

CONTENTS

- 「ホールフード」フェスタin佐伯
・佐伯市創業セミナー……………②
- 子宝支援事業の助成内容が変わります
・法人番号の通知をお送りします……………③
- 佐伯市人事行政の運営などの状況……………⑧～⑩



映画で語る「いのち」の紡ぎ

『ホールフード』フェスタ in 佐伯

■とき 11月22日(日)

■ところ 大分県マリンカルチャーセンター

■内容

話題のドキュメンタリー映画「千年の一滴 だし しょうゆ」を上映したあと、「食といのち」をつなぐ活動に取り組む豪華ゲスト陣が熱いディスカッションを展開。

来春全国公開の注目作品「はなちゃんのみそ汁」のショートムービーも紹介！映画のモデルとなった安武信吾さん・はなちゃん親子もお話に参加します。

入場無料！多くのみなさまのご来場をお待ちしています！



「はなちゃんのみそ汁」
はなちゃん親子が「来る！」

託児あり！
事前にご予約を！

■申込締切
11月16日(月)

時間	内容
13:00～	映画「千年の一滴 だし しょうゆ」上映
15:00～	ゲストによるクロストーク 出演ゲスト(敬称略) タカコ・ナカムラ(料理家) 柴田昌平(「千年の一滴 だし しょうゆ」監督) 土岐山協子(愛情料理研究家) 鈴木徳則(鈴木味噌店/山形県白鷹町) 川口理恵(ふくおか大地といのちの会) 安武信吾・はな(「はなちゃんのみそ汁」著者) 阿久根知昭(「はなちゃんのみそ汁」監督) 比良松道一(九州大学「決断科学センター」) 村松一也(かまえ直送活き粋船団)
15:45～	「はなちゃんのみそ汁」のショートムービー紹介とクロストーク
16:30～	「ホールフード」で行こう！(「いのちを紡ぐ活動」決意表明)

《問い合わせ & 託児申込み》

地域振興課食育推進・男女共同参画係 (☎ 22-4529、FAX 22-3124、メール: shoku@city.saiki.lg.jp)

佐伯市創業セミナー



創業に必要な専門知識を身に付けるためのセミナーを開催します。起業経験者の体験談のほか、中小企業診断士など専門家の指導も受けられます。本セミナーで作成した事業計画が認定された受講者には、国・県・市から創業に関する補助を受ける際に必要となる証明書を発行します。セミナーの内容は、佐伯市公式ホームページに掲載しています。

■対象

新たに創業を目指す人、創業後5年以内の人

■とき

【前期】

11月21日(土) 13時30分～17時、22日(日) 9時30分～16時30分

【後期】

12月5日(土) 9時30分～17時、6日(日) 9時30分～17時

《申込み・問い合わせ》

商工振興課(☎ 22-3943)、佐伯商工会議所(☎ 22-1550)、番匠商工会(☎ 0402)、あまべ商工会(☎ 0217)

佐伯市子宝支援事業（不妊治療費）の 助成内容が変わります。

大分県の不妊治療費等助成事業の制度改正により、佐伯市で行っている不妊治療費の助成内容を変更します。

これまで県と市がそれぞれ行っていた「特定不妊治療費等（体外受精、顕微授精など）」の助成については、県と市が共同で助成を行い、県が助成を廃止する「人工授精に係る治療費」については、内容を変更し佐伯市独自で助成を行います。

詳しい助成内容・助成額については、県のホームページ（健康対策課）をご覧ください。

治療終了日	対象者	対象となる費用	助成額（回数）
9月30日までに治療終了	不妊治療を受けている夫婦のうち、そのいずれか一方が佐伯市民である人	人工授精・体外受精・顕微授精などの医療保険適応外の不妊治療費など（夫婦間の治療に限ります）	1組の夫婦に対して1年度につき10万円まで（連続する5年間）
10月1日以降に治療終了	不妊治療を受けている夫婦のうち、治療を開始した日の1年以上前から佐伯市民である人で、市税の滞納がない人	人工授精の医療保険適応外の不妊治療費など（夫婦間の治療に限ります）	1組の夫婦に対して通算6回まで（金額及び年間回数の制限はありません）

※年齢制限、所得制限はありません。

■申請時に必要なもの（申請書などは市のホームページからダウンロードできます）

- ・子宝支援事業助成金給付申請兼請求書 ・医療実施証明書
- ・薬剤内訳証明書（院外処方による医療保険適応外の投薬がある場合）
- ・夫婦の市税完納証明書（関係公簿などを照会・調査することに同意の場合は省略可）
- ・暴力団関係者でない旨の誓約書

※添付書類 不妊治療に係る領収書の写し、住民票謄（抄）本または戸籍謄（抄）本（夫婦の住所・続柄が確認できるもの）

《問い合わせ》健康増進課健康企画係（☎23-4500）

法人番号の通知をお送りします

大分県内に所在地を有する法人への通知書の発送は、11月25日（水）を予定しています。

法人番号とは

法人に指定される13桁の番号で、個人番号（マイナンバー）と同様、平成28年1月から社会保障・税・災害対策などの行政手続きで利用が始まります。

法人番号の概要

【指定】

国税庁長官が、株式会社などの設立登記法人・国の機関・地方公共団体・その他の法人や団体に対して、1法人につき一つの番号を指定します。

【通知】

指定を受けた法人などの登記上の本店または主たる事務所の所在地に通知書を郵送します。

【公表】

指定を受けた法人などの情報（名称・所在地・法人番号）を、通知書発送後、国税庁法人番号公表サイトで順次公表します。

《問い合わせ》佐伯税務署総務課（☎220910）

《マイナンバー（個人番号）の通知カードの送付》

マイナンバーの通知カードは11月中旬から順次お送りする予定です。通知カードを受け取った人で希望する人は、同封の申請書を提出すると平成28年1月から「個人番号カード」が無料で交付されます。

《問い合わせ》

市民課市民係（本庁舎1階、☎223818、223849）

11月8日(日)は「地域避難訓練」の日

11月8日(日)9時から9時30分の間に防災スピーカーから緊急地震速報を放送し、その後、大津波警報のサイレンが鳴りま...

このサイレンを合図として地区ごとに「地域避難訓練」が行われますので、皆さんの参加をお願いします。

■放送時間

8時50分：訓練の事前通知
9時～9時30分：緊急地震速報の放送及び大津波警報サイレン

【山間部】

9時～9時30分：風水害の避難勧告・避難指示のサイレン

■訓練放送の内容

緊急地震速報を放送し、「大津波警報サイレン3秒→2秒休止」を3回繰り返した後、訓練放送のアナウンスが流れます。

【山間部】

「避難勧告・避難指示サイレン1分→5秒休止→避難勧告・避難指示サイレン1分」の後、訓練放送のアナウンスが流れます。

■緊急速報メール

今回の訓練では緊急速報メールを発信します。佐伯市にいる人の携帯電話に訓練のメールが届きます...

佐伯東地区で「避難所運営訓練」が行われます

大規模災害時に地域の力で避難所を運営する訓練が、11月29日(日)10時～12時の間に佐伯東小学校で行われます。

お問い合わせ 防災危機管理課 (☎4567)

女性による地域力向上支援事業地域別フォーラム&社会教育振興大会

女性による地域力向上支援事業
地域別フォーラムIN佐伯
女性が輝く地域づくり～佐伯市が食の扉をOPEN!～

とき 11月21日(土) 13時～16時
ところ 和楽

■内容

講演「食べることは生きること」
泣ける！笑える！食育のススメリ
(講師：佐伯市地域振興課 柴田 真佑)
・婦人会実践発表(佐伯地区代表・大間婦人会)

佐伯市社会教育振興大会

「家庭教育を考える」
「食育&ネットトラブル」

家庭教育の中でも大きな問題となっている食育とネットトラブルについて考えます。さまざまな実情や解決方法などを知ることが出来る大会です。

■とき

11月28日(土) 9時30分～12時30分

■ところ

メイン会場：和楽(大研修室)
分科会会場：和楽(大研修室・第1会議室・第2研修室・栄養指導室)

■入場料 無料 ※託児あり(詳しくはお問い合わせください。)

お問い合わせ 社会教育課生涯学習推進係 (☎3245)

地域教育懇談会

佐伯市教育委員会では、平成29年度から10年間の教育行政の指針となる「佐伯市長期総合教育計画」を策定します。

Table with 3 columns: とき, ところ, 内容. Lists dates and locations for regional education forums.

お問い合わせ 教育総務課総務企画係 (☎4070)

人権市民講座(後期)

左記のとおり人権市民講座を開催します。受講は無料です。お気軽にご参加ください。

ところ 市役所本庁舎6階大会議室
日程と内容 ※時間はすべて13時30分～15時

Table with 3 columns: とき, 演題, 講師. Lists human rights lecture topics and speakers.

お問い合わせ 社会福祉課人権・社会係 (☎971)

西嶋市長の主な公務日誌(10月1日～15日)



- 1日(木) 大分県まち・ひと・しごと創生本部会議(大分市)
2日(金) 記者発表
3日(土) マカオ保育園交流団来訪
4日(日) 地域おこし協力隊委嘱式(市役所)
5日(月) 赤い羽根共同募金街頭募金活動(市内)
6日(火) 品夫スミさん百歳お祝い訪問
7日(水) 農林水産省ほか訪問(東京都)
8日(木) 全国都市問題会議(長野市)
9日(金) 日本文理大学附属高等学校創立60周年記念式典
10日(土) 鶴岡商工祭(鶴岡小学校)
11日(日) 佐伯市少年相撲大会(総合運動公園)
12日(月) 佐伯市少年相撲大会(総合運動公園)
13日(火) 本田重工業(株)進水式
14日(水) 海上自衛隊呉地方総監来訪
15日(木) 九州市長会議(延岡市)

子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか？

■申請期限 12月1日（火）必着

平成27年6月の児童手当現況届をこども福祉課に提出した人は、現況届の裏面で子育て世帯臨時特例給付金の申請をしていただいたため、改めて申請をしていただく必要はありません。

公務員の人は、職場から配布された申請書を提出してください。

子育て世帯臨時特例給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省などの職員をかたった電話がかかってくる、郵便が届いたりしたら、迷わずお住まいの市町村や最寄りの警察署または警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

《申請・問い合わせ》

こども福祉課（☎22-3972）

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も。

【平成27年10月17日発効】

大分県最低賃金

694円（時間額）

大分県のこれまでの最低賃金 677円

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づき国が最低額を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を支払わなければならないとする制度です。

また、特定の産業には特定（産業別）最低賃金が定められています。

《問い合わせ》

大分労働局労働基準部賃金室

（☎097-536-3215）

あなたの飼い犬が ご近所から好かれるために

鳴き声にご注意を

犬の鳴き声が近所迷惑となっていることがあります。ムダぼえしないようしつけ、散歩などの適度な運動を行うようにしましょう。

フン・尿は散歩の前に

散歩中に、他人の土地や公共施設（公園・道路など）に排せつをさせてはいけません。フン・尿は、散歩前に済ませるようしつけてみてはいかがでしょうか。

もし、散歩中にフンをした場合は、飼い主が自宅へ持ち帰ることが最低限のマナーです。

犬には必ずリードを付けましょう

犬の放し飼いは条例で禁止されています。散歩中も「うちの犬はおとなしいから…」とリードから手を離したりすると、じゃれて人に飛びつきケガをさせる危険があります。散歩中も、犬には必ずリードを付けるようにしましょう。

《問い合わせ》

南部保健所衛生課（☎22-0562）

佐伯市総合運動公園 教室生募集！

規則正しい生活と総合体育館の健康教室でアンチ・エイジング！

ダイエット教室

■と き 12月8日（火）

～平成28年3月29日（火）

毎週火曜日9時30分～11時

■と ころ 総合体育館軽スポーツ室

■参加費 8,000円（4か月分、保険料含む）

■定 員 30人

■申込期限 11月15日（日）

※定員になり次第締切り

いきいき健康教室

■と き 11月16日（月）

9時30分～11時30分

■と ころ 総合体育館メインアリーナ

■対 象 20歳以上

■参加費 無料

■申込期限 11月8日（日）

※タオル、室内シューズを持参してください

《申込み・問い合わせ》

総合運動公園（☎25-1335）

「さいき結旅」クルージングツアー 参加者募集！！

～進水式と豊後二見ヶ浦クルージング～

参加を希望する人は、電話で申し込んでいただくか、申込書を下記申込先に直接または郵送で申し込んでください。

■とき 11月16日(月) 9時30分～14時頃

■集合 佐伯魚市場

■料金 昼食あり：4,500円

昼食なし：3,000円

■申込期限 11月12日(木)

■行程 船上で進水式を見学

↓
豊後二見ヶ浦・三ツ石・蒲戸崎を巡る
クルージング

↓
大入島に上陸後、昼食

《申込み・問い合わせ》

〒876-0848、佐伯市城下東町8番19号
佐伯市観光協会 (☎23-1101)

おいしい佐伯を
お腹いっぱいめしませ！

「さいきレストラン 2015 in オータム」

多くの市民に支持される、店主一番のおすすめメニューが一堂に大集合。ステージイベントも開催！

1日限りの「さいきレストラン」をぜひお楽しみください。

■とき 11月29日(日) 9時～15時

■ところ

市役所本庁舎西側駐車場内特設会場

■ステージイベント内容

「さいき食のスター誕生」決勝大会、太鼓、神楽、餅投げ、佐伯ごまだしうどん投げ大会、えび反り絶叫大会、大ビンゴ大会、スタンプラリー

《問い合わせ》

佐伯市観光協会 (☎23-1101)



国勢調査ご協力のお礼

平成27年国勢調査の実施に伴い、9月中旬から調査員が各家庭を訪問し、調査活動を行いました。

市民の皆様には、調査にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

結果の速報値は、集計終了後、総務省統計局のホームページ (<http://www.stat.go.jp/>) に掲載されます。

《問い合わせ》

総務課総務係 (☎22-3663)

または各振興局地域振興課



国勢調査 2015

さいきの茶の間 「アーチャン友の会」開所



9月17日、鶴見梶寄地区公民館で、さいきの茶の間「アーチャン友の会」が開所しました。

開所に当たり、同会の濱路仙寿代表は、「高齢者が楽しく健康でいきいきと暮らせるための活動を展開し、多くの方に参加していただきたい」と語っていました。

「さいきの茶の間」は、地域の人々が主体となって高齢者が気軽に立ち寄ることができる集いの場を運営し、高齢者を支えていく事業です。現在、29か所の茶の間が活動中です。お気軽に顔を出してみたいはいかがでしょうか？

佐伯市人事行政の運営などの状況

人事行政運営における公正性、透明性を高めるため、地方公務員法第58条の2の規定により、佐伯市人事行政の運営などの状況を公表します。
※この内容は、佐伯市公式ホームページにも掲載しています。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職員の任免及び職員数に関する状況

平成26年4月1日 現在職員数	退職者	採用者	平成27年4月1日 現在職員数
955人	40人	26人	940人

※平成27年定員管理調査から、教育長を調査対象から除くこととする改正があったため、15人の減となっています。

(2) 部門別職員数の状況

部 門	職員数(人)		対前年比 (人)	部 門	職員数(人)		対前年比 (人)			
	H26年度	H27年度			H26年度	H27年度				
福祉関係を除く一般行政	議 会	8	8	0	特別行政	教 育	95	84	-11	
	総 務	170	169	-1		警 察	0	0	0	
	税 務	56	53	-3		消 防	124	123	-1	
	労 働	0	0	0		小 計	219	207	-12	
	農 水	74	69	-5		公営企業など	病 院	7	7	0
	商 工	35	37	2			水 道	40	38	-2
土 木	78	78	0	交 通	3		3	0		
小 計	421	414	-7	下水道	24		23	-1		
民 生	121	124	3	その他	47		52	5		
福祉関係	衛 生	73	72	-1	小 計	121	123	2		
	小 計	194	196	2	総合計	955	940	-15		
一般行政計	615	610	-5							

2 職員の給与の状況

(1) 平成26年度職員給与費の状況（普通会計）

区 分	住民基本台帳人口	歳出額(A)	職員給与費(B)	職員給与費率(B/A)
決算額	76,066人(H27.1.1現在)	43,478,184千円	5,293,385千円	12.17%

(2) 平成27年度職員給与費の状況（普通会計）

区 分	職員数(A)	給 与 費			合計(B)	1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当		
当初予算額	833人	3,400,959千円	540,284千円	1,336,828千円	5,278,071千円	6,336千円

※上記(1)、(2)には退職手当を含みません。

(3) 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況（H27.4.1現在）

区 分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	349,700円	44.5歳
技能労務職	-	-

(4) 初任給の状況（H27.4.1現在）

区 分	初任給	採用後2年経過時
高 校 卒	146,500円	159,200円
大 学 卒	180,800円	192,200円

(5) 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況（H27.4.1現在）

区 分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
高 校 卒	222,000円	274,900円	341,200円
大 学 卒	267,200円	319,700円	369,100円

※現給保障を含んで算定しています。

(6) 一般行政職の級別職員数の状況（H27.4.1現在）

区 分	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	合計
標準的な職務内容	部長	次長 振興局長	課長・参事 課長補佐	総括主幹 主幹	副主幹	主査 主任	事務員 技術員等	事務員 技術員等	
職員数	9人	12人	78人	135人	225人	116人	19人	23人	617人
構成比	1.5%	1.9%	12.6%	21.9%	36.5%	18.8%	3.1%	3.7%	100.0%

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

※職員数については一般行政職の人数です（消防職、教育職、企業職などは含まれていません）。

(7) 期末・勤勉手当の状況（H27.4.1現在）

区 分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	0.75月分
12月期	1.375月分	0.75月分
役職による加算措置5～15%		

(8) 退職手当の状況（H27.4.1現在）

勤続期間	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	20.45月分	25.56月分
勤続25年	29.15月分	34.58月分
勤続35年	41.33月分	49.59月分
最高限度額	48.63月分	49.59月分

(9) 諸手当の状況（H27.4.1現在）

手当の種類	内 容
扶養手当	配偶者13,000円／配偶者以外6,500円／配偶者のいない場合、扶養親族1人目11,000円／特定扶養加算(16歳～22歳)5,000円
住居手当	借家(12,000円以上の者) 最高27,000円まで／持家 2,500円(新築6年間は2,000円加算)
通勤手当	交通機関支給限度月55,000円／片道2Kmから50Km未満までの20区分ごとに4,500円から27,200円まで
管理職手当	参事級以上の職員に対して支給役職に応じた支給額(27,000円～63,900円)
特殊勤務手当	・大島航路の運航に従事する者 ・消防署職員で災害現場に出動した者 ・診療所に勤務する医師
時間外勤務手当	労働基準法の規定に基づき支給

(10) 特別職の報酬等の状況（H27.4.1現在）

区 分	給与月額等	
給料	市 長	880,000円
	副市長	716,000円
	教育長	613,000円
報酬	議 長	434,000円
	副議長	391,000円
	議 員	368,000円
期末手当	市長・副市長・ 教育長・議長・ 副議長・議員	6月期 1.40月分 12月期 1.55月分 計 2.95月分 加算措置15%

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 一般職員の勤務時間の状況（H27.4.1現在）

一週間の勤務時間	開始時刻	終了時刻	休憩時間	休憩時間	週休日
38.75時間	午前8時30分	午後5時	なし	午後0時15分から 午後1時まで	土曜日 日曜日

(2) 年次有給休暇の取得状況（H26.1.1～H26.12.31）

制度の概要	平均取得日数
全職員に対し、1年度につき20日間付与(前年度に未使用日数がある場合、最大20日を翌年度に繰越)4月新採用者については15日	9.1日

(3) その他の休暇の種類

区 分	内 容	付与日数	
病気休暇	公務傷病、結核性疾患、その他私傷病の療養のため	必要と認める期間	
特別休暇 (主なもの)	ドナー休暇	職員が骨髄移植のための骨髄液の提供者として、検査、入院等が必要であるとき	必要と認める期間
	ボランティア休暇	職員が自発的に無報酬で社会貢献活動を行うとき	必要と認める期間
	結婚休暇	職員が結婚するとき	9日以内
	産前休暇	一定期間内に出産する予定の女性職員が申し出たとき	出産予定日の8週間前から出産の日まで
	産後休暇	女性職員が出産したとき	出産した日の翌日から8週間を経過する日まで
	乳児養育休暇	生後2年未満の子を育てる職員が、その子の保育のために授乳等を行うとき	1日2回、それぞれ60分以内
	忌引休暇	職員の親族が死亡したとき	続柄に応じて付与
子の看護休暇	15歳に達する日以後最初の3月31日に達するまでの子を養育する職員がその子を看護することが必要であるとき	当該子一人につき1年に5日以内	
	職員が配偶者、父母、子、配偶者の父母等の負傷、疾病又は老齢により日常生活を営むのに支障がある者の介護を必要とするとき	連続する6か月以内での無給休暇	

佐伯市人事行政の運営などの状況(つづき)

4 職員の分限及び懲戒処分の状況（平成 26 年度）

- (1) 分限処分 休職 6 件（心身故障の場合等）
 (2) 懲戒処分 免職 1 件（全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合）、停職 1 件（法令に違反した場合）、減給 1 件（職務上の義務に違反または職務を怠った場合）

5 職員のサービスの状況

全ての職員は、「全体の奉仕者」として公共の利益のために勤務し、職務遂行にあたっては全力で奉仕しなければなりません。このサービスの基本原則を忠実に実行するため、地方公務員法の規定により、次の義務が課せられています。

- 法令等及び上司の職務上の命令に従う義務 ○信用失墜行為の禁止 ○秘密を守る義務
 ○職務に専念する義務 ○政治的行為の制限 ○争議行為等の禁止 ○営利企業などの従事制限

6 職員研修の状況（平成 26 年度）

実施団体	項目	研修参加者数	内 容
大分県市町村職員 研修センター	基本研修	158 人	幹部セミナー・新任課長級研修・新任課長補佐級研修・新任係長級研修・新採用職員研修 等
	ステップアップ研修	1 人	自主・連携カレッジ集中講座（Ⅰ～Ⅲ）
	職務研修	122 人	法制執務研修・税務初任者研修・財務実務研修・契約事務研修・事務処理マニュアル作成研修 等
	県職員合同研修	63 人	図解表現力向上講座・政策形成能力基礎講座・ファシリテーション講座・管理者の制作講座・現場対応型研修 等
	講師養成研修	2 人	接遇研修指導者養成研修・地方自治制度講師養成研修
	派遣研修	3 人	自治大学校「政策専門課程」・住民監査請求と住民訴訟の法律・民間派遣研修
	支援研修	4 人	通信講座
佐伯市	人権研修	1,252 人	
	職員講座	238 人	

7 職員の福祉及び利益の保護状況（平成 26 年度）

(1) 健康診断の状況

区分	内 容
定期健康診断	加入健康保険組合による総合健診
各種がん検診	胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん

(2) 公務災害補償の状況

加入団体	災害件数	災害の内容
地方公務員災害補償基金大分県支部	2 件	公務上

(3) 職員共済会の運営状況

団体名	会員数	公費負担額(A)	会員掛金(B)	公費負担率(A)/(A)+(B)	会員一人当たりの公費補助金額
佐伯市職員共済会	944 人	8,047千円	16,028千円	33.4%	8,524円

○主な事業内容

- ・永年勤続者表彰 ・レクリエーション活動助成 ・芸術鑑賞助成

8 公平委員会に係る業務の状況（平成 26 年度）

(1) 勤務条件に関する措置の要求の状況

該当なし

(2) 不利益処分に関する不服申立ての状況

該当なし

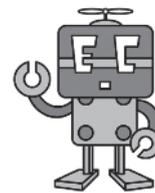
公平委員会とは

地方公務員法第 7 条により設置する第三者による機関で、不利益な処分を受けた職員の不服申し立てなどに対し裁決を行ったりします。

リサイクル紙とる？

市では「リサイクル紙とる？」を合い言葉に紙リサイクルを推進しています。皆さんは燃えるごみの中にリサイクル可能な紙類を捨てていませんか？資源として再利用できる紙を分別し、紙リサイクルの推進にご協力ください。

集会などの開催時に依頼があれば「紙リサイクル出張講座」に伺います。



《問い合わせ》
清掃課 (☎22-3984)

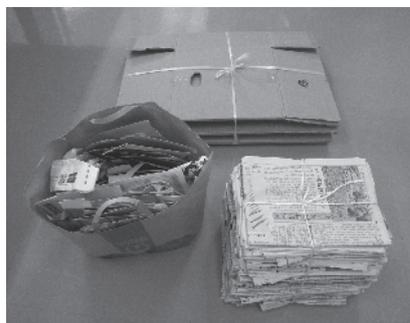
ステップ1 どんな紙がリサイクルできるの？



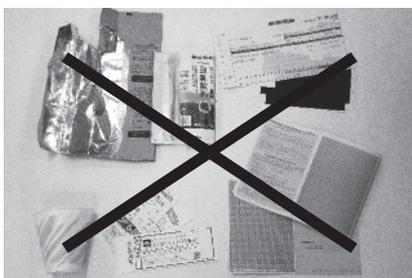
- ①新聞・チラシ
 - ②ダンボール
 - ③その他の紙類
- がリサイクルできます。
※「その他の紙類」とは本、雑誌、紙製の箱、トイレトーパーの芯、牛乳パック(中身を洗って乾燥させる)などです。紙以外の部分(セロハンやアルミ箔、ビニールなど)は、取り除いてください。

ステップ2 どうやって出せばいいの？

- ①新聞・チラシはひとまとめに束ねてください。
- ②ダンボールは折りたたんで束ねてください。
- ③その他の紙類は紙袋などに入れて中身が出ないようにしてください。
分別した紙は、資源ごみ(紙類・綿100%の布類)の収集日に出してください。雨の日は、透明な袋に入れて出してください。



ステップ3 資源ごみとして出せない紙類は？



レシート、カーボン紙・ノーカーボン紙、親展はがき(圧着はがき)、紙コップ、写真などは、燃えるごみに出してください。
※油などで汚れた紙や臭いのついた紙は燃えるごみに出してください。

大分県立美術館所蔵作品巡回展

《問い合わせ》大分県芸術文化スポーツ振興財団 (☎097-533-4502)



福田平八郎《新雪》



朝倉文夫《よく獲たり》

※駐車場は、「まな美」または「市役所」の駐車場をご利用ください。
■入場料 無料
■ところ まな美1階市民ギャラリー

■とき 11月10日(火)～13日(金) 9時～17時(10日はオープニングセレモニーのため9時50分～、13日は16時まで)
※10時～12時、14時～16時は中学生を対象にした鑑賞授業を行っていますが、一緒にご覧いただけます。

大分県立美術館に所蔵している作品や資料は、美術館で展示するだけでなく、今後は、県内各地の展示スペースなどでも公開することを予定しています。
その第一弾として佐伯市で開催される今回の巡回展では、日本画の福田平八郎や高山辰雄、彫刻の朝倉文夫ら、大分を代表する巨匠の作品などを展示します。ぜひ一度足をお運びください。

11月14日(土) 9時~17時
15日(日) 9時~16時

三余館カルチャーサロン作品展
／三余館ホール

デッサン、水彩画、油絵、押し花、書道、かな書道、水墨画、生け花(専心池坊・草月流)、パッチワーク教室の作品約140点を展示する、年に1度の発表会です。お気軽にお越しください。

《問い合わせ》三余館(☎24-2424)

11月15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)

11月23日(月) 9時30分~

なおかわ実りの秋感謝祭
／直川地区公民館、直川体育館、直川振興局前駐車場

文化協会の芸能発表(舞踊・カラオケ・ダンスなど)、ひょっこり踊り、重岡若戸神楽、野菜品評会、白バイの展示など、盛りだくさんの内容です。

《問い合わせ》直川振興局地域振興課(☎58-2111)

どっか行こうや! 11/14~

11月15日(日) 8時30分~

元越山秋の登山会
／集合場所:元越山色利登山道駐車場

米水津色利浦からの眺望は絶景!約1時間半の登山コースです。山頂から「元越天空ロード」を歩いて(約3時間)、空の公園までの縦走路も楽しめます。

※「元越おにぎり」(600円、11月13日受付終了)の注文を受け付けます(☎36-7148、戸高まで)。

《問い合わせ》元越山色利登山道を守る会・今田(☎090-3602-1365)

12月6日(日) 9時~13時

よのうづ海ん衆まんぷく市
／米水津色利浦市場(海風館前)

干物バイキング(無料)や干物特価販売を行います!

《問い合わせ》海風館(☎36-7304)



チキン南蛮発祥のまち
のべおか

おでかけ情報

今年も鮎の季節になりました

水質日本一の清流五ヶ瀬川で育った延岡の鮎。300年以上続く伝統的な漁法「やな」と、かおり風景100選に選ばれた名物の鮎焼きは、延岡の秋の風物詩となっています。



鮎やなは、今年も延岡市内2カ所に設置。清流にかかる「やな」の風景とおいしい鮎料理をお楽しみください。

延岡水郷鮎やな ☎(0982)23-1905
(延岡市大貫町 延岡JCTから車で5分)

川水流鮎やな場 ☎(0982)47-2925
(延岡市北方町川水流卵 北方ICから車で5分)

問い合わせ **延岡観光協会**
☎(0982)29-2155
ホームページ <http://nobekan.jp>

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(11月) 2日、9日、16日、23日、
30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

- 11月11日(水) 15時～
めだか児童クラブ、にじの丘児童クラブ
- 11月25日(水) 15時～
さいき元気っ子クラブ、下堅田児童クラブ

主な新着本(11月)の紹介

【一般書】

アリスの奇跡(キャロライン・ステシンジャー) / ナマコのからえぱり 10(椎名誠) / 波止場にて(野中終) / 犬の介護に役立つ本(高垣育) / ゆらやみ(あさのあつこ)

【児童書】

小中学生にもわかる日本国憲法(齋藤孝) / 魔女パズルとなぞのほうき星(茂市久美子) / テレビのずるやすみ(村上しいこ) / シルヴィーどうぶつえんへいく(ジョン・バーニンガム) / はっきょいどーん(やまもとななこ)

今月のこの1冊!

～内容紹介～

本を読んだり、本に埋もれたり、古書のページの間に残る誰かの痕跡を楽しんだり、本への愛は人それぞれ。52人の作家たちがつづる、本好きにはたまらない珠玉の“本エッセイ”・アンソロジー。



「本なんて！作家と本をめぐる52話」
芥川龍之介 他

お寄りください♪「Open Air Library」

身近なショッピングセンターに移動図書館車「こぐま号」が臨時停車します。買い物のついでに、ちょっと一休み。飲み物片手に、街角で気軽に本を開いてみませんか？貸出しや利用者登録も図書館と同様にできます。この機会に、ぜひお立ち寄りください。

- ①11月14日(土) 12時～16時 / トキハインダストリー佐伯店前
- ②11月28日(土) 12時～16時 / サンリブコスモタウン店駐車場

※いずれも雨天中止



QRコード

《問い合わせ》

公聴広報課広報係 (☎22-3281)

https://twitter.com/saikl_koho

- 佐伯市のアカウント
- ・ユーザー名
saiki_koho
- ・URL

佐伯市では、市政情報を中心にさまざまな情報をツイッターで発信しています。
大規模災害時にも、皆さまの情報収集に役立つと思いますので、ぜひフォローしてください。

佐伯市公式ツイッターで
情報発信中!

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。

米水津地域

▽とき：11月10日(火) 9時～12時

▽ところ：米水津地区公民館

▽相談委員：磯田保江さん

宇目地域

▽とき：11月10日(火) 13時～15時

▽ところ：宇目地区公民館

▽相談委員：田北文恵さん

弥生地域

▽とき：11月11日(水) 9時～12時

▽ところ：弥生振興局第2会議室

▽相談委員：岩崎由記さん

上浦地域

▽とき：11月18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

▽保険労務士会 (☎097-536-5437)

募集

佐伯図書館職員募集

▽職種：司書(若干名)、事務職(若干名)

▽試験日：12月21日(月)

▽申込期間：11月27日(金)～12月11日(金)

▽問い合わせ：佐伯図書館 (☎1010)

大分高等技術専門学校
生徒募集(推薦入試)

▽対象：平成28年3月高等学校卒業見込みの人

▽申込期限：11月11日(水)

▽選考日：11月24日(火)

▽選考会場：大分高等技術専門学校(大分市下宗方)

▽訓練期間：平成28年4月12日(火)から1年間または生寮あり)

▽必要知識・技能を1年間または2年間で習得(学生寮あり)

▽とき：11月18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

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、その他生活のお困り事に関する相談に応じます。

▽とき：11月18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)

不動産市民相談(無料)

▽とき：11月10日(火) 13時30分～15時30分※毎月第2火曜日開催

▽ところ：三余館1階

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：11月17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)

▽県立盲学校 視覚障がい教育相談 希望者は教育委員会へお電話ください。

▽とき：12月2日(水) 10時30分～15時

▽ところ：まな美

▽対象：視覚障がいのある人とその保護者・関係者(保育士・教員など)

子育てセミナー

子育て中の人ならごなたでも参加できます。無料託児もありません。

▽とき：11月20日(金) 19時30分～20時40分

▽ところ：佐伯東地区公民館

▽テーマ：思春期の子どもとの向き合い方

▽参加料：200円

▽問い合わせ：家庭倫理の会佐伯市(☎235780)

▽ボイラー資格関連講習 普通第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習

▽とき：11月11日(水)～12日(木)

▽ところ：ポリテクセンター大分(大分市皆春)

▽受講料：1万3,000円(テキスト代2,160円)

▽申込み・問い合わせ：小型ボイラー特別教育講習 (☎090-8668-4683)

▽とき：11月18日(水)～19日(木)

▽申込締切：11月11日(水)

▽問い合わせ：大分県立盲学校(☎097-532-2638)

▽金融相談会

▽とき：11月11日(水) 10時～16時

▽ところ：佐伯商工会議所

▽相談員：日本政策金融公庫大分支店職員

▽相談内容：公庫の融資に関することや事業経営に関する参考情報について

▽申込み・問い合わせ：佐伯商工会議所(☎21550)

▽県下一斉年金及び労働関係無料相談会

社会保険労務士が、年金・労働に関する相談に応じます。

▽とき：11月21日(土) 10時30分～15時

▽ところ：トキハイリンドストリー佐伯店

▽問い合わせ：大分県社会

▽受講料：一般1万1,000円、会員1万円(それぞれ別途テキスト代820円)

▽申込期限：11月11日(水)

▽問い合わせ：日本ボイラ協会大分支部(☎097-532-5749)

▽再就職応援セミナー

▽とき：11月15日(日) 10時～16時(受付9時30分)

▽ところ：大分県社会福祉介護研修センター(大分市明野東)

▽対象：介護の資格を持っている現在福祉の仕事に就いていない人、また福祉の仕事に興味がある人

▽募集期限：11月10日(火)

▽費用：無料

▽申込み・問い合わせ：大分県介護福祉士会(☎097-551-6555)

▽自死遺族のつらいこと 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

▽自死遺族のつらいこと

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(所賀)

おうちの気になること お気軽に！
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

世帯 3万3,627世帯(+15) 男 3万4,813人 (-31)
人口 7万5,263人 (-52) 女 4万4,500人 (-21)

※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

人身事故 15 死者 0
物損事故 103 負傷者 18

します。参加希望者はお申し込みください。

▽とき：12月3日(木)14時～16時(受付：13時30分)

▽ところ：大分県こころとからだの相談支援センター(大分市玉沢)

▽参加料：無料

▽申込期限：11月25日(水)

▽申込み・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)

セミナー「企業の持続的発展を目指す会計」

▽とき：11月18日(水)19時～21時

▽ところ：和楽2階第1会議室

▽定員：30人

▽参加費：無料

▽持ち物：電卓・筆記具

▽講師：蔵前達郎氏(税理士・中小企業診断士)

▽申込み・問い合わせ：佐伯商工会議所(☎21550)



同時開催！「おおいたーTフェア」「おおいた情報セキュリティセミナー」

▽とき：11月26日(木)、27日(金)10時～17時※セキュリティセミナーは27日(金)10時～12時30分

▽ところ：ホルトホール大分

▽対象者：県内中小企業者 ※事前の申込みが必要です。

▽参加費：無料

▽問い合わせ：(公財)ハイパーネットワーク社会研究所(☎097-537-8180)

フォークリフト運転技能講習

▽とき・ところ：学科…11月24日(火)・和楽/実技…25日(水)～28日(土)・長瀬橋下駐車場

※大型特殊免許所持者は学科のみで、実技は特殊技能教育センターで行います。

▽受講料：大型特殊免許所持者…1万7,489円/普通自動車免許以上所持者…3万2,403円

▽申込期限：11月16日(月) ※定員30人

▽申込み・問い合わせ：商工振興課(☎24597)

各種お知らせ

▽とき：11月19日(木)9時～14時

▽収集場所：JAおおいた佐伯事業部営農経済センター(弥生門田)

▽回収方法：粉剤・液剤・特殊農業に区分して持込み

▽支払方法：現地現金払い ※農業の種類によって金額が異なります。

▽問い合わせ：JAおおいた佐伯事業部経済課(☎2112)

平成28年度 保育所入所申込み

11月16日(月)から申込書を配布します。申込方法など詳しくは市報11月15日号でお知らせします。

▽配布場所：各保育所(在園児分)、こども福祉課または各振興局

▽受付期間：12月8日(火)～16日(水) ※期限厳守

▽問い合わせ：こども福祉課(本庁舎2階、☎23972) または各振興局

和楽浴室・サウナの一時休業について

浴室設備改修工事のため、左記の日程で浴室・サウナの営業を休止いたします。大変御迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

▽休業期間：11月1日(日)～12月28日(月)

※休業期間中は、トレーニング室利用時のシャワーも利用できません。営業再開は、平成28年1月4日(月)からの予定です。

▽問い合わせ：健康増進課健康企画係(☎25115)

11月はねんきん月間です

年金保険料、納めていますか？この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行います。

▽問い合わせ：佐伯年金事務所(☎21970)

国民年金保険料の控除証明書を送ります

その年の1月から12月までに納めた国民年金の保険料は、所得税、住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

平成27年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納めた人については、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料控除証明書」が郵送されます。

年末調整や確定申告の際必要となりますので、大切に保管してください。

なお、年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納めた人については、翌年の2月上旬に郵送されます。

▽問い合わせ：佐伯年金事務所(☎23849)

女性の権利ホットライン強化月間

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシャル・ハラスメント、ストーカー、そのほかの権利問題について、人権擁護委員・法務局職員が電話相談に応じます。

▽とき：11月16日(月)～22日(日)平日…8時30分～19時、土日…10時～17時

※期間外でも平日の8時30分から17時15分まで電話相談を受け付けています。

▽相談・問い合わせ：女性の人権ホットライン(☎0570-070-810)、大分地方方法務局人権擁護課(☎097-532-3368)

平成27年9月30日に改正労働者派遣法が施行されました

労働者派遣事業の許可制への一本化や派遣期間制限の取扱いなどが変更されました。

▽問い合わせ：佐伯市文化団体連絡協議会事務局・大隈(☎28440)

佐伯市美術秀作展

▽とき：11月20日(金)13時～17時、21日(土)9時～17時、22日(日)9時～16時

▽ところ：三余館▽展示作品：美術、書道、写真▽入場料：無料▽問い合わせ：佐伯市文化団体連絡協議会事務局・大隈(☎28440)

伝言板

した。改正内容の詳細につきましては、お問い合わせください。

▽問い合わせ：大分労働局需給調整事業室(☎097-535-2095)

佐伯県南ドッグフェスタ

▽とき：11月15日(日)10時～15時※雨天中止▽ところ：うめキャンパス村▽内容：ディスクドッグショー、しつけ教室など▽問い合わせ：佐伯県南ドッグフェスタ実行委員会・大津(☎090-1515-4907)

—おわびして、訂正します—

・10月1日号12ページ「パスポートの有効期間にご注意ください」で、問い合わせ先「☎097-536-1476」とあるのは、「☎097-536-1786」の誤りでした。
・10月15日号13ページ「南海ギャラリーコンサート」で、問い合わせ先「☎22-2587」とあるのは「☎23-2587」の誤りでした。

味力全開！元気創出！
さいきプレ券903
完売いたしました！

ご購入誠にありがとうございました。
※プレ券の使用期限は平成28年1月3日(日)までとなっています。
《問い合わせ》佐伯商工会議所(☎22-1550)

「もしかして」あなたが救う小さな手～11月は児童虐待防止推進月間です～

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための第一歩となります。
虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

■児童相談所全国共通3桁ダイヤル
189 (いち・はや・く)
※最寄りの児童相談所につながります。
《問い合わせ》
こども福祉課家庭児童相談係(☎22-3976)

「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)。

県美展巡回展

第51回県美展の入賞作品
と佐伯市の作品を展示しま
す。

▽とき：11月6日(金)12時
〜17時、7日(土)9時〜17
時、8日(日)9時〜16時▽
ところ：三余館▽入場料：
無料▽問い合わせ：佐伯市
美術協会・後藤(☎②328
33)

鶴岡・新豊南高校文化祭 (鶴望祭)

各種展示や、シクラメン、
タマネギの苗などの農産物
とジャム、パンなどの加工
品の販売、各種バザーも行
います。

▽とき：11月14日(土)10時
〜▽ところ：佐伯鶴岡高校
▽問い合わせ：佐伯鶴岡高
校(☎②2361)

第2回渡町台ふれあい公 民館まつり

公民館まつり▽とき：11
月15日(日)10時〜15時▽と

ころ：渡町台地区公民館・
野岡体育館・駐車場▽ステ
ージ行事：鶴谷中学校吹奏
楽部演奏・ダンス・舞踊・
歌謡ショーなど▽会場内の
催し：紙とんぼなどの体験
コーナー・苗木の無料配
布・餅投げなど▽販売：カ
レー・豚汁・抹茶など

作品展

▽とき：11月14日
(土)、15日(日)9時〜15時

▽ところ：渡町台地区公民
館内▽展示：渡町台地区公
民館各教室の作品、一般応
募作品、幼稚園児・小中学
生の書道及び絵画など

▽問い合わせ：渡町台地区
公民館(☎②37445)

おひさまサロン

▽とき：11月16日(月)10時
〜12時(受付9時45分)▽
ところ：城南町公民館▽対
象：妊娠中または出産後の
女性(子どもと一緒に参加
可能)▽内容：エコクラフ
トのペン立て作りや手遊
び、おしゃべりカフェなど

▽参加費：500円(材料
費込み)▽定員：10人▽申

込期限：11月9日(月)▽申
込み・問い合わせ：グリー
ンコープふくしサービスセ
ンターおひさま・渡邊(☎0
90-1165-0599)

創立35周年記念佐伯市民
吹奏楽団コンサート'15
融合(コラボ)〜わっし
よい祭りスペシャル!

▽とき：11月8日(日)14時
〜(13時30分開場)▽ところ
：佐伯文化会館大ホール▽
チケット：前売り券500
円(当日券700円)▽問い
合わせ：佐伯市民吹奏楽
団・勝田(☎090-301
3-4800)

東日本震災復興支援 こどものための チャリティーコンサート

▽とき：11月8日(日)前半
(子ども向け)：13時30分
(13時開場)／後半(学生・
一般向け)：14時30分▽
ところ：南海医療センター

3階大会議室▽入場料：無
料▽問い合わせ：佐伯口

タリークラブ(☎②183
7)

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：11月13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大
分県支部(☎②7708)

佐伯山頭火ウォークの旅

▽とき：11月8日(日)▽行
程：大手前公園(8時出発)
〜城島高原(ウォーキン
グ：約7km)〜湯布院(金鱗
湖)〜湯平温泉(湯平山頭火
祭、入浴)〜大手前公園(18
時到着)▽定員(マイクロボ
ス)：26人▽申込期限：11
月7日(土)▽会費：3,0
00円▽持ち物：弁当、飲
み物、ウォーキングシュー

ズ、つえ、数珠▽申込み・問
合わせ：佐伯山頭火の
会・首藤(☎090-746
0-3213)

しろやま共同保育園 秋の大バザー

子ども服などのフリーマ
ーケット、地鶏焼き、焼きそ
ば、つきたてのお餅、フライ
ドポテト、手作り品のコー
ナーやキッズコーナーもあ
ります。

▽とき：11月22日(日)9時
〜12時▽ところ：しろやま
共同保育園▽問い合わせ：
しろやま共同保育園(☎②
1850)

おゆずりします

▽応接台(92×152×35
cm)、テーブル(90×18
0×80cm)：匿名(☎090
-9077-0285※取り
に来てくれる人)
▽子ども服(小学4〜6年
生、上下各種)：大崎(☎②
2328)

＋ 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	11月 8日	佐伯診療所	中の島1丁目	23-2212
		城東医院	中村東町	22-0140
	11月15日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
科		佐伯眼科	常盤西町	25-1500
	11月22日	片岡医院	長谷	24-1139
		島村耳鼻咽喉科	中の島1丁目	20-3387
	11月23日	水沼医院	駅前2丁目	23-0123
		近藤医院	弥生江良	46-0038
歯	11月 8日	矢野歯科医院	宇目小野市	54-3217
	11月15日	はやし歯科医院	池船町	20-5518
	11月22日	長田歯科クリニック	中村東町	22-1095
	11月23日	土屋デンタルクリニック	春日町	22-0709

◎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
11月 8日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
11月15日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
11月22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

家庭でのウォームビズ

ウォームビズは、オフィス以外の場面にも広がっているライフスタイルです。

節電と地球温暖化防止のため、みなさんもぜひ実践してみてください。

- 「寒い時は着る」を心がけ、過剰な暖房はやめて室温を20℃以下に保ちましょう。
- 窓などの開口部は熱が逃げやすいので、厚手のカーテンや断熱シート、エアクッションなどを使って工夫しましょう。
- お腹・腰などの体幹や、外気にふれやすい首・足首を意識して温めましょう。
- ゆっくりお風呂につかる、寝る時は湯たんぽを使うなどして、体を芯から温めましょう。

《問い合わせ》

環境対策課環境企画係 (☎22-3995)

広報クイズ?

問題

『○○○フード』フェスタin佐伯では、「食といのち」についての映画上映や、豪華ゲストによるディスカッションなどを行います。

○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。11月13日(金)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。

10月1日号の正解は「しごと」でした。

正解者41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。

- 青木 謙真さん(上浦大字津井浦)
- 岡部 美香さん(長良)
- 岩見 秋子さん(蒲江大字竹野浦河内)

市報発行日と締切目の

お知らせ

11月15日号の発行予定日11月16日(月)

12月1日号の原稿締切日11月10日(火)

各世帯に配布されるまでに日数がかかるため、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。

《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



ホウレン草と 焼きシイタケのおろし和え

材 料	分量（2人分）
ホウレン草	100g
生シイタケ	1枚
大根	100g
ポン酢（ゆず）	大さじ1
すりごま	小さじ2

（1人分）55キロカロリー・塩分 0.63g

【作り方】

- ①ホウレン草はゆでて、水にサッとさらす。水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ②生シイタケは軸を切り落とし、フライパンで素焼きする。表面に水気がにじみ出てくるまで焼き、7mmの幅に切る。
- ③大根はすりおろし、しっかりと水気を切り、ポン酢とあわせる。
- ④食べる直前に①・②・③を和える。器に盛り付け、最後にすりごまをふりかける。

生シイタケのおいしい季節です。地場野菜との相性もパッチリの一品です。
食推協 宇目支部

元気アップ 情報

シイタケは、紫外線に当たるとビタミンDになるエルゴステロールを多く含みます。ビタミンDは「カルシウムの吸収」や「骨へのカルシウム吸着」を助けます。

《問い合わせ》健康増進課保健係（☎23-4500）

大相撲佐伯場所

ボランティア募集

お手伝いしていただいた人には昼食と佐伯場所オリジナルの粗品を用意します。

お問い合わせいただいた人に事前説明・面談の日程をご案内いたします。

■とき

11月30日（月）、12月1日（火）

7時～17時（両日とも）

※時間は応相談

■ところ

総合運動公園（総合体育館、駐車場及びその周辺）

■内容

交通整理・誘導案内・会場設営及び撤去作業・土俵構築

※機材や土などの運搬作業を伴いますので、体力に自信のない人はご遠慮ください。

■申込期間 11月4日（水）～12日（木）

《問い合わせ》

大相撲佐伯場所実行委員会事務局

☎②2012

今月の表紙

10月18日、大手前で「きちよくれ 大手前～高校生出張秋まつり～」がありました。

これは、多くの人に佐伯の良さを知ってもらおうと、新佐伯豊南高校の生徒達が開催したイベントです。その中で、高校生ガイドが大手前周辺のまちを案内し、スタンプラリーを行いました。

編集後記



先日、大学時代の友人の結婚式に行ってきました。不思議なことにその友人グループは、毎年一人ずつ誰かが結婚していきます。これは、次に誰が結婚するのか、事前に打ち合わせしているのではないかと疑ってしまうぐらい不思議です。

式では、友人へのお祝いとして、学生時代の写真を編集した動画が流されたのですが、友人も含め、自分たちの姿のなんと若々しいこと！
時の流れの早さを痛感しました。（松下喜）