  - ・交流会(スイーツ・ドリンク付き)
  - ・女性活躍プロジェクト佐伯支部  
キックオフ会
- 参加費 無料
- 定員 15人※先着順
- 申込期限 2月15日(月)
- 託児 事前に予約が必要です。

《申込み・問い合わせ》商工振興課商工係(☎22-3943)、女性起業家・企業家プロジェクトiGC事務局(☎097-529-8872)

## 手話奉仕員養成講座 受講生募集!



- 内容 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(☎22-4514、FAX23-6002、メール:syuwa@city.saiki.lg.jp)

## 子どもとネットの関係に 不安はありませんか?

かつては考えられないほど私たちの生活を便利にしたインターネット。その便利さの一方で、いじめや人権問題など、新たな問題も起きています。パソコン、携帯電話、ゲーム機などを通じ、いまや誰でも身近に触れられるインターネットの世界。子どもたちがそこへ向かう前に、知っておくべきことは?

実際に起きている事例を学びながら、考えてみませんか。

と き	内容(予定)
2月9日(火) 19時~20時30分	インターネットと人権 「取り返しのつかない『デジタル・タワー』」
2月17日(水) 19時~20時30分	加害者にも被害者にもならないために 「ネットあんしんセミナー」
2月24日(水) 19時~20時30分	ネットに奪われる子どもたち 「スマホ・ネット問題の本質と効果的な対応」



ところ：渡町台地区公民館  
大集会室  
(野岡町2丁目12番14号)

**入場無料**

全3回のうち、いずれか  
1回のみ参加も可能です

《申込み・問い合わせ》  
社会教育課生涯学習推進係  
(☎22-3245、FAX22-3912)

## さいき城下町

# つまみグイグイ

つまみ食いナビゲーターの案内で、武家屋敷の趣がある歴史と文学のみちや大手前周辺（約 1.5キロ）を散策しながらお店に立ち寄り、おいしい佐伯の幸の食べ歩きを楽しむイベントです。

また、地元農家が丹精込めて育てた野菜や米粉、小麦粉などを使用したイベント限定メニューも味わえます。

■と き 3月12日（土）  
11時～14時

■つまみ食いナビゲーター 宮明 邦夫 氏

■参加費 1人 2,000円

■定員 20人 ※先着順

■申込締切 3月2日（水）

### 《申込み・問い合わせ》

佐伯地区食料・農業・農村振興協議会（農林課水田・畜産係内、☎22-4659）

## 運転免許証を自主返納すると 各種割引特典が受けられます

### ○対象者

県内在住の70歳以上で、運転免許証（有効期限内）を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた人

### ○手続き

県運転免許センターや最寄りの警察署で、運転免許証の返納手続きを行ってください。返納した日から5年以内であれば、運転経歴証明書の交付を受けることができます。

※運転経歴証明書の申請には、交付手数料（1,000円）と撮影後6か月以内の免許証用写真が必要です。

詳しくはお問い合わせください。

### ○特典

「自主返納サポート加盟店」での割引きなど

### 《問い合わせ》

佐伯警察署交通課（☎22-2131）

## 佐伯市恋ロード

### ～魅惑のパワースポットめぐり～

佐伯市内の恋のパワースポット（16か所）を巡り、「恋のご祝儀」をゲットしませんか。

### ○Aコース

パワースポットのうち1か所を訪れ、エピソードと写真をフェイスブックに投稿すると、抽選で1人にご祝儀3万円をプレゼント！

### ○Bコース

パワースポットのうち2か所を巡り、写真をフェイスブックに投稿すると、抽選で20人に地域の特産品をプレゼント！

### ○Cコース

パワースポットのうち5か所を巡り、写真をフェイスブックに投稿すると、抽選で1人にご祝儀3万円をプレゼント！

■期間 開催中～2月29日（月）

■場所 パワースポットの詳しい場所は、観光施設などにある佐伯市恋ロードのパンフレットや佐伯市観光大百科のホームページでご確認ください。

### 《問い合わせ》

佐伯市観光案内所（☎23-3400）

## エコセンター蒲江の 廃止について

エコセンター蒲江を、3月31日をもって廃止します。なお、廃止に伴う経過措置として、廃止後1年間はごみの直接搬入を受け付けます。

受入れの基準や料金などに変更はありませんが、受入時間は9時から15時までに変更となりますのでご注意ください。

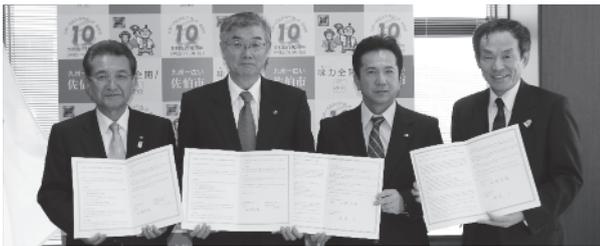


### 《問い合わせ》

エコセンター蒲江（☎42-0461）

エコセンター番匠（☎22-5650）

## 地方創生に向けて 市内金融機関と包括連携協定を締結



市は、人口減少と超高齢化という課題の解消に向けた様々な取組を行っており、その一環として、市内金融機関との間で包括連携協定の締結を進めてきました。

昨年12月11日には、市と大分信用金庫及び大分県信用組合との間で(写真上段)、12月22日には、豊和銀行及び宮崎太陽銀行との間で(写真中段)、今年1月13日には、伊予銀行との間で(写真下段)、それぞれ締結式が行われました。

金融機関と自治体との協定締結は県内外で進められており、佐伯市では、平成26年1月に大分銀行との間で締結されています。

今回の協定締結にあたり、雇用の創出・空き家対策・子育てで体制の充実などの分野で、市と金融機関が協力して取り組んでいくことが確認されました。

## 地域社会のために役立ててほしい

12月15日、佐伯南中学校の生徒が歳末の募金活動で集まったお金を持って、市役所を訪れました。募金活動には生徒74人が参加し、集まった募金41,040円を日本赤十字社に寄付しました。

代表して市役所を訪れた生徒会長の吉良<sup>まひろ</sup>茉優さんと文化委員長の渡邊<sup>さとこ</sup>智子さんは、「活動を通して地域の人たちと交流ができていい体験になった。少しでも社会に役立ててほしい」と語っていました。



## 消火活動に功労のあった市民へ 感謝状贈呈

12月10日に新女島区で車両火災が発生した際、市内在住の伊井野幸正さん(写真前列右)と清松正友さん(写真前列左)が協力して消火に当たり、被害を最小限に食い止めました。

お二人の迅速で的確な行動をたたえ、12月28日、佐伯市消防本部で感謝状が贈呈されました。



## 地域特産品の全国市場への登竜門



12月25日、蒲江の食品会社グランプリマヴェーラの商品「ウニゴールド（うに醤油）」が、「むらおこし特産品コンテスト（11月19日・東京都）」で中小企業庁長官賞を受賞し、代表の橋本千春さんが、その報告に市役所を訪れました。

商品について橋本さんは、「使用しているウニはすべて蒲江産で、ウニの食感が残っており、常温で保存ができる点が特徴。今後は全国市場での普及に努めたい」と語っていました。

## 「こども屋台」で佐伯産品を生かしたメニュー



「第3回こども屋台選手権2015（12月5日・大分市）」に参加した上堅田・西浦・色宮小学校の児童約20人が、12月11日、西嶋市長に入賞報告を行いました。

児童たちは、佐伯産のカボス、かぼすブリ、ハバ（ワカメに似た海藻）を取り入れた商品を会場で販売。仕入れから調理・販売の経験、さらに商品を食べた人の笑顔に触れて、児童たちは働くことの楽しさや達成感を味わったようでした。

## 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（2月）**

1日、8日、15日、22日、29日（月末整理日）、  
19日～21日（図書整理期間のため休館）  
※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

#### まぐま紙芝居

- 2月10日（水）15時～  
にじの丘児童クラブ、さいき元気っ子クラブ
- 2月24日（水）15時～  
下堅田児童クラブ、つるおか子どもの家

### 主な新着本（2月）の紹介

#### 【一般書】

人生は80歳から（広瀬信義）／自閉症の僕の七転び八起き（東田直樹）／アンフェアな国（秦建日子）／どうする？親の家の空き家問題（大久保恭子）／<sup>やぶ</sup>藪医ふらここ堂（朝井まかて）

#### 【児童書】

オニのサラリーマン（富安陽子）／くらべてわかる！イヌとネコ（大野瑞絵）／今すぐ読みたい！10代のためのYAブックガイド150！（金原瑞人）／いちばんのなかよしさん（エリック・カール）／だれもが知ってる小さな国（有川浩）

### 今月の この1冊！

「あつめた・そだてた  
ぼくのマメ図鑑」

著：盛口 満

～内容紹介～

マメと一口に言っても、いろんなマメがある。ダイズの祖先、もやしのもめ、地下で育つラッカセイ、世界で一番大きなマメ、ジャングルのマメ、海岸に流れついたマメ……。世界中の様々なマメを細密画で紹介しています。



募集

さつき園職員募集

- ▽試験日：3月6日(日) 9時
- ▽ところ：さつき園中江
- ▽応募期限：3月4日(金)
- ▽職種：作業療法士または言語聴覚士・1人(正規職員) / 支援員・保育士または看護職員・若干名(嘱託職員)
- ▽応募条件：短大または専門学校卒業以上(見込み含む)の人
- ▽採用予定日：4月1日(金)
- ▽問い合わせ：さつき園中江 (☎240851)

森林づくり提案事業の募集

県は、豊富な森林資源を活用した特徴ある地域づくりと、健やかで心豊かに暮らせる大分県を築くため、森林環境税を活用して県民自ら企画して取り組む「森林づくり事業」の提案を募集します。

- ▽応募期限：2月29日(月)
- ▽対象者：①県内に事務所を置く団体など②森林づくりボランティア支援センター登録団体(予定団体を含む)③活動への参加者募集を広く行う団体
- ▽問い合わせ：大分県南部振興局森林管理班 (☎220393)

交通災害共済に加入しませんか?

交通災害共済は、佐伯市に住民登録をしている人ならどなたでも加入できます。少額の掛金で、加入者本人が交通事故に遭った場合に、治療の期間または程度に応じて見舞金を受け取ることが出来る制度です。詳しくは、市報と一緒に配りしている「交通災害共済のしおり」をご覧ください。申込窓口は次のとおりですが、地区の自治委員などが申込みを受け付けている

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：2月12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：2月17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

蒲江地域

- ▽とき：2月17日(水) 9時～12時
- ▽ところ：蒲江地区公民館
- ▽相談委員：富高緑さん

本匠地域

- ▽とき：2月17日(水) 13時～15時
- ▽ところ：本匠西地区公民館
- ▽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

不動産市民相談(無料)

- ▽とき：2月9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 (☎242844)

大分県司法書士会無料相談

相続・売買などの不動産登記や会社設立・役員変更などの商業登記、成年後見、少額な訴訟、夫婦・親子関係の諸問題、遺言書作成などの相談に応じます。事前に予約が必要です。▽とき：2月17日(水) 13時

講習

▽問い合わせ：南部保健所 地域保健課 (☎20562)

食品衛生責任者養成講習会

食品営業施設には、食品衛生責任者の配置が義務付けられています。この資格を取得するための講習会を開催します。▽とき：3月7日(月) 9時30分～16時

▽ところ：大分県佐伯総合庁舎4階大会議室

▽申込期間：2月15日(月)～29日(月)

▽受講料：8,000円(協会員は5,000円)

▽問い合わせ：佐伯食品衛生協会 (☎235534)

自死遺族のつらい

ご遺族が少しでも心の安らぎを取り戻していただくことを願い、つらいを開催します。参加希望者はお申し込みください。

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：2月17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)

大分県臨床心理士会  
こころの健康電話相談

臨床心理士が、家庭・学校・職場の悩みごとの相談に無料で応じます。▽とき：3月6日(日) 9時～17時

妊娠の悩み相談

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 (☎0120-241-783)

3、メール：ninsin-783@sage.ocn.ne.jp

精神保健福祉相談

精神科の専門医師による個別相談で、事前に予約が必要。▽対象：精神障がいや認知症でお悩みの人、家族など

▽とき：2月9日(火) 15時～17時

▽ところ：南部保健所

おおいた元気企業  
就職ガイダンスin福岡

参加企業、事前登録など、詳しくは県庁ホームページをご覧ください。▽とき：3月25日(金) 12時～16時30分

▽ところ：福岡ファッションビル8階Aホール・Bホール

▽対象：平成29年3月卒業予定の大学生など

▽内容：県内企業による合同企業説明会

▽問い合わせ：大分県雇用・人材育成課雇用・人材育成班 (☎097-506-3343)

**見積無料**

- タカラ ホーローシステムキッチン  
ホーローシステムバス  
ホーロー洗面化粧台
- 三菱 エコキュート・IHコンロ
- TOTO 便器・ウォシュレット

住まいのリフォームのことなら  
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(大橋もと) TEL 23-3322

おうちの真になること  
お気軽にご相談ください。

草刈り お墓掃除

住居整理  
遺品整理  
お掃除  
不用品の処分

蜂駆除

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

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

TEL 0120-76-0002  
年中無休24時間対応

・人身事故 28 ・死者 1  
・物損事故 140 ・負傷者 31

・世帯 3万3,622世帯(-12) ・男 3万4,728人 (-39)  
・人口 7万5,048人 (-87) ・女 4万3,200人 (-48)

※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

「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、  
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)。

認知症講演会・  
高齢者虐待防止研修会

▽とき：3月6日(日)  
▽ところ：和楽1階大研修室  
▽入場料：無料  
▽申込期限：2月22日(月)  
第1部 認知症講演会  
認知症の症状や対応を正しく理解するための講演です。  
▽時間：13時30分～(受付13時)  
▽講師：東京都健康長寿医療センター研究所・杉山美香氏  
第2部 高齢者虐待研修会  
高齢者虐待への認識を深め、虐待の防止につなげるための研修です。  
▽時間：15時25分～(受付15時)  
▽講師：大分高齢者虐待対応チーム(弁護士・社会福祉士)  
▽申込み・問い合わせ：高齢者福祉課地域包括支援センター(☎②31632)

各種お知らせ

佐伯都市計画下水道変更新案及び佐伯都市計画下水道廃止案についての説明会  
説明会は、どなたでも参加できます。  
▽とき：2月8日(月) 19時  
▽ところ：鶴岡地区公民館  
▽説明内容：下水道・公共下水道の区域(鶴岡地区の一部)の縮小/都市下水道・公共下水道への移管による中芳島・鶴望都市下水道の廃止  
▽問い合わせ：都市計画課計画・区画整理係(☎②3114)  
就学援助制度について  
市内の小・中学生の保護者で、経済的理由で学用品費や給食費などの支払が困難な人に対し、その全部または一部を援助する制度です。  
申請は随時受け付けています。

ますので、児童・生徒が在籍する学校へ申し出てください。審査の上、認定された人が対象となります。  
▽問い合わせ：学校教育課(☎②3154)  
家畜・家きん(ニワトリなど)を飼育している人へ  
対象の動物を飼育している人は、種類と頭羽数を県に報告しなければなりません。該当する人は、連絡をしてください(1頭、1羽でも対象となります)。  
昨年の調査時から引き続き飼育しており、市から関係文書が届いている人は連絡の必要はありません。  
▽対象：ニワトリ、ウズラ、アヒル、キジ、ダチョウ、イノシシ、シカ、ヒツジ、ヤギ、ウシ、水牛、豚、馬、ホロホロ鳥、七面鳥  
▽連絡・問い合わせ：農林課水田・畜産係(☎②4659)

冬季佐伯市民水泳記録大会  
詳しくはお問い合わせください。  
▽とき：3月6日(日)  
▽ところ：市民総合プール  
▽参加料：個人種目…1種目200円、リレー…1種目800円  
▽申込期限：2月25日(木)  
▽申込み・問い合わせ：佐伯市民総合プール(☎②0768)

人権擁護委員の紹介

現在、佐伯市には22人の人権擁護委員が配置され、主に次の3つの活動を行っています。  
①常設・特設の相談所などで人権相談に応じる。  
②私たち一人ひとりの人権意識を高めるため、様々な人権啓発活動を行う。  
③人権侵害による被害者を救済する。  
1月1日付で法務大臣から委嘱を受けた委員を紹介します。  
[再任]

大相撲佐伯場所 開催記念 ご支援ありがとうございました  
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・ボールのセット(立て台・ボ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) 0972-22-8848 西村  
嘉風間権謀会 会員募集中

金田憲子さん(米水津)、柴富洋一郎さん(佐伯)、西嶋信子さん(佐伯)  
▽問い合わせ：大分県方法務局佐伯支局(☎②0772)

なお、市外の整骨院でも大分県柔道整復師会に加入している整骨院については、従来どおり窓口利用が可能ですが、  
▽問い合わせ：こども福祉課(☎②3972)

市税徴収のため差し押えた動産を公売します。約20品の公売を予定しています。ぜひお立ち寄りください。  
▽入札期間：2月8日(月)～12日(金) 9時～16時30分  
※祝日を除く  
▽ところ：本庁舎1階ロビー1  
▽問い合わせ：収納課収納係(☎②3182)

障がいのある人の自主的な取組みを支援し、積極的な社会参加を促すためのイベントです。  
▽とき：2月13日(土) 10時30分～15時  
▽ところ：トキハイリタス トリー佐伯店  
▽内容：作品展示、物販、体験コーナーなど  
▽入場料：無料  
▽問い合わせ：障がい福祉課(☎②4524)

2月から、市外の整骨院で、さいきつ子医療費の窓口利用(現物払い)ができません。  
一旦料金を支払い、後日、こども福祉課で払戻しの手続きをしてください。

障がいのある人の就職を促進するため、障がいのある人と事業主を対象に面接会を開催します。  
参加を希望する人は最寄りのハローワークまでお問い合わせください。  
▽とき：2月18日(木) 14時～16時  
▽ところ：ビーコンプラザ2階レセプションホール  
▽問い合わせ：佐伯公共職業安定所(☎②8609)

さいきつ子医療費での整骨院の利用について  
2月から、市外の整骨院で、さいきつ子医療費の窓口利用(現物払い)ができません。  
一旦料金を支払い、後日、こども福祉課で払戻しの手続きをしてください。

障がいのある人の就職を促進するため、障がいのある人と事業主を対象に面接会を開催します。  
参加を希望する人は最寄りのハローワークまでお問い合わせください。  
▽とき：2月18日(木) 14時～16時  
▽ところ：ビーコンプラザ2階レセプションホール  
▽問い合わせ：佐伯公共職業安定所(☎②8609)

健康診査は受けましたか?  
後期高齢者医療保険に加入している人を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見・治療のため、健康診査を実施しています。

NHKラジオ第1放送が、FMでも聞けるようになりました!  
AMよりもきれいな音で聞くことができ、災害対策にも役立ちます。  
受信方法など、詳しくはお問い合わせください。  
受信エリア：佐伯市街地・上浦地区・弥生地区の一部の地域  
▽周波数：FM90.7MHz  
※ワイドFM対応のFM受信機が必要です。  
▽問い合わせ：NHKふれあいセンター(☎0570-003434、受付時間…9時～20時)

健康診査は受けましたか?  
後期高齢者医療保険に加入している人を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見・治療のため、健康診査を実施しています。

NHKラジオ第1放送が、FMでも聞けるようになりました!  
AMよりもきれいな音で聞くことができ、災害対策にも役立ちます。  
受信方法など、詳しくはお問い合わせください。  
受信エリア：佐伯市街地・上浦地区・弥生地区の一部の地域  
▽周波数：FM90.7MHz  
※ワイドFM対応のFM受信機が必要です。  
▽問い合わせ：NHKふれあいセンター(☎0570-003434、受付時間…9時～20時)

健康診査は受けましたか?  
後期高齢者医療保険に加入している人を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見・治療のため、健康診査を実施しています。

NHKラジオ第1放送が、FMでも聞けるようになりました!  
AMよりもきれいな音で聞くことができ、災害対策にも役立ちます。  
受信方法など、詳しくはお問い合わせください。  
受信エリア：佐伯市街地・上浦地区・弥生地区の一部の地域  
▽周波数：FM90.7MHz  
※ワイドFM対応のFM受信機が必要です。  
▽問い合わせ：NHKふれあいセンター(☎0570-003434、受付時間…9時～20時)

伝言板

佐伯市美術協会  
新春作品展(後期)  
▽とき：2月3日(水)～26日(金) 8時30分～17時  
※土・日・祝日を除く  
▽ところ：まな美  
▽入場料：無料  
▽問い合わせ：佐伯市美術

体育施設抽選会日程変更  
毎月25日(土・日・祝日の場合、翌月曜日)に開催している抽選会について、2月(4月利用分)は、次の日程で行います。  
■とき 2月18日(木)  
《問い合わせ》  
体育保健課スポーツ振興係(☎22-4062)

「首・肩こり改善体操」  
無料体験講座  
運動のできる服装で、敷物(バスタオルなど)を持参してください。  
▽とき：2月13日(土) 10時～(受付9時20分)▽ところ：三余館1階大研修室  
▽問い合わせ：生命の貯蓄体操普及会佐伯支部・下川(☎②41678)  
協会・後藤(☎②2833)

2月21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)

**どっか行こうや!** **2/6**



**木浦すみつけ祭り**  
 宇目木浦鉦山地区で2年に1度行われる、お互いの顔に生大根で墨を付け合う珍しい祭りです。家内安全・無病息災を祈願する行事として親しまれています。  
 ■とき 2月13日(土) 9時45分～  
 ■ところ 宇目大字木浦鉦山(山神社)  
 《問い合わせ》  
 宇目振興局地域振興課 (☎52-1111)

2月14日(日) 8時30分～(7時30分受付)  
**元越山に登る会／木立地区公民館グラウンド集合**  
 登山者には、記念品を進呈！地元産品の販売コーナーやぜんざいのサービスもあります。  
 《問い合わせ》木立地区公民館 (☎29-2221)

**佐伯がまえ元猿湾冬の花火大会**

■とき 2月6日(土) 15時～19時30分  
 ※花火打ち上げ18時30分(予定)  
 ■ところ マリンカルチャーセンター・元猿湾  
 ■臨時駐車場 道の駅がまえ、河内小学校  
 ※会場までシャトルバスを運行します。  
 16時から運行を開始し、20時のマリンカルチャー発が最終便です。  
 《問い合わせ》がまえ元猿湾冬の花火大会実行委員会  
 (大分合同新聞社内、☎097-538-9646)



チキン南蛮発祥のまち  
**のべおか**

**おでかけ情報**

神と人と花が出逢う  
 早春の五ヶ瀬川

**延岡花物語**

問合せ  
 延岡花物語実行委員会  
 ☎(0982)29-2155 (延岡観光協会内)



慧日梅

**本東寺**

観梅会 2月10日(水)、11日(木)  
 延岡花物語の幕開けとなるイベント。樹齢230年の枝垂れ白梅「慧日梅」をはじめ、境内に咲く梅を鑑賞しながら野点を楽しめます。  
 延岡史談会による史跡ガイドや夜間ライトアップも行われます。



天下一ひむか桜



菜の花

**城山公園**

ヤブツバキを楽しむ会  
 2月28日(日)  
 花宵物語 3月21日(月)～26日(土)  
 グルメ博 3月27日(日)

花宵物語ではライトアップされたソメイヨシノを、グルメ博では花を眺めながら延岡のグルメを堪能できます。



ヤブツバキ

ソメイヨシノ

このはなウォーク  
 2月27日(土)、28日(日)

お笑いライブや、神楽奉納など特設ステージでの催しや、花市場などのイベントを開催。  
 東九州うまいもの市では、「天下一 BBQ」で延岡の海の幸・山の幸を楽しめます。



五ヶ瀬川堤防 (延岡IC近く)

**+** 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	2月7日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
		やつか眼科医院	船頭町	22-0055
科	2月11日	田淵内科	中村東町	22-1203
		島村耳鼻咽喉科	中の島1丁目	20-3387
	2月14日	中浦循環器クリニック ミタライクリニック	向島2丁目 蒲江浦	23-2238 42-0735
歯科	2月7日	はやし歯科医院	池船町	20-5518
	2月11日	麻生歯科医院	駅前1丁目	20-0808
	2月14日	牧歯科医院	中村南町	23-3325

◎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
2月7日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
2月14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!

活動

家庭での節電

家庭の電力消費で大きな割合を占めるエアコン・冷蔵庫・照明を効率よく使えば、節電効果が大きくなります。

みなさんもぜひ実践してみてください。

- エアコンの温度は20℃に設定し、フィルターは2週間に1回掃除しましょう。
- 冷蔵庫は、冷風口の前に物を置かず、物を詰め込みすぎないようにしましょう。また、扉を開ける時間をできるだけ短くすることもポイントです。
- 照明は、LEDなどの省エネタイプのもので使いましょう。また、日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。

《問い合わせ》

環境対策課環境企画係 (☎22-3995)

広報クイズ?

問題

親しみやすく、訪れやすい「佐伯市障がい者〇〇支援センター」の愛称を、現在募集しています。

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。2月15日(月)までの消印有効です。

正解者の中から3人に記念品(図書カード500円分)を差し上げます。

1月1日号のお年玉企画の当選者と正解は下記のとおりです。正解者269人のうち20人が当選しました。たくさんのご応募、素敵なイラスト・コメントをいただき、ありがとうございました。

し <sub>A</sub>	せ <sub>B</sub>	い <sub>C</sub>	せ <sub>B</sub>	こ <sub>D</sub>	う <sub>E</sub>
10 <sub>F</sub>	し <sub>A</sub>	ゆ <sub>G</sub>	う <sub>E</sub>	ね <sub>H</sub>	ん <sub>I</sub>

- 佐藤 久美 さん ●岩崎加代子 さん
- 富高 良亘 さん ●吉田ユキエ さん
- 佐藤 淳 さん ●鞠子 雄一 さん
- 岩尾 勝代 さん ●根木 貞敏 さん
- 山西みゆき さん ●松下 真弓 さん
- 高橋 信二 さん ●近藤 由美 さん
- 鍵谷チヅ子 さん ●古市穂瑞希 さん
- 富樫 栄次 さん ●山内 琴美 さん
- 遠藤誠二郎 さん ●増永 希 さん
- 渡辺茂代子 さん ●山崎 孝幸 さん



# 健康づくりにあと一皿！ 食推さんの減塩・野菜料理



## ささ身とモヤシの 大根酢和え

材 料	分量（2人分）
ささ身	20g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1/2
モヤシ	40g
粒コーン（缶）	10g
水菜	4g
大根	60g
酢	小さじ2
薄口しょう油	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3

### 【作り方】

- ① ささ身は厚さを広げ、酒・塩を加えた湯の中でゆで、裂いておく。
- ② モヤシはさっとゆでる（ヒゲ根が多い場合は取り除く）。
- ③ 粒コーン（缶）は水気を切っておく。
- ④ 水菜は3cmの長さに切っておく。
- ⑤ 大根はすりおろし、目の細かいザルに入れ、水気を切る。
- ⑥ 調味料と⑤を混ぜ合わせ大根酢を作る。
- ⑦ 具材①～④を⑥の大根酢で和える。

いつものモヤシが上品な和え物に変身です。冬に  
おいしい大根や水菜といただきます。彩りにミニトマト  
を添えました。  
食推協 佐伯支部

（1人分）30キロカロリー・塩分0.56g

《問い合わせ》健康増進課保健係（☎23-4500）

## 😊 サイキッズ写真館

「ハイオー！ ハイオー！」



柳井 奏太くん（1歳・鶴望）

天です。みんな仲良くしてネ



田島 天くん（8か月・中村北町）

1月10日に行われた成人式の様子をいざ取材に。新成人たちは、華やかな着物やピシッとしたスーツに身を包んで、スマートフォンを片手に写真を撮り合っていました。

「写真、撮ってください」と声を掛けてきたのは、8年くらい前に私がジュニアバレーを教えていた時の教え子たち。当時はバレーの練習で赤らめていた頬を、今日はチークで赤く染め、ちよっぴり背伸びしている様子が心に残りました。

それぞれの夢に向かって、高くジャンプしてください。応援してます！（松下健）

### 編集後記



### 今月の表紙

昨年11月20日、大分県でも釣られることが珍しいとされる「幻の魚」アカメが、番匠川で釣り上げられました。アカメは、目に光をあてるとルビー色に輝くことが名前の由来となっています。

現在、アカメは、様々な淡水魚たちとともに「番匠おさかな館」で見られます。ぜひ一度、ご覧になってください。