



CONTENTS

- 佐伯市まち・ひと・しごと創生総合戦略 第1版を策定しました ②・③
- 平成27年度佐伯市表彰 ④
- 佐伯市地区対抗駅伝競走大会開催 .. ⑤



佐伯市まち・ひと・しごと創生

10月30日に佐伯市まち・ひと・しごと創生本部は「佐伯市まち・ひと・しごと創生総合戦略 第1版」を策定しました。戦略は、平成27年度から31年度まで5か年をかけて実施します。「第1版」は、「人口ビジョン」と「総合戦略」から構成されています。

「人口ビジョン」

【現状】総人口 約7.6万人→約3.4万人
(2015年) (2060年)

【目標】総人口 約7.6万人→約4.3万人
(2015年) (2060年)

「総合戦略」の基本目標

1. 仕事を育て、仕事を創る
2. 佐伯市への人の流れを促す
3. 出産・子育ての希望をかなえる
4. 街・浦・里が支え合い、高め合う

「人口ビジョン」では、2060年の推計人口約3.4万人を約4.3万人とする目標を設定しました。
「総合戦略」では、この人口目標を達成するために4つの基本目標を掲げ、まち・ひと・しごと創生を一体的に推進していきます。
また、基本目標の下には個別目標・具体的な施策などを定めているほか、進捗状況を客観的に検証できるように重要業績評価指標（KPI）を設定しています。「総合戦略 第1版」は佐伯市公式ホームページに掲載しているほか、秘書政策課でも閲覧できます。

重要業績評価指標（KPI）とは

Key Performance Indicator の略。目標に向かって日々業務を進めていくにあたり、「何をもって進捗とするのか」を定義するために設定される尺度で、進捗を表現するのに最も適していると思われるものが選択されます。

皆さまからのご意見を募集します！

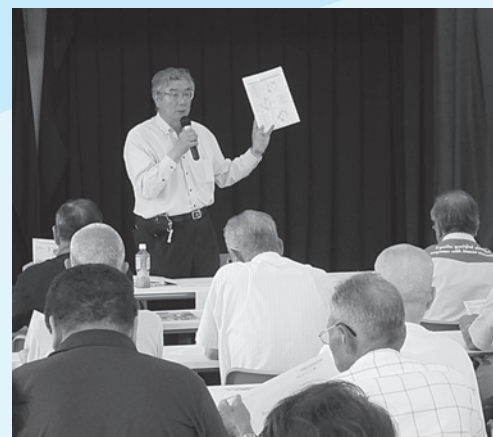
総合戦略は毎年度検証をすることとしており、総合戦略の期間中は引き続き、市民の皆さまからご意見を募集しています。いただいたご意見は総合戦略改訂の参考にさせていただきます。

■提出方法

ハガキまたはメールで、問い合わせ先まで提出してください。

■寄せられた意見の取扱い

- ・意見に対する個別の回答は行いません。
- ・意見は整理し、市の考え方と併せて公表します。



《問い合わせ》〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号 佐伯市役所秘書政策課政策推進係
(本庁舎5階、☎22-4104、メール：sseisaku@city.saiki.lg.jp)

総合戦略 第1版を策定しました

基本目標と具体的な個別目標及び大まかな施策

基本目標1：仕事を育て、仕事を創る

KPI：施策による雇用の創出
平成26年度67人
→平成31年度までに累計225人

個別目標1

地域資源を有効活用した農林水産業の振興
施策① 農林水産物の流通等の仕組づくりに対する支援
施策② 農林水産業を次世代につなぐ取組・支援
施策③ 農林水産現場体制強化の取組・支援

個別目標2

商工業の振興
施策① 意欲ある事業者・企業に対する支援の拡充
施策② 起業・創業支援

個別目標3

街・浦・里の魅力(味力)を活かした観光・ツーリズムの振興
施策① 街・浦・里を活かした観光産業の強化と観光消費の拡大

基本目標2：佐伯市への人の流れを促す

KPI：施策による移住者数
平成26年度15人
→平成31年度までに累計300人

個別目標1

佐伯市への回帰を促す
施策① 移住の土台となる取組の強化
施策② 佐伯人(※)の回帰希望の実現支援

個別目標2

地域の人とのふれあいから佐伯市のファンを生み出す
施策① 外部人材の活用による交流の促進
※佐伯人：佐伯市の魅力ある資源(歴史・産物・食文化・自然環境など)を知り、それに誇りを持つとともに、市内外に情報発信し、その活用や保全に積極的に取り組む人。佐伯の地域づくり・活性化を担う人財

基本目標4：街・浦・里が支え合い、高め合う

KPI：地域創生に取り組む団体(※)の数
平成26年度0団体
→平成31年度9団体

個別目標1

街・浦・里を支える人の育成
施策① 地域を担う人材の育成

個別目標2

住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるまちをつくる

施策① 人口減少に応じた地域の生活機能確保

個別目標3

地域の個性を尊重し、特性を活かしたまちづくりを進める
施策① 地域の個性の継承
施策② 中心市街地の活性化
施策③ 地域ストック(公的施設、空き家等)の有効活用

※地域創生に取り組む団体
地域の人口推移の見通しに基づき、人口の変化がもたらす課題等を地域で話し合い、その課題解決に向けて取り組む団体



平成27年度 佐伯市表彰

11月3日(文化の日)、市役所で佐伯市表彰式が行われ、様々な分野で市政の発展に功績を残した14人の方々が表彰されました。

一般表彰

山内 義人さん(80歳)

上岡

佐伯地域技能士会会長として10年間、同会の発展に尽力するとともに、技能者の育成や後進の指導に努めた。

山崎 隆喜さん(91歳) 米水津宮野浦

漁業の傍ら20年以上にわたり、宮野浦地区の清掃活動など各種ボランティア活動に参加し地区内の美化に貢献。

金碓 長一郎さん(64歳) 米水津色利浦

米水津商工会の役員として地域経済の発展に貢献。佐伯市あまべ商工会の初代会長として指導的役割を果たした。

大野 壽一さん(79歳)

常盤西町

国木田独歩館運営協議会会長、歴史的環境保存審議会会長を歴任し、社会教育・文化振興に尽力。また独歩会会長として国木田独歩研究を深めた。

首藤 義幸さん(88歳)

宇目小野市

70年以上にわたり宇目神楽保存会の活動を支え、会の存続に貢献したほか、子ども神楽を発足させるなど、積極的な後継者育成に努めた。

桑原 政子さん(66歳)

鶴見沖松浦

漁村女性グループ「めばる」代表として水産物の付加価値を高める取組に尽力。農林水産大臣賞ほか各賞を受賞するなど、市内外から高い評価を得た。

田嶋 義生さん(66歳)

蒲江楠本浦

乾椎茸生産に尽力し、農林水産大臣賞を2回、林野庁長官賞を5回受賞。地域乾椎茸栽培技術の向上に寄与した。

石井 敏陸さん(73歳)

長良

平成4年から保護司を務め、犯罪と非行防止の啓発に努めたほか、保護司会理事として会の発展に寄与した。

児玉 正二さん(77歳)

駅前一丁目

平成7年から20年間、保護司を務め、犯罪と非行防止の啓発に努めたほか、保護司会理事として会の発展に寄与した。

森崎 満さん(67歳)

上浦津井浦

平成6年から現在まで通算17年間にわたり、民生・児童委員として民生の安定と児童福祉の向上に尽力した。

本田 房代さん(60歳)

青山

平成10年から現在まで民生・児童委員を務め、民生の安定と児童福祉の向上に尽力した。

自治表彰

井上 龍一郎さん(69歳)

蒲江波当津

昭和56年以来通算17年間、蒲江波当津区長及び佐伯市自治委員を務め、地区の振興と発展に寄与した。

山中 琢磨さん(70歳)

木立

昭和63年以来通算12年間、佐伯市自治委員として地区の振興と発展に寄与。この間、佐伯市自治委員会連合会長、大分県自治会連合会会長、全国自治会連合会会長を歴任し、組織の発展に寄与した。

伊藤 紘一さん(75歳)

田の浦町

平成13年から14年間、佐伯市自治委員として地区の振興と発展に寄与した。

皆様の、なお一層のご活躍をお祈りいたします。

第9回 佐伯市地区対抗 駅伝競走大会開催！

《問い合わせ》
教育委員会体育保健課
(☎22-4062)

12/20(日) 9時スタート！

今年も、恒例の19地区体育協会・支部による地区対抗駅伝大会を開催します。地区を代表して走る選手たちに、沿道からの声援をよろしくお願いします！

【区間】

第1区（一般男子） 陸上競技場～久部ローソン前	3.55 km
第2区（中学生男子） 久部ローソン前～市役所前	2.25 km
第3区（小学生女子） 市役所前～佐伯東地区公民館前	1.0 km
第4区（小学生男子） 佐伯東地区公民館前～佐伯重工業(株)前	1.2 km
第5区（一般女子） 佐伯重工業(株)前～佐伯大同青果(株)前	1.1 km
第6区（中学生女子） 佐伯大同青果(株)前～旧レインボータイホー前	1.5 km
第7区（シニア男子） 旧レインボータイホー前～川原入口先堤防	2.1 km
第8区（一般男子） 川原入口先堤防～陸上競技場	3.2 km

【各中継所通過予定時刻】

選手通過場所	通過時刻	
各 中 継 所	先頭	最後尾
久部ローソン前	9:10ごろ	9:15ごろ
市役所前	9:17ごろ	9:24ごろ
佐伯東地区公民館前	9:21ごろ	9:29ごろ
佐伯重工業(株)前	9:25ごろ	9:34ごろ
佐伯大同青果(株)前	9:30ごろ	9:39ごろ
旧レインボータイホー前	9:35ごろ	9:47ごろ
川原入口先堤防	9:42ごろ	9:57ごろ
陸上競技場	9:54ごろ	10:11ごろ

【交通規制のお知らせ】

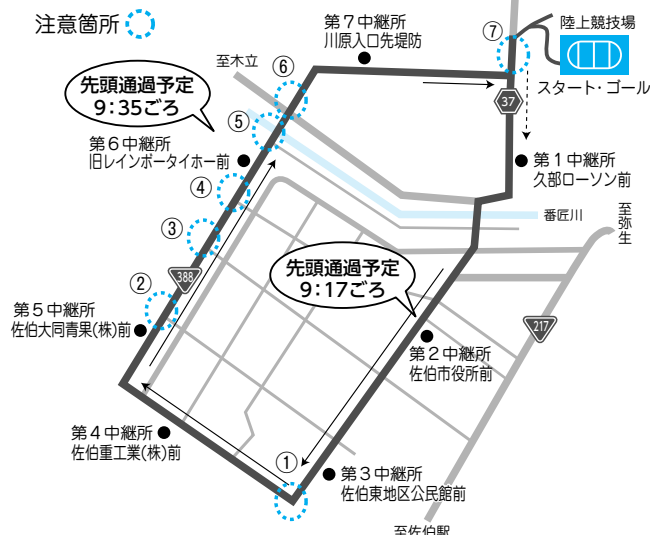
- ・当日は、コース上の交差点で、選手の通過前後（10分間ほど）に交通規制があります。コースを通行する人や周辺地区の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
- ・コースを車などで走行しながら応援することはできません。
- ・駐車場は、池船スポーツ公園、番匠体育館、野岡体育館、市役所本庁舎、大分県南部振興局の各駐車場をご利用ください。

特にご注意ください！

- ・大会中の混雑を避けるため、右図の注意箇所ではコース進行方向への進入を避けて、う回してください。

- ①駅前（コロッセ俱樂部）交差点
 - ②長島橋交差点
 - ③眺め橋（女島団地）交差点
 - ④女島橋（マリノタイホー）交差点
 - ⑤新佐伯大橋（新女島側）交差点
 - ⑥新佐伯大橋（蛇崎側）交差点
 - ⑦上堅田小学校交差点（最終区選手の進行方向）
- ・コース上の路上駐車はご遠慮ください。

【大会コース】



固定資産税に関する届出をお忘れなく

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。

次の場合には忘れずに届出をしてください。なお、届出の際は印鑑（認印可）をお持ちください。

1. 建物を取り壊した場合

建物を取り壊したら、「家屋滅失（取壊し）申告書」を提出してください（建物の所在地、取壊しの時期などに詳しい人であれば代理も可）。届出がないと、実際にはない建物に固定資産税がかかる場合があります。

2. 未登記家屋の所有者を変更する場合

法務局に登記されていない建物（未登記家屋）の所有者が変わったときは、必ず「未登記家屋所有者変更届」を提出してください。変更の届出がないと、旧所有者に課税され続けます。

3. 所有者が死亡している場合

所有者が死亡している場合は、1月1日現在でその土地・家屋を現に所有しているすべての人（相続人）が固定資産税の納税義務者になります。1月1日までに相続登記などが終わらない場合は「相続人代表者指定届」を提出してください。

《問い合わせ》

課税課固定資産税係（☎22-3174、☎22-4503）または各振興局地域振興課

償却資産の申告も忘れずに

《申告期間》
平成28年1月4日（月）
～2月1日（月）

会社や個人で工場や商店を経営している人や、アパートや駐車場を貸し付けている人などが、その事業のために所有する構築物、機械・装置、船舶・航空機、器具・備品、車両（自動車税・軽自動車税対象の車両を除く）・運搬具を「償却資産」といい、固定資産税が課税されます。

平成28年1月1日現在、市内に償却資産を所有または貸し付けている人は、税務署への申告とは別に市に対しても申告義務がありますので、期間内の申告をお願いします。

また、平成28年1月以降の申告から個人番号（マイナンバー）・法人番号の記載が必要です。申告書提出の際は、成りすましを防止するため、本人確認書類などを提示していただきます。詳しくは、該当者にお送りする申告案内でご確認ください。

償却資産申告書は12月下旬に発送します。償却資産を所有する人で、申告書が届かない場合はご連絡をお願いします。

年末年始の家庭ごみ収集・受入れ日程

年末年始の家庭ごみの収集・受入れは、下表のとおり行います。お住まいの地区のごみ収集日を確認し、収集日の朝8時30分までに集積所に出してください。

なお、年末の受入れは例年大変混雑しますので、早い時期から計画的に片付けを行いましょう。

日 付	家庭ごみ収集	受入れ（持込み）
12月25日（金）	収集日程表どおり	8時30分～17時
12月26日（土）	休 み	休 み
12月27日（日）		
12月28日（月）	収集日程表どおり	8時30分～17時
12月29日（火）		
12月30日（水）		
12月31日（木）	休み ※31日から3日の間は集積所にごみを出さないでください。	休み
1月1日（金）		
1月2日（土）		
1月3日（日）		
1月4日（月）	収集日程表どおり	8時30分～17時



年末の混雑状況（最長1時間待ち）

【持込み時の注意事項】

- ・直接持ち込む場合も、集積所に出すときと同じようにきちんと分別してください。
- ・ごみの重量に応じて料金がかかります。ただし、持ち込むすべてのごみが指定ごみ袋に入っている場合は無料です。
- ・トラックで持ち込む場合は、必ずごみの飛散防止の対策をお願いします。
- ・安全のため、施設内では係員の指示に従ってください。

《問い合わせ》

エコセンター番匠（☎22-5650）、
エコセンター蒲江（☎42-0461）

公共施設等総合管理計画（案）への意見募集

■公共施設等総合管理計画（案）の要旨

公共施設等の全体の状況を把握し、長寿命化・更新・統廃合などを長期的な視点で計画的に行うことにより、財政負担を軽減し、公共施設等の最適な配置などを実現する基本的な考え方をまとめたもの

■計画の公表時期（予定）

12月24日（木）

■計画の公表方法（予定）

管財課及び各振興局地域振興課で公表するほか、市のホームページに掲載します。

■意見提出期限（予定）

平成28年1月25日（月）

■意見の提出方法

住所と氏名を明記して、管財課または各振興局地域振興課に提出してください。ハガキまたは書面の郵送、FAX、メールでも受け付けます。

■寄せられた意見の取扱い

- ・提出された意見は整理して、その概要とこれらに対する市の考え方を公表します。
- ・意見に対する個別の回答は行いません。
- ・意見の募集は、よりよい案を作るためのものであり、賛否を問うためのものではありません。

《提出・問い合わせ》

〒876-1858、佐伯市中村南町1番1号 佐伯市役所管財課（☎22-4684、FAX 22-3124、メール：kanzai@city.saiiki.lg.jp）

■対象

平成28年度に佐伯市が発注する物品の買入れ、製造の請負、その他の契約にかかる競争入札（随意契約を含む）に参加を希望する個人・法人
※以前申請し、すでに平成28年度の競争入札参加資格のある事業者は申請不要です。

■申請期間

平成28年1月4日（月）～29日（金）（土・日・祝日を除く）
※郵送の場合は必着

■申請場所

契約検査課契約係（本庁舎5階）

■資格有効期間

平成28年4月1日～平成29年3月31日

■申請方法

申請書に必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて申請してください。

申請要領・記載要領は、市のホームページに掲載しています。ホームページを閲覧できない人はいお問い合わせください。

《申請・問い合わせ》

契約検査課契約係（☎22-3487）

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）について

平成27年4月から始まった「総合事業」とは、地域の実情に応じてつくられた介護保険制度の中の事業のひとつです。これまでは介護保険の中で、全国一律のサービスを利用するために介護認定を受け、それぞれの状況に応じたサービス（デイサービスやホームヘルプなど）を利用してきました。これに対し「総合事業」は、市が主体となって事業の内容を決めるため、事業内容は市町村ごとに異なります。

■佐伯市が進める「総合事業」の目的

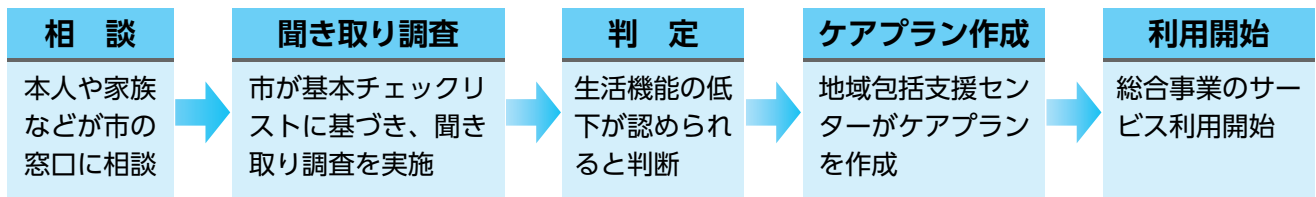
市内で暮らす高齢者の方が、住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、「介護予防」や「日常生活の自立」を支援します。

■「総合事業」は誰が利用できるの？

- ①介護認定が「要支援1」・「要支援2」の人
- ②市が行う基本チェックリストで生活機能の低下が認められた人



■「総合事業」を利用するまでの流れは？



※「総合事業」では、介護保険の利用のために行っていた認定調査や主治医意見書は必要ありません。そのため、介護保険の利用時よりもスムーズにサービスの利用を開始できます。

■「総合事業」のサービスにはどんなものがあるの？

<通所型サービス>	<訪問型サービス>	<生活支援サービス>
○ころばん事業（運動機能向上） ○めじろん事業（運動・口腔機能向上） ○元気アップ事業（認知・閉じこもりの予防） ○いきいき支援事業（生活不活発の予防）	○はつらつ事業（生活機能向上） ○ミニサポート事業（巡回見守り） ○サポート事業（生活支援） ○栄養管理指導事業 ○口腔管理指導事業	○元気になるまで配食事業 ○安否確認事業 ○外出支援事業

《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）

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、支払に行く手間が省け、納め忘れもありません。次の金融機関または市役所収納課、各振興局市民サービス係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。

■必要なもの

通帳届出印、通帳、納税通知書など

《問い合わせ》

収納課税制係（☎23-4504）

子宮頸がん・乳がん検診などのお知らせ

以下の検診は、協力医療機関で平成 28 年 3 月 31 日まで利用できます。記載の金額での利用は、1 年度につき 1 回のみです。2 回目以降は、全額自己負担となります。

※平成 27 年 4 月以降に集団検診や市の補助を使い、協力医療機関で検診を受けた人はご遠慮ください。

検診項目	対 象	自己負担金
子宮頸がん検診	20 歳以上 40 歳未満の女性	800 円
乳がん検診 (マンモグラフィー)	40 歳以上の女性	1,500 円
腹部超音波検査	40 歳以上の人	3,100 円

予約の際は、市の住民健診として受診したい旨を、協力医療機関に伝えてください。

子宮頸がん・乳がん検診は、健康増進課健診係（和楽 1 階）または各分室で「医療機関受診票」の交付を受け、受診のときにお持ちください。

無料クーポン券をお持ちの人は「個別医療機関受診票」は必要ありません。協力医療機関を予約し、受診の際は無料クーポン券を忘れずにお持ちください。

《子宮頸がん検診》無料クーポン対象	
20 歳	H 6 年 4 月 2 日～H 7 年 4 月 1 日生まれ
25 歳	H 1 年 4 月 2 日～H 2 年 4 月 1 日生まれ
30 歳	S 59 年 4 月 2 日～S 60 年 4 月 1 日生まれ
35 歳	S 54 年 4 月 2 日～S 55 年 4 月 1 日生まれ
40 歳	S 49 年 4 月 2 日～S 50 年 4 月 1 日生まれ

《乳がん検診》無料クーポン対象	
40 歳	S 49 年 4 月 2 日～S 50 年 4 月 1 日生まれ
45 歳	S 44 年 4 月 2 日～S 45 年 4 月 1 日生まれ
50 歳	S 39 年 4 月 2 日～S 40 年 4 月 1 日生まれ
55 歳	S 34 年 4 月 2 日～S 35 年 4 月 1 日生まれ
60 歳	S 29 年 4 月 2 日～S 30 年 4 月 1 日生まれ

※平成 25 年度無料クーポン対象者の中で一部の人も対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

無料クーポン券 有効期限：平成 28 年 1 月 31 日
早めの受診をおすすめします。

《問い合わせ》健康増進課健診係（和楽 1 階、☎ 23-7022）

西嶋市長の主な公務日誌

（11 月 1 日～15 日）



- 1 日（日）
 - ・東九州柔道大会（総合体育館）
- 2 日（月）
 - ・地域おこし協力隊委嘱式（市役所）
- 3 日（火）
 - ・佐伯市表彰式（市役所）
- 4 日（水）
 - ・小野茂弘さん 100 歳お祝い訪問
- 5 日（木）
 - ・定例記者発表
 - ・佐伯市災害対策本部設置運営訓練（市役所）
- 7 日（土）
 - ・佐伯東小学校開校 80 周年記念式典
- 8 日（日）
 - ・緊急消防援助隊九州ブロック合同訓練（総合運動公園ほか）
 - ・葛原地区新嘗祭（にいなめ）
- 9 日（月）
 - ・佐伯市長期総合教育計画審議会（まな美）
- 10 日（火）
 - ・部落解放研究第 49 回国集会（別府市）
- 11 日（水）
 - ・全国市長会（東京都・）
- 12 日（木）
 - ・九州地方国道整備推進総決起大会（東京都）
- 13 日（金）
 - ・東九州自動車道建設促進中央大会（東京都）
- 15 日（日）
 - ・渡町台ふれあい公民館まつり
 - ・ロングテーブルおおい 2015（市役所駐車場）
 - ・ドリームサッカー in さいき（陸上競技場）

12月20日(日)8時30分～魚がなくなるまで

来だんせへ市／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)

12月30日(水)8時～13時

「男の港」歳の市／鶴見市場

ブリなどの新鮮な海の幸はもちろんのこと、カマボコやカズノコなど正月の食材も販売します。

《問い合わせ》

佐伯市観光協会鶴見支部 (☎33-1111)

「豊後二見ヶ浦大しめ縄」 張替え参加者募集

夫婦岩を結ぶ、長さ65メートル、重さ2トンにもなる大しめ縄の張替えは、地元の有志と多くのボランティアの協力により、毎年手作りで行われています。

○とき 12月13日(日)8時～

○ところ 上浦大字浅海井浦 東雲中学校裏

～神秘の世界～豊後二見ヶ浦ライトアップ

12月24日(木)～平成28年1月4日(月)

時間：18時～22時30分

※おおみそかのみ翌朝7時まで

《問い合わせ》上浦振興局地域振興課 (☎32-3111)

どっか 行こうや!

12/13~

12月27日(日)8時～12時

彦岳の里ふれあい市場歳末感謝セール ／JR狩生駅舎

カラオケ大会、包丁や鍬などの無料研磨、野菜・活魚・海産物などの直売を行います。

《問い合わせ》

西上浦地区直売協議会・戸高 (☎27-7227)

アニメーション映画

「氷川丸ものがたり」無料上映会

■とき 12月27日(日)14時～(開場13時30分～)
14時～開会行事

・伊藤玄二郎氏(原作者)あいさつ

・田中あつ子氏挿入歌歌唱

(「われは海の子」「おぼろ月夜」)

14時15分～映画上映(90分)

■ところ 佐伯文化会館大ホール

《問い合わせ》商工振興課商工係 (☎22-3943)



チキン南蛮発祥のまち
のべおか

おでかけ情報

うみウララ

スタンプラリー 実施中!

開催期間

平成28年 1 月末まで

うみウララエリア(北浦・南浦・島野浦)内のスタンプラリー参加店舗で、買い物や食事、宿泊をしてスタンプを3つ集めてご応募ください。毎月抽選で20人に食事や宿泊の割引券、物産品詰め合わせなどをプレゼント中です。

市外の方への 特典!



「市外から来ました!」と声をかけてください



「うみウララグルメガイドブック」を提示してください

グルメガイドブックは、道の駅・飲食店、宿泊施設などで配布しています。

お会計時に、次のどちらかで1会計1個のスタンプが2個に!



応募用紙は、スタンプラリーの参加店舗で配布しています。また、うみウララホームページでダウンロード・印刷したものも使用できます。

問合せ うみウララスタンプラリー事務局
(延岡市役所観光戦略課内)

☎ (0982) 34-7833

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

地域おこし協力隊を増員！



都市部から移住してきた隊員が地域活性化に取り組む「佐伯市地域おこし協力隊」。

10月1日付で直川地区隊員に中川勇樹さん(写真左から2番目)、宇目地区に佐藤恵さん(写真中央)が、11月1日付で中心市街地に橋崎一行さん(写真右から2番目)、大野達也さん(写真左端)が委嘱され、隊員は鶴見大島地区の丸谷芳弘さん(写真右端)と合わせて5人になりました。

今後、配属された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。

《問い合わせ》

地域振興課地域振興係 (☎22-4105)



第11回 弥生地区 新春走ろう・歩こう大会



■と き 平成28年1月17日(日) ※雨天中止
9時30分～(受付：9時～)
閉会式前には、お楽しみ抽選会も！

■ところ 昭和中学校グラウンド

■種 目

①歩こうの部 2km
対象：ファミリー
(幼児などと同伴者2人以上)

②歩こうの部 3km
対象：一般(小学生以上)

③走ろうの部 1.5km
対象：小学1～4年生、小学5～6年生
※男女それぞれ部門があります。

④走ろうチャレンジの部 3km
対象：中学生以上

■申込締切 1月11日(月)

参加希望者は弥生 B&G 海洋センターに申込書を提出してください(要印鑑)。18歳以下の参加希望者は、保護者の同意の署名が必要です。

《申込み・問い合わせ》

弥生 B&G 海洋センター (☎46-1676)

平成27年度 叙勲受章者

皆さん、おめでとうございます。

秋の叙勲

◇旭日双光章

見玉忠義さん(地方自治功労)

◇旭日単光章

田中教道さん(選挙管理事務功労)

◇瑞宝小綬章

渡邊佑志さん(郵政行政事務功労)

◇瑞宝単光章

川野源治さん(消防功労)

危険業務従事者叙勲

◇瑞宝単光章

高木善治さん(消防功労)

農業委員会委員の 選出方法が変わりました

法律の改正により、農業委員の選出方法が、公選制から市議会の同意を必要とする市長の選任制に変わりました。

このため、毎年、農家の方に提出をお願いしていた「農業委員会委員選挙人名簿登載申請書」は、今年度から提出の必要がなくなりました。

《問い合わせ》

農業委員会事務局 (☎22-4023)、
選挙管理委員会事務局 (☎22-3623)

募 集

佐伯高等技術専門学校
訓練生募集

- ▽募集科目：機械加工科、オフィスビジネス科、建築科（定員各20人）
- ▽訓練期間：1年間
- ▽資格：①平成28年4月1日時点で機械加工科は45歳以下、オフィスビジネス科と建築科は39歳以下であること（ただし、建築科10人は制限なし）②建築科は中学卒業以上、ほかは高校卒業程度が対象
- ▽受講料：無料（教科書代金などは必要）
- ▽募集期限：12月25日（金）
- ▽選考日：平成28年1月12日（火）
- ▽問い合わせ：佐伯高等技術専門学校（☎0767）

大分高等技術専門学校
生徒募集

- 年間ですべて習得できます。
- ▽訓練期間：平成28年4月12日（火）から1年間または2年間
- ▽対象：39歳以下の離転職者、新規高校卒業見込みの人など
- ▽申込期限：12月25日（金）
- ▽問い合わせ：大分高等技術専門学校（☎097-542-3411）
- 陸上自衛隊高等工科学校
生徒募集
- ▽採用予定：約260人
- ▽応募資格：平成28年4月1日時点で、15歳以上17歳未満の男性
- ▽受付期限：平成28年1月8日（金）※必着
- ▽試験日程：一次試験…平成28年1月23日（土）／二次試験…2月4日（木）／7日（日）のうち1日
- ▽合格発表：一次試験…平成28年1月29日（金）／二次試験…2月19日（金）
- ▽試験会場：一次試験…大分商工会議所（大分市）／二次試験…一次試験合格者に

通知
▽問い合わせ：自衛隊佐伯地域事務所（☎01875）

佐伯民生福祉会職員募集

- ▽職種：看護師（准看護師を含む）
- ▽定員：若干名
- ▽勤務地：みなみ保育園、佐伯保育園、長島保育園、みなと保育園、八幡保育園のいずれか
- ▽申込期間：受付中／平成28年1月15日（金）※9時～17時、土・日・祝日を除く
- ▽面接試験：随時
- ▽問い合わせ：佐伯保育園（☎0644）
- 大分県竹工芸・訓練支援
センター入校生募集
- ▽定員：10人
- ▽科目：竹工芸科
- ▽内容：竹工芸の製品に関する竹材の加工・各種編組技術・染色・塗装技術の習得
- ▽訓練期間：2年間
- ▽対象者：18歳以上39歳以下

講 習

佐伯市人権啓発講演会

- 下の求職中の人の
- ▽授業料：無料（教科書代金などは必要）
- ▽募集期限：平成28年1月29日（金）
- ▽入校試験日：平成28年2月15日（月）
- ▽問い合わせ：大分県竹工芸・訓練支援センター（☎0977-23-3609）
- 落語界のドリトル先生と呼ばれる林家卯三郎氏が、動物と人間社会について語ります。入場は無料です。
- ▽とき：12月12日（土）14時～16時10分
- ▽ところ：和楽大研修室
- ▽内容：開会行事（人権標語優秀作品の表彰、主催者あいさつ、人権作文の発表）／講演（講師…林家卯三郎氏、テーマ…動物の親子のふれあいから学ぶ人権問題）
- ▽問い合わせ：社会福祉課

人権・社会係（☎03971）

市民後見人養成講座

- ▽とき：平成28年1月16日（土）・17日（日）、2月6日（土）・7日（日）の4日間※時間は全て10時～16時30分
- ▽ところ：大分県総合社会福祉会館（大分市大津町）
- ▽定員：30人※先着順
- ▽受講料：2,400円
- ▽問い合わせ：NPO法人・市民後見ささえあい（☎097-507-0696）

子育てセミナー

- 子育て中の人ならどんなでも参加できます。無料託児もありません。
- ▽とき：12月18日（金）10時～11時30分
- ▽ところ：佐伯東地区公民館
- ▽テーマ：親も子も喜ぶほめ方、叱り方
- ▽参加料：200円
- ▽問い合わせ：家庭倫理の会佐伯市（☎05780）

漁村女性活躍のための研修

- ▽とき：平成28年1月16日（土）19時～20時（受付18時30分）
- ▽ところ：大分県南部振興局4階大会議室
- ▽対象：沿岸地区に住んでいる女性
- ▽テーマ：女性ならではの発想で漁村活性化！
- ▽講師：漁村女性グループめばる代表・桑原政子氏
- ▽費用：無料
- ▽申込期限：平成28年1月8日（金）
- ▽申込み・問い合わせ：大分県南部振興局水産班（☎0394）

育児従事者講習

- ▽対象：市内在住で就職を希望する60歳以上の人
- ▽とき：平成28年1月22日（金）
- ▽ところ：和楽
- ▽募集人数：7人※先着順
- ▽募集期間：12月17日（木）～平成28年1月14日（木）※必着

絵手紙教室

- 事前申込みが必要です。
- ▽とき：12月12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）
- ▽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（☎08521）

認知症とがんを考える
佐伯の集い

- 認知症とがんをテーマに多職種の人を対象に勉強会を開催します。
- ▽とき：12月6日（日）18時～20時
- ▽ところ：佐伯市医師会館

- ▽話題提供：自分らしく生きる／認知症とがんの支援を再考する（佐伯保健院副院長・山内勇人氏）
- ▽特別講演：宮崎記代子さんのこと／認知症とがん／これからの地域の姿／認知症とがんについて考える週末（入場無料）
- 認知症・がんとともに生きた「宮崎記代子さんのこと／て」を上映します（常時15分間放映中）。
- ▽とき：12月6日（日）10時～17時
- ▽ところ：なままちプラザ

- オレンジカフェさいき
- 認知症の人とその家族・地域住民・専門職などの人が集まって認知症の人への理解や予防を目的としたカフェです。
- ▽とき：12月6日（日）10時～17時
- ▽ところ：なままちプラザ
- ▽講話：「本人らしく生きる」を支える（講師…山内勇人氏）
- ▽問い合わせ：オレンジカフェさいき・前田（☎0750）

第14回 南海ギャラリーコンサート

（佐伯市活性化チャレンジ事業）

映画「おくりびと」でテーマ曲をソロ演奏した古川展生とリスト国際コンクール優勝の岡田将による国内最高のデュオ誕生！

古川展生チェロ & **岡田 将**ピアノ

■と き 2015年12月20日（日）午後4時開演

■と ころ 南海医療センター 3Fギャラリーホール（旧南海病院）

■前売券 一般 3,000円・学生 1,000円

お問い合わせ ☎0972-23-2587（所質）

古川展生 Cello

岡田 将 piano

おうちの重なること
お気楽にお断りください

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 kirakut 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

おのこ・おふく・お中興 — 別館 宇治川 — 佐伯市中ノ島東町6-22

年中無休24時間対応 ☎0120-76-0002

在宅医療・介護連携推進
事業市民向け講演会

いつまでも元氣な高齢者
でいるための秘訣と一緒に
考えてみませんか？

▽とき…平成28年1月30日
（土）10時〜11時45分（受付
9時30分）

▽ところ…和楽大研修室

▽テーマ…ときどき医療、
ときどき介護、そしてとき
どき就労

▽講師…愛媛大学医学部付
属病院総合診療サポートセ
ンター長・櫃本真幸氏
（ひもとくしんいち）

▽申込期限…12月22日（火）

▽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）

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

▽とき…12月10日（木）9時

公立学校臨時事務員・
非常勤職員採用試験

県立学校及び市町村立学
校で事務などを行う臨時事
務員と非常勤職員の採用候
補者名簿登録試験を行いま
す。応募書類などは、大分県
教育委員会のホームページ
に掲載するほか、大分県教
育庁教育人事課や各教育事
務所で配布します。

▽募集期間…12月7日（月）
〜平成28年1月6日（水）

▽試験日…平成28年1月30
日（土）

▽問い合わせ…大分県教育
庁教育人事課（☎097-5
06-5518）

秘書検定

▽とき…平成28年2月7日
（日）

▽出願日…12月2日（水）
〜平成28年1月12日（火）

▽受験料…3級…2,600
円、2級…3,800円

▽12時

▽ところ…上浦地区公民館

▽相談委員…本田忠文さん

直川地域

▽とき…12月11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

蒲江地域

▽とき…12月16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…12月16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

夜間納税相談

日中に来庁できない人の
ために、納税相談窓口を開
設します。

▽とき…12月8日（水）、17

▽問い合わせ…日本文理大
学附属高校（☎②3501）

各種お知らせ

都市計画の変更について

佐伯都市計画用途地域

▽変更内容…佐伯市東浜、
鶴谷町2丁目の一部におけ
る用途地域（工業専用地域）
の変更

▽縦覧場所…都市計画課
（市役所本庁舎4階）

佐伯都市計画臨港地区

▽変更内容…一部区域の変
更

▽縦覧場所…大分県都市計
画課（県庁舎新館6階）、佐
伯市都市計画課（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（☎②3
114）

密輸に関する
情報提供のお願い

大分税関支署では、12月
に「年末特別警戒」を実施

日（木）17時〜20時

▽ところ…収納課収納係
（本庁舎1階12番窓口）

▽問い合わせ…収納課収納
係（☎②3182）

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、ホームヘルパーの利用
や施設への入所・通所など
の福祉サービスに関する各
種相談について、相談支援
専門員が相談に応じます。

▽とき…12月11日（金）13時
〜17時

▽ところ…本匠地区公民館

▽問い合わせ…障がい者
課（☎②4514）、障がい者
相談支援センター（☎285
21、FAX②8531）

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
必要です。

▽対象…精神障がいや認知
症でお悩みの人、家族など

▽とき…12月8日（火）15時

し、空港や港での密輸の取
締りと情報収集を強化しま
す。

覚せい剤・麻薬や拳銃に
関する不審な話やうわさを
耳にしたら税関に通報をお
願います。

▽通報先…税関密輸フリー
ダイヤル（☎0120-46
1-961）

求職者支援制度を
利用しませんか

雇用保険を受給できない
求職者のための支援制度を
利用して、早期就職を目指
しませんか。

▽制度の内容…①「求職者
支援訓練」または「公共職
業訓練」を受講可能（受講料
無料、テキスト代は自己負
担）②訓練期間中及び修了
後もハローワークが積極的
な就労支援③一定要件を満
たせば「職業訓練受講給付
金」を支給

▽問い合わせ…ハローワー
ク佐伯（☎②8609）

▽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）

ひとりで悩んでいませんか
犯罪被害者支援の相談電話

犯罪被害者やその家族な
どからの相談を受け付けて
います。また、警察だけでは
対応できないことについて
は、他の専門機関などを紹
介することがあります。お
気軽にご相談ください。

▽連絡先…警察総合相談
（☎#9110、☎097-
534-9110）

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…12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

「子宮頸がん等ワクチン接
種」による医薬品副作用被
害救済制度

平成23年2月1日から平
成25年3月31日までに、市
の助成により、ヒトパピロ
ーマウイルスワクチン・ヒ
ブワクチン・小児用肺炎球
菌ワクチンのいずれかを接
種した人で、接種後に何ら
かの症状が生じ、病院で受
診した人は、医療費・医療
手当が支給される場合があ
ります。

支給対象となるのは、請
求日から遡って5年以内に
受けた医療に限られます。

▽問い合わせ…医薬品医療
機器総合機構の救済制度相
談フリーダイヤル（☎01
20-149-931）

消費者被害を知り、
対処法を学ぼう！

▽とき…12月15日（火）10時
〜12時

▽ところ…和楽2階第1会
議室

▽講師…大分県消費生活・

会（大分市城崎町）

▽問い合わせ…大分県行政
書士会事務局（☎097-5
37-7089）

不動産市民相談（無料）

▽とき…12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
（☎②2844）

大分県U-Jターン就職
集中相談会

参加を希望する場合は、
電話で事前申込みが必要で
す。

▽とき…12月28日（月）、29
日（火）10時〜18時

▽ところ…おおいた産業人
財センター（大分市中央町
ガレリアア竹町内）

▽問い合わせ…おおいた産
業人財センター（☎012
0-119-201）

男女共同参画プラザ「アイ
ネス」渡邊好氏

▽申込方法…事前申込みが
必要です。※託児サービス
あり

▽問い合わせ…コープおお
いた三重センター（☎09
74-22-5522）

伝言板

大分県美術展書道巡回展

▽とき…12月11日（金）12時
〜17時、12日（土）9時〜17
時、13日（日）9時〜16時

▽ところ…三余館▽問い合
せ…県美術協会佐伯事務
局・五十川（☎④61356）

おゆずりします

▽電動ベッド（使用期間5
年未満）…匿名（☎④085
0※15時以降／取りに来て
くれる人）

▽卓上式電動ミシン（三菱）
…匿名（☎②2504※フ
ットコントロールが必要）

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(12月)

7日、14日、21日、28日(月末整理日)、
29日～1月4日…年末年始休館日
※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

- 12月9日(水) 15時～
- つるおか子どもの家、
木立ゆめっ子クラブ



主な新着本(12月)の紹介

【一般書】

龍馬^{はし}奔る(山本一力)／関節ストレッチ&トレーニング(矢野啓介)／「ななつ星」極秘作戦(西村京太郎)／絵でわかる^{こうし}麴のひみつ(小泉武夫)／MY WAY 私の歩んできた道(大銀経済経営研究所)

【児童書】

プレゼントの木(いもとようこ)／岸辺のヤービ(梨木香歩)／木と日本人(ゆのきようこ)／てんしさまがおりてくる(五味太郎)／2分の1成人式(井上林子)

今月のこの1冊！

～内容紹介～

迷い、いらだち、そして期待。人生の岐路を迎える18歳の若者46人の等身大の姿と声を書きとめた作品。直木賞作家、朝井リョウの書き下ろしロングエッセイ「18歳の選択」も掲載されています。



「18きつぷ」
朝日新聞社／朝井リョウ

いのうえ文庫オープン

「いのうえ文庫」は、泥谷区の井上サチ子さん(写真左から2番目)とご家族から、図書館をよく利用していた夫の一郎さん(故人)の三回忌を機に寄贈していただいたもの。選書を依頼された図書館では、一郎さんの好きだった歴史物・時代物・自然科学に関する図書など330冊と、名作映画のDVD14本(計100万円)を選び、コーナーを新設しました。

本と図書館が好きだった一郎さんの思いが伝わるとうれしいですね。来館時には、是非このコーナーへお立ち寄りください。



〈井上サチ子さんとご家族〉

12月25日(金)は、国民健康保険税・介護保険料第7期、後期高齢者医療保険料第6期の納期限です。

お近くの金融機関や市役所の収納窓口で納付をお願いします。

11月30日が納期限となっている市税などの未払分の督促状は12月21日(月)に発送します。

《問い合わせ》収納課収納係 (☎22-3182)

おおいた子育てほっとクーポン 申込締切変更について

おおいた子育てほっとクーポンプラス+

■変更後の申込締切 平成28年3月31日(木)

おおいた子育てほっとクーポン

■変更後の申込締切 3歳の誕生日の前日

☆クーポンはお母さんの母乳マッサージにも利用できるようになりました。

《申込み・問い合わせ》

こども福祉課 (☎22-3972)



＋ 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
12月 6日	鶴岡クリニック	鶴望	22-5199
	杉谷診療所	西谷町	22-4800
12月13日	こうへいクリニック	池田	20-3337
	木下整形外科	新女島	23-8781
12月20日	秋山医院	向島2丁目	23-3177
	すがのウィメンズクリニック	鶴岡西町	23-3131
12月23日	伊藤循環器内科クリニック	長島町4丁目	25-1700
	つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232
12月27日	馬場内科クリニック	長島町2丁目	20-3344
	石川眼科医院	駅前2丁目	24-2200
12月 6日	つるみ歯科診療所	鶴見沖松浦	33-0797
12月13日	利光歯科医院	中の島1丁目	22-8811
12月20日	コスモタウン歯科	鶴岡西町	28-7885
12月23日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354
12月27日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島2丁目	20-0648

◎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

※時間外への対応となり、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
12月 6日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
12月13日	西田病院小児科	鶴岡西町2丁目	22-0180
12月20日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
12月27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。

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)

120万人冬の キャンドルナイトキャンペーン

～12月は「地球温暖化防止月間」です～

ごみゼロおおいの作戦の一環として、12月1日～1月31日の17時～20時の間、冬のキャンドルナイトキャンペーンを行います。

<取組内容>

- ★不要な照明を消す
- ★キャンドルの^{あか}りで過ごす
- ★使わない電気製品のコンセントを抜く
- ★室内・屋外照明の利用を最小限にするなど

身近な地球温暖化対策として、家庭や事業所で積極的に取り組みましょう！

《問い合わせ》

大分県地球環境対策課ごみゼロおおいの推進班(☎097-506-3024)、佐伯市環境対策課(☎22-3995)



広報クイズ？

問題

地域活性化に取り組む『佐伯市地域○○○協力隊』。新たに4人が増員され、合わせて5人の隊員が積極的に活動中です。

○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。12月10日(木)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。

11月1日号の正解は「ホール」でした。

正解者53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。

- 長船シノブさん(米水津大字色利浦)
- 古賀 道大さん(匠南区)
- 中濱 優 さん(中の島)

市報発行日と締切日のお知らせ

市報	発行日	原稿締切日
1月 1日号	12月25日(金)	12月 7日(月)
1月15日号	1月15日(金)	12月21日(月)

※12月15日号は発行しません。

※それぞれ発行日を含めて5日以内に開催されるイベントや募集期限のある記事は掲載できませんので、ご注意ください。

《原稿提出・問い合わせ》

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



カボチャの ミルクそぼろ煮

材 料	分量（2人分）
カボチャ	100g
鶏ひき肉	20g
牛乳	100cc
めんつゆ （ストレート）	大さじ1

（1人分）115キロカロリー・塩分 0.34g

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取り除き、2cm角に切る。
- ②鍋に牛乳・めんつゆ・鶏ひき肉を入れて箸で混ぜる。
ひき肉がほぐれたら①のカボチャを加え、クッキングシートなどで落とし蓋をして中火にかける。
- ③煮立ったら火を弱め、カボチャがやわらかくなるまで煮る。

牛乳で煮ることにビックリするかもしれませんが、コクがでて美味しいです。簡単ですので、是非作ってみてください。
食推協 上浦支部

元気アップ 情報

和食に牛乳・乳製品を加える料理は「乳和食」と呼ばれ、不足しがちなカルシウムも補えておいしく減塩できます。

《問い合わせ》健康増進課保健係（☎23-4500）

《問い合わせ》

よろうや仲町（☎29000）

③その他、魚食普及や防災食コーナー

内容…生姜ティーの試飲など

②心も体もポッカポカ生姜コーナー

（矢部加奈さん・やよい生姜加工品部会）

①味覚教室コーナー

（河野麻美さん・ホールフード協会認定講師）

食のワークシヨップ

②おいしい！佐伯の魚を食べてみて！

講師：久野由香さん（大分県食育ひろげ隊）

①スゴい！「菌ちゃん野菜」づくり

講師：川口理恵さん（ふくおか大地といのちの会）

特別講演

■ところ

■とき

■ところ

■とき

■ところ

■とき

■ところ

■とき

■ところ

■とき

■ところ

■とき

■ところ

■とき

■ところ

よろなが8周年祭

こだわり・健康「食育」体験

風土・食物フェスタ

inよろうや仲町

楽しいクイズあり！おいしい試食あり！旬のプレゼントあり！
家族・友人などお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください！

編集後記

鍋料理がおいしい季節になりました。

我が家では、白菜・大根などの旬の野菜、キノコ、豆腐などを土鍋に入れてグツグツ煮込んで作ります。出汁は市販のスープを使うこともありますが、翌日も鍋料理が続けば、味噌を溶きうどん麺を追加するなど味の変化を楽しんでいます。鍋を囲むと、具材の種類や食感で家族の会話が弾み、身も心も部屋全体もポカポカと温かくなり、さらに栄養も摂取できるとあって良いこと尽くし。家族のために、「私が今晚の鍋料理を作ってみようか」と考え中！（松下健）

今月の表紙

11月14日、15日の2日間、サッカー日本代表OBなどを招いて、「ドリームサッカー in さいき」が開催されました。

指導者クリニックや少年少女サッカー教室、市選抜チームとのドリームゲームなどが行われ、参加者は一流選手たちの姿を目の当たりにし、夢のようなひとときを過ごしました。