



特集

## 魚活!

～暮らしにもっと魚を～



# 魚活! Saiki

暮らしにもっと魚を

森や川の恵みを受けた海では、年間を通じて豊富な種類の魚が水揚げされており、生産量・生産額ともに県内の6割以上を占めています。その豊かな水産物は観光振興にもつながっています。生産者や市場、流通のことなど地元の魚をもっと知り、浦の恵みに感謝して「食のまち佐伯」を盛り上げましょう。

## 魚が食卓に届くまで

海からどんな流れで届くの?

日頃食べている魚は、どんな流れを経て私たちの元に届くのでしょうか? 魚に携わるプロたちの仕事をのぞいてみましょう。

### 01 生産者

まずは生産者(漁業者)が魚を水揚げするところから始まります。まき網・はえ縄・潜水など、佐伯には多彩な漁法があり、獲れる魚の種類も様々。獲った魚の多くは地元の港に水揚げされ、鶴見市場や葛港市場に持ち込まれています。



大分県漁業協同組合  
佐伯支店所属  
おおした なおと  
天下 直人さん



はえ縄漁は手間のかかる漁ですが、大きな魚が獲れた時のうれしさは格別です。アマダイやハモをはじめ、佐伯の魚はすべておいしいので、魚屋さんで見かけたら、ぜひ買って食べてください!

### 02 市場

市場(産地卸売市場)で働くのは、生産者から魚の販売を委託された卸売人。セリと入札により、卸売人から仲買人に魚が販売されます。



佐伯市公設水産地方卸売市場鶴見市場

大分県漁業協同組合  
鶴見支店 販売課  
おおさき かずひろ  
課長 大崎 和広さん



鶴見市場は豊富な魚種が揃い、新鮮で質も良いことから評判を呼んでいます。高値で取り引きされるため、鶴見市場を通ず漁師さんも多くなり、そうやってブランド力の向上を目指しています。その結果魚種も安定するので、仲買人が多く集まり活気が生まれています。また、神経締め技術(右ページ参照)にも自信があります!

### 03 仲買人

仲買人が買った魚を卸す先は、スーパーや飲食店。大都市の消費地卸売市場にも出荷されています。



(有)丸直水産  
代表取締役社長  
わだ すなお  
和田 素直さん

### 04 消費地卸売市場

鶴見市場は一本釣りや定置網などで獲れる高級魚も多く、クルマエビなどの品質も折り紙付き。そのため、県内のほか北陸や関東など広い範囲に出荷されています。ウルメイワシや小アジ、カマスなども全国的に人気で、年間を通じて広く出荷されています。

### 05 仲買人



新鮮で旬の魚を直接買い付けし、お客さまの求めやすい価格で販売しています。魚の種類に合わせて刺身、揚げ物、焼き物に加工していますが、炙りなど新しい食べ方の提案も心掛けています。

### 06 スーパー・飲食店など

届いた魚は私たちが買いやすいように、パック詰めしたり、加工したり、調理をしたり、スーパーで働く人々の手により、ひと手間かけられています。



株式会社マルミヤストア  
営業本部第二事業部  
商品部鮮魚課長代理  
しおわき かずまさ  
塩脇 和正さん

### 07 消費者



▼職人が握るお寿司

▲ブリのお刺身

水揚げされた魚は、このような流れで私たちの元に届けられています。豊富な種類の魚が水揚げされるのはもちろん、海が近いため、水揚げされてから食べるまでが短時間のも魅力。種類も鮮度もおいしさも抜群です。

## 鶴見市場の技が光る!

### 高級魚の価値を底上げする、神経締めの技術

鶴見市場に水揚げされる魚は、味の良さが評判です。海の条件が良いのはもちろん、水揚げされてすぐに出荷されるため、見た目がきれいで鮮度が抜群!

出荷される高級魚のなかには、腕利きの漁師や市場関係者が「活き締め」をするため、鮮度が長持ちします。活き締めの技の1つが神経締めで、魚の脳と神経を素早く壊し、いわば脳死状態にすることです。魚の種類や大きさはそれぞれ違うので、神経締めには高い技術が必要です。

神経締めされた魚が新鮮でおいしいのは、科学的にも分かっています。魚の身の中には旨みをつくりだすエネルギー成分が含まれており、魚が暴れず、ストレスを感じることなく締められた場合は、その成分が消費されずに済みます。

見た目、鮮度、そしておいしさ。3拍子がそろった鶴見の魚は、全国にも誇る自慢の逸品です。





# 魚 数字でみる佐伯の魚を取り巻く現状

漁港数 **37** 漁港

漁船の隻数 **1,938** 隻  
※令和4年12月31日現在

漁業が盛んな佐伯は漁港数が多く、水揚げされる天然魚介類は350種以上、漁獲量は県内シェア60%を占めています。また養殖業も盛んで、ブリ類、ヒラメの養殖生産量は全国トップクラスです。

## 取扱量の推移



近年は海の変化が変化し、鶴見市場と葛港市場の取扱量を見ると、平成25年、令和元年、令和5年と少しずつ減っていることがわかります。この状況を改善するために、まずは魚が住みやすい環境を守ることが大切。佐伯では美しい海を守るため、様々な活動が広がっています。

## 美しい海を未来へつなげる

### 佐伯市で行われている海の保全活動

海の生き物の生息場所である藻場がなくなってしまう磯焼けが発生しています。400年前の江戸時代から、山、川、そして海という自然の循環により紡がれてきた佐伯の豊かな藻場を守るため、蒲江の名護屋地区などで藻場保全活動が行われています。子どもたちが藻場保全の大切さを学ぶ機会を設けたり、潜って磯焼けを引き起こすガンガゼやブダイなどを駆除し、クロメなどの母藻を設置するなど、海を守る活動が各地域で進められています。



# 魚を食べる機会を増やしましょう！

## 県産魚の おいしさを 食卓に

大分県水産加工業振興協議会(米水津水産加工組合・蒲江水産加工組合・市)は、多くの人に普段から魚を食べる機会を増やしてもらうため、県産魚の魚食普及に取り組んでいます。

加工組合が提供した食材を使い、県と栄養士による料理教室を開催したり、販路拡大のために加工組合が視察研修を行うなど、活動は様々です。今後は、県内の学校とともに県産魚を使ったレシピ開発を行うなど、さらなる販路の拡大を目指していきます。

### 干物七輪焼き教室にも取り組んでいます！

#### 脂がのった干物のおいしさを多くの子どもたちへ

水産加工組合と市は市内の小学生たちに地元の魚を身近に感じてもらうため、「干物七輪焼き体験教室」を行っています。体験教室では、社会科の授業で七輪を使ってアジやカマスの開きを焼きます。市内で加工された干物は脂がのって旨みもひとしお。干物を七輪で焼くと潮の香りを含んだ香ばしい香りが広がり、子どもたちの食欲を誘います。



パチパチという音とともに香ばしい香りが漂ってきます。七輪で焼いた佐伯の魚のおいしさはひとしお！

## 食べよう！地魚

### ふるさと給食

市では毎月行っている「ふるさと給食の日」で、地域の食材を使った献立を通して、子どもたちが地域産業や食文化への理解を深めることに取り組んでいます。佐伯の海で水揚げされたブリなど魚を使った献立もあり、小学6年生と中学3年生の希望を反映するリクエスト給食では、「ブリカマ」が人気を集めています。



### もっと知ろう！佐伯の水産業

鶴見市場で水揚げされる魚介類の魅力をクリックアップし、水産業に携わる人々の思いや仕事について掘り下げた「鶴見おさかな大百科」を、電子ブックで公開しています。地元のおいしい魚を使ったレシピもおすすりです。



鶴見おさかな大百科電子BOOKはコチラ



問い合わせ 水産課(本庁舎3階62番窓口) ☎22-3226



申請

介護保険負担限度額認定証の申請について

介護保険施設に入所している人やショートステイを利用している人の食費、居住費(滞在費)にかかる利用者負担額について、対象要件を満たす人は申請により、軽減される場合があります。

負担限度額認定証の有効期限は、毎年7月末までとなっています。継続してご利用される場合は更新手続きが必要です。

[対象要件]

利用者負担段階	対象者	預貯金など(夫婦の場合)
第1段階	生活保護受給者	要件なし
	世帯(世帯を分離している配偶者を含む。以下同じ)全員が市民税非課税である老齢福祉年金受給者	1,000万円(2,000万円)以下
第2段階	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万円以下	650万円(1,650万円)以下
第3段階①	世帯全員が市民税非課税 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万円超~120万円以下	550万円(1,550万円)以下
第3段階②	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額120万円超	500万円(1,500万円)以下

※年金収入額には老齢年金などの課税年金だけではなく、非課税年金(遺族年金、障害年金など)も含む。

[対象施設]

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、  
介護老人保健施設、地域密着型介護老人福祉施設  
短期入所生活介護(ショートステイ) など

[申請期限]

7月31日(水) 申請はこちらから▶



[必要なもの]

- ・介護保険負担限度額認定申請書と同意書
  - ・介護保険被保険者証(利用者)
  - ・通帳や有価証券などの写し(利用者・配偶者)
  - ・申請者確認書類  
(運転免許証、マイナンバーカード、医療保険証など)
- ※詳しくは問い合わせください。



申請

国民年金保険料免除などの申請

国民年金保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態に遭うと、障害基礎年金や遺族基礎年金死亡一時金などを受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、佐伯年金事務所または本庁舎国民年金窓口で手続きをしてください。

- ◆問い合わせ…佐伯年金事務所 / ☎22-1970 ※音声案内に従い②を選択、次に②を選択  
保険年金課 国民年金係(本庁舎1階8番窓口) / ☎22-3187

令和6年度分(令和6年7月分から令和7年6月分まで)の免除申請の受付は7月1日から開始します。

また、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できますので、失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったり、申請を忘れていた期間がある人は、佐伯年金事務所または市役所国民年金係へご相談ください。



申請

国民健康保険・後期高齢者医療保険制度被保険者の皆さんへ

被保険者証の交付について

現在お手持ちの被保険者証は7月31日で有効期限を迎えます。8月1日からお使いいただく被保険者証は、7月中に郵送します。

	国民健康保険	後期高齢者医療保険
保険証の色	水色	緑色
郵送方法	佐伯市から特定記録郵便で世帯ごとに送付します。	大分県後期高齢者医療広域連合から簡易書留で個人ごとに送付します。

- ・毎年8月1日に被保険者証の一斉更新を実施してきましたが、令和6年12月2日の健康保険証(現在の被保険者証)の廃止に伴い今回が最後の一斉更新となります。被保険者証記載の有効期限(最長令和7年7月31日)までの間は使用できますので廃棄せずにお持ちください。
- ・「自己負担金の割合」は、令和5年中の所得に基づいて判定しています。
- ・裏面で臓器提供の意思表示ができます。

※被保険者証廃止日以降に加入された人や住民異動により被保険者証が失効した人などで、マイナンバーカードを保有していない人やマイナンバーカードを保有しているが健康保険証の利用登録をしていない人などには、必要な保険診療が受けられるよう被保険者証に代わる「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証を是非ご利用ください!

マイナ保険証を利用すれば、ご本人の情報提供に同意することで、「限度額適用認定証」などを提示する必要がなくなります。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

【注意事項】以下にあてはまる人は限度額適用認定証の交付申請が引き続き必要です。

- ①「顔認証付きカードリーダー」が設置されていない医療機関などで受診される人
- ② 直近12か月の入院日数が90日を超える住民税非課税世帯の人
- ③ 国民健康保険税に滞納がある人またはその世帯に属する人



限度額適用認定証などの交付申請受付について

外来や入院時に自己負担限度額を超える場合、マイナ保険証の利用または事前に限度額適用認定証(住民税非課税世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)の交付を受け、医療機関に提示することで、その医療機関での支払を自己負担限度額までに抑えることができます。

[対象者]

70歳未満…国民健康保険税を完納している世帯の人  
70歳以上…住民税非課税世帯、課税所得145万円以上690万円未満の現役並み所得区分の世帯の人

- ◆問い合わせ…保険年金課 国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口) / ☎22-3199または各振興局

[国民健康保険の加入者]

必要に応じて毎年申請手続きが必要です。随時申請を受け付けています。

[後期高齢者医療保険の加入者]

現在認定証をお持ちの人で、8月以降も該当となる人には、新しい認定証を7月中旬に郵送しますので、手続きの必要はありません。初めて認定証を申請される人は随時受け付けています。



## 申請

### 特別障害者手当・障害児福祉手当は申請が必要です

重度の障がいがある人で、日常生活において常に介護が必要な人は、特別障害者手当などを受給できます。

#### ① 特別障害者手当

- [対象]** 身体または精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳以上の在宅の人
- [対象となる障がいの程度]**
- ・重度の障がい2つ以上ある (内部障がいの重複は1つと扱われます)
  - ・重度の障がい1つあり、ほかの障がい (身体・知的・精神)が2つ以上ある
- ・重度の障がい2つ以上あり、特に重度の障がいのため日常生活(動作)に重篤な支障がある  
※障がいの程度は、所定の診断書により判定を行うため、障害者手帳を持ってなくても申請は可能です。
- [支給額]**  
【月額】28,840円 (2月、5月、8月、11月に支給)

#### ② 障害児福祉手当

- [対象]** 身体または精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳未満の在宅の児童
- [対象となる障がいの程度]**
- ・重度の障がい1つ以上ある
  - ・身体と知的の合併障がい
- ※障がいの程度は、所定の診断書により判定を行うため、障害者手帳を持ってなくても申請は可能です。
- [支給額]**  
【月額】15,690円 (2月、5月、8月、11月に支給)

#### .....[支給の制限].....

- 次のいずれかに当てはまる場合は、各手当は支給されません。
- ・本人または配偶者、扶養義務者の所得が一定以上ある
  - ・施設(養護老人ホームや障がい者入所施設など)に入所している
  - ・病院(介護老人保健施設などを含む)に3か月以上入院している(特別障害者手当のみ)
- 各手当の認定には審査があり、該当しない場合があります。また、手当によって必要な書類が異なります。詳しくは障がい福祉課にお問い合わせください。



◆問い合わせ…障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口) / ☎22-4514



## 情報

### 能登半島地震支援活動 チャリティー報告会

～常盤貴子さんとともに～

- [と き]** 7月28日(日)15時～
- [と ころ]** さいき城山桜ホール キッチンコート
- [内 容]** 能登半島に対する想いや今後の防災・支援活動について、現地で活動した俳優の常盤貴子さんとともに考える座談会。チャリティー炊き出し実践も行います。
- [定 員]** 50人※先着順
- [参加費]** 無料
- 会場入口に設ける寄附金箱へのご芳志を入场料とさせていただきます。
- ◆問い合わせ…復興サポート食堂『志縁や』・柴田 ☎090-8415-0492



## 情報

### 令和6年度佐伯市男女共同参画講演会 大切な人を守るための「共生×防災」 ～男女共同参画の視点から防災について考える～

熊本地震を経験し、「男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK」の制作に携わった内田さんと全国の被災地でボランティア活動に取り組んでいる柴田さんの対談とパネルディスカッションを行います。避難所の環境改善や市民ニーズに対応できる被災者支援などについて、一緒に考えてみませんか。

- [と き]** 7月12日(金) 14時～15時30分
- [と ころ]** 和楽 大研修室
- [内 容]**
- ①対 談  
「男女共同参画の視点に立った防災対応の必要性」
- ・内田 美香 氏(有ミュージズプランニング・熊本市在住)
  - ・柴田 真佑 氏(佐伯市男女共同参画審議会 副会長)
- ②パネルディスカッション  
「佐伯市の男女共同参画はどこまで来たか」
- ・石井 まこと 氏(大分大学 教授)
  - ・青柳 一恵 氏(消防団員)
  - ・渡邊 早苗 氏(佐伯市防災士会 女性部 部長)
  - ・柴田 真佑 氏(弥生防災士会 会長)
- ◆問い合わせ…福祉保健企画課 人権推進・男女共同参画係(本庁舎2階45番窓口) ☎22-3085
- [定 員]** 200人※先着順
- [参加費]** 無料
- ※参加者には、避難ミニグッズをプレゼントします。
- [申込方法]** 電話または二次元コードを読み取って、申込フォームに入力



## 情報

### 乳幼児親子とマタニティのためのコンサート

おなかの赤ちゃんとお母さん・お父さん、子育て中のお母さん・お父さん、そして赤ちゃん。みんなで心も身体もリラックスしながら音楽の響きを楽しむコンサートを開催します。音楽を聴きながらお絵かきしたり、演奏後に楽器に触ったりできます!目や耳や手触りからたくさんの刺激を感じましょう!

- [と き]** 7月27日(土) 11時～11時40分 (開場10時40分～)
- [と ころ]** さいき城山桜ホール1階 小ホール
- [対 象]** 妊娠中の人とご家族、0歳から就学前のお子さんとお暮らす親子・家族(ご兄弟姉妹も入場できます)
- [出 演]** RENTARO室内オーケストラ九州 (楽団員4人)
- [定 員]** 80人※先着順(定員になり次第締め切り)
- [参加費]** 無料
- [申込方法]** 二次元コードを読み取って、申込フォームに必要事項を入力して申込
- ◆問い合わせ…佐伯市子育て子育て支援室 さくらっ子 ☎28-5370



### 情報 119番通報に「映像通信機能」が新たに追加されます

5月号でお知らせしました消防指令業務の共同運用開始に伴い、新たに「映像通報機能」が導入されます。「映像通報機能」は、通報者が撮影した映像を消防に送信する119番通報の新しい仕組みです。言葉では説明しづらい災害現場の状況を明確に伝えることで速やかな災害対応につながります。また、応急手当が必要な急病人やけが人に対して、より効果的な応急手当の指導を行えるようになり通報者の安心にもつながります。

#### ●災害発生場所を早期に特定

音声に加えて災害現場の映像を消防指令センターに送信できるため、災害発生場所の早期特定に活用できます。

#### ●災害による被害の拡大防止

火災や交通事故の形態を視覚的に確認することができるため、必要な消防車両や救急車両の判断的確に行うことができます。

#### ●救命率の向上に期待

心肺蘇生法などが必要な緊急性の高い救急事案では、指令センター職員が映像を確認しながら通報者に対し口頭指導を行います。

また、応急手当の解説動画などを通報者に送信することにより、より効果的な口頭指導が期待できます。

スマートフォンで利用可能です。



事前の登録やアプリのインストールは必要ありません。



スマートフォンのGPSを有効にすることで、正確な位置情報が消防指令センターに送られます。



消防指令センターから届いたショートメッセージに表示されたURLをタップするだけで利用可能です。



カメラで撮影した現場の映像が消防指令センターに送信されます。



消防指令センターから送信された心肺蘇生法などの動画を見ることができます。



◆問い合わせ…佐伯市消防本部 通信指令課 / ☎22-3522

### 情報 ご存じですか? 国土交通省『川の防災情報』

台風や大雨時は、情報収集や早めの避難行動が重要です。「川の防災情報」は、お住まいの地域の「雨の状況」「川の水位と危険度」「川のカメラ画像」などのリアルタイムな情報を、スマートフォンでも手軽に入手できます。

お近くの川の様子をカメラ画像により確認することができます!

川の防災情報  
スマートフォン版  
二次元コードはこちら▶



河川カメラ



レーダー雨量



アイコンをタップすると現在のカメラ画像や水位情報などを見ることができます。



◆問い合わせ…国土交通省 佐伯河川国道事務所 流域治水課 / ☎22-1880 (代表)

### 募集

あなたも原木シイタケ栽培の担い手になりませんか?  
シイタケ栽培研修生募集



大分県では、日本一の生産量を誇る特産物「原木シイタケ」の生産振興を図るため、シイタケ生産に興味のある人を対象に習熟度に応じた2つの研修を開催します。

シイタケ栽培への就農を検討中の人や就農後間もない人など、多数の参加をお待ちしています。

#### 【研修内容】

##### ①基礎研修

計4回の研修会(講義・視察など)を通して原木シイタケ栽培の基礎を学びます

【研修時期】8月~3月※各回、日曜日に開催

【第1回開催予定】8月25日(日)

##### 【研修場所】

県農林水産研究指導センター  
林業研究部きのこグループ(豊後大野市三重町)

【定員】35人

##### ②実践研修

最大12日間、研修生在住地の近隣優良生産者の生産現場に通い、生産者から直接、技術指導を受ける実践研修

【研修時期】10月~3月のうち最大12日間以内

##### 【コース区分・定員】

①作業体験コース(未参入者※)(5人)

②技術習得コース(10人)

※47歳以下(移住者は52歳以下)

#### 【申込方法】

大分県南部振興局の林業・木材・椎茸班または市役所林業課に「受講申込書」を提出してください。

#### 【申込期限】

7月31日(水) ※申込者多数の場合は選考。

◆問い合わせ…大分県南部振興局 林業・木材・椎茸班 / ☎22-0393

### 補助

森林整備を支援します【森林環境譲与税活用】

森林の持つ公益的機能を持続的に発揮していくため、健全で優良な森林の造成を目指して行う森林整備事業を支援します。詳しくは問い合わせください。(ha = ヘクタール)

	対象事業	対象者	補助金額
1	小規模な(森林経営計画の対象でない)森林の除伐・間伐(0.05ha~)	森林所有者	19万円/haまたは補助対象金額の3分の2のいずれか低い金額(上限30万円)
2	危険林の整備(0.01ha~) 自然災害により被災した森林の復旧及び倒木の危険性が高い森林の伐採・片付け	危険林所有者または被害を受けるおそれのある人	補助対象金額の3分の2(上限30万円)
3	生活保全林の整備(0.05ha~) 里山や野生動物被害の軽減のために整備を必要とする森林など、住民の生活環境保全上重要であると認める森林の整備	森林所有者などで組織する団体または自治会	80万円/haまたは補助対象金額のいずれか低い金額(上限100万円)

◆問い合わせ…林業課 林業振興係(本庁舎3階61番窓口) / ☎22-4214

### 情報

「マリンレモン」ロゴマークを使用しませんか?

佐伯市がブランド化のため商標登録した「マリンレモン」のブランドロゴマークが完成しました。また、その使用方法について決めましたので、併せてお知らせします。詳しくは、右記の二次元コードリンク先をご覧ください。

◆問い合わせ…農政課 園芸振興係  
(本庁舎3階59番窓口) ☎22-3239





### 募集 夏休み歴史体験教室「昔の鏡って知ってる?」参加者募集!

佐伯市鶴望の山頂の三上寺跡から、中世(12~13世紀頃)に造られたと思われる鏡(和鏡)が7枚見つかりました。鏡は、ものを映す道具である一方、昔はお祈りやおまじないの道具としても使われていました。

今回の歴史体験教室は、昔の鏡をモチーフとした型に石けんの原料や金属を流し込んで鏡をつくる「ちゅうぞう铸造」を体験します。佐伯で見つかった本物の鏡をじっくり観察した後、昔の鏡の持つ意味を考えながら、色とりどりの石けん製の鏡やピカピカの金属製の鏡づくりに参加してみませんか?

今回の鏡づくりは、①午前の部と②午後の部で異なる材料を使って昔の鏡のミニチュアを作ります! 申込の際に①②のいずれを希望かお申し出ください。(①②両方申込可)

#### ① 午前の部 ～ 石けん製和鏡づくり編～

[と き] 8月3日(土) 10時~12時  
(受付9時30分~)

[と ころ] 佐伯地区公民館(旧三余館) 1階 実習室

[対 象] 小学校1年生以上  
(小学校4年生以下は保護者同伴)

[定 員] 10人※先着順

[材料費] 300円

[持ち物] タオル(手拭き用)

[注意事項] 汚れても良い服装

石けん製和鏡(ミニチュア)



金属製和鏡(ミニチュア)



菊花双雀紋鏡



松喰鶴鏡

#### ② 午後の部 ～ 金属製和鏡づくり編～

[と き] 8月3日(土) 14時~16時  
(受付13時30分~)

[と ころ] 佐伯地区公民館(旧三余館) 1階 実習室

[対 象] 小学校5年生以上  
(保護者などの見学は可能)

[定 員] 20人※先着順

鏡の模様は「きっかそうじゃくもんきょう菊花双雀紋鏡」と「まつくい松喰鶴鏡」から、どちらか1つを選べます。

申込の際にお伝えください。

なお、「松喰鶴鏡」は、铸造型の数に限りがあるため、先着8人とさせていただきます。

[材料費] 300円

[持ち物] タオル(手拭き用)

[注意事項] 汚れても良い服装

#### [申込方法]

7月6日(土)から電話または歴史資料館窓口にて申込

※月曜日は休館日のため受付できません。

#### [申込期限]

7月31日(水) 17時

詳しくはこちら



◆問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700

### 募集 マンガふれあいフェスタ参加者と作品募集

[と き] 10月5日(土)~6日(日) [と ころ] さいき城山桜ホール 大ホール

#### ① マンガ版ビブリアバトルの参加者募集!

[と き] 10月6日(日) 10時~

[対 象] 中学生以上

[内 容] お気に入りの漫画を5分間で紹介、「どの漫画が一番読みたくなったか」を参加者・傍聴者の投票で決定します。

[定 員] 10人※申込多数の場合は抽選

[申込方法] 二次元コードから申込

[申込期限] 7月19日(金) 17時



#### ② あなたが選ぶ漫画の名セリフを大募集!

[内 容] 今まで読んだ漫画の中で、心をうたれた名セリフを募集します! 名セリフはイベント期間中展示します。

[申込方法] 二次元コードから応募

[申込期限] 7月19日(金) 17時



#### ③ 「食」をテーマにしたイラストはがきを募集します!

[内 容] 食べ物のほか、擬人化によるキャラクター、いちご畑の風景など自由です。作品はイベント期間中展示します。

[申込方法] イラストを描いたハガキをさいき城山桜ホールに郵送または窓口提出

[申込期限] 7月31日(水) 17時

[郵送先] 〒876-0831 佐伯市大手町2丁目2番28号 さいき城山桜ホール 文化芸術交流課  
※ハガキの宛名面に住所・氏名・ペンネーム・連絡先を記入してください。

◆問い合わせ…文化芸術交流課 文化芸術振興係(さいき城山桜ホール内) / ☎22-4529

### 情報

#### 佐伯市B&G海洋センター プール利用について

[利用期間] 7月20日(土)~8月25日(日)

センター名	利用時間
上浦B&G	10時~12時、13時~20時
宇目B&G	
直川B&G	
鶴見B&G	10時~12時、13時~19時
弥生B&G	

※毎週火曜日は休館日

※毎週日曜日は17時まで

※鶴見のみ祝日も17時まで



◆問い合わせ…体育保健課 スポーツ振興係(まな美1階) / ☎22-4062

### 情報

#### かみうら海まつり & 日本一短い花火大会

[と き] 7月27日(土) 15時~21時

[と ころ] マリノポリス記念公園(上浦浅海井浦)

#### 【昼の部】14時~15時受付、15時~開始

海上に浮かべたゴザ上を走り渡る「ゴザ走り」と海上に浮かべた板上を自転車で走り渡る「海チヤリ」を実施。(どちらも誰でも参加可)

#### 【夜の部】18時30分~開始

各種団体(ダンスほか)によるステージ。会場では地元商店・団体による出店あり。21時頃~「日本一短い花火大会」。

◆問い合わせ…かみうら海まつり&日本一短い花火大会実行委員会事務局(上浦振興局内) / ☎32-3111



## 助成

### スズメバチなどの駆除費を助成します

市に登録された駆除業者に依頼して、活動中のスズメバチなどの巣を駆除した場合、支払った費用の一部を助成します。

#### [ 助成対象者 ]

- ・スズメバチなどが営業している建物または土地（市内に限る）の所有者、使用者、管理者（法人を除く）
- ・本市の自治会、そのほかこれに類すると市長が認める団体
- ・スズメバチなどの営業付近の市内に居住する個人

#### [ 申請に必要な物 ]

- ・申請書兼請求書（市ホームページからもダウンロードできます）

[ 登録駆除業者 ] ※市ホームページ → くらし・手続き → 害虫など（スズメバチ等の駆除費の助成）に掲載

登録駆除業者名	所在地	電話番号
ハチの巣除去社「隆洋(りゅうよう)」	鶴望	☎22-2895 ☎090-1921-1590
エクステリア・プロ佐伯店	池船町	☎48-9256 ☎080-8350-4455
よろず屋 NEEDS(ニーズ)	鶴望	☎080-1785-6122
ミツバチ・スズメバチ等駆除専門 タカノ	稲垣	☎080-2727-1414
一般社団法人 困り事お助け協会	内町	☎22-7722 ☎090-2088-0478
(株)グリーンハウスやよい	弥生	☎46-1187
有限会社 害虫防除センター	新女島	☎23-4731 ☎090-4990-9467
蜂師大分	大分市賀来北	☎0120-968-944 ☎090-7465-8226
株式会社 Lead(リード)	別府市桜ヶ丘8組	☎0120-647-490 ☎0977-75-6111
(有)光風(こうふう)	大分市中判田	☎080-5247-6293
WASP(ワスプ)	杵築市大内	☎090-9594-9860
日東防疫(株)	大分市三芳	☎0120-574-410 ☎097-574-4100

※料金は巣の大きさや場所などにより異なります。直接問い合わせの上、条件に合う業者をお選びください。

◆申込・問い合わせ…環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口) / ☎22-3956または各振興局

夏から秋にかけてスズメバチが増加します。農作業や野外活動の際は、十分注意してください。

※ハチの巣の駆除は危険を伴うため、登録駆除業者へ依頼することをおすすめします。



#### ・添付書類

- 【①領収書の写し、②駆除場所の位置図または見取図、③駆除前後の現況写真、④市税完納証明書、⑤暴力団関係者でない旨の誓約書】

#### [ 助成金額 ] (予算がなくなり次第終了)

- ・駆除費用の2分の1の額（上限1万円で100円未満は切捨て）

#### [ 手続代行者 ]

- ・申請者は、助成金の申請や請求などの手続の代行を登録駆除業者に対して依頼することができます。



## 情報

### 農業委員会からのお知らせ

#### 農地利用状況調査

- ①8月から9月にかけて佐伯市内の全農地を対象に、農業委員や農地利用最適化推進委員などが利用状況を調査します。
- ②調査の結果、遊休農地（耕作をせず草刈りなどの管理もしていない農地など）となっている農地は、今後の農地有効利用や遊休農地解消のため、11月から遊休農地の利用意向調査を実施します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。また、日頃から農地の適切な管理をお願いします。

#### 農地の転用などは、事前の許可が必要です

以下の場合には「農地法」に基づき事前に農業委員会に申請し、許可が必要です。

#### 農地の売買や貸し借り（利用権設定した場合は不要）

#### 農地転用（農地以外の用途で利用するとき）

- ・住宅や倉庫などの建物敷地や駐車場、山林、太陽光発電施設用地など
- ・農地をかさ上げし、再び農地として使用するとき（農地造成）
- ・一時的な資材置場や仮設の現場事務所などとして利用するとき

※申請書は農業委員会窓口に着付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。

◆問い合わせ…農業委員会事務局(本庁舎3階60番窓口)  
☎22-4023



## 情報

### 飲食用 ビン・カン・ペットボトルを 出すときのお願い!

- ①ふたやキャップを外す
- ②ラベルをはがす
- ③中身を空にして、水で軽くすすぐ

※特にラベルがついたままのペットボトルは作業員が手作業ではがしているため、大変時間と手間がかかります。リサイクル推進のため、ご協力をお願いします。

正しく分別して収集日の朝8時30分までに集積所に出してください!

ペットボトルキャップは以下の場所で無料回収しています。

- ・市役所本庁舎
  - ・和楽
  - ・エコセンター番匠
  - ・各振興局
- ※ラベルやペットボトル本体は回収しません。

◆問い合わせ…清掃課 庶務係  
(エコセンター番匠)  
☎22-3984

### 5/5(日) 森田良平さん 「さいき応援大使」就任



佐伯市の魅力を広く発信する「さいき応援大使」にRENTARO室内オーケストラ九州・森田良平もりた りょうへいさんが就任し、その委嘱状交付式が行われました。県内だけでなく国内外で活躍する森田さんのネットワークや発信力により、佐伯の魅力がさらに発信されることが期待されます。

### 5/9(木)・10(金) グリーンカーテンで温暖化対策 ゴーヤ苗を無料配布



年々深刻化する温暖化対策として、ゴーヤ苗の無料配布を実施。グリーンカーテンは夏の直射日光を遮るなど、室内温度の上昇を防ぎ、冷房の設定温度を適正な温度に保つ効果があります。今年は、本庁及び各振興局で合計2,440株の苗が配布されました。

### 5/10(金) 岩ガキまつり開催中



「日豊海岸岩ガキまつり2024」のプレスリリースがかまエインターパークで開催されました。岩ガキまつりは、佐伯市と宮崎県の延岡市・日向市・門川町の3市1町で行われており、今回で10周年を迎えました。濃厚でクリーミーな味わいの岩ガキをこの機会にぜひご堪能ください。

### 5/10(金) 健康寿命日本一へ 県信用組合より健診送付用封筒寄贈



市民の特定健診とがん検診の受診率の向上に貢献することを目的に、大分県信用組合佐伯支店から健診送付用封筒が5,000枚寄贈されました。

病気は早期発見・早期治療で重症化を防げます。症状がないうちからの定期的な健(検)診をおすすめします。

### 5/21(火) 因尾茶・宇目茶 新茶贈呈式



本匠因尾茶生産組合組合長おの たかひさの小野隆壽さんと宇目茶生産者代表せいけみかの清家美香さんが市役所を訪れ、新茶が贈呈されました。小野さんは「全国でも数少ない”釜炒り製法”で作っており、香ばしく力強い釜炒り茶の味を、皆さんに味わっていただきたい」と述べました。

### 5/25(土) 桜ホール100万人達成シンポジウム



5月25日、来館者数100万人の達成を記念しシンポジウムを開催。『これからの文化芸術の振興とマチの賑わいを考えるーさいき城山桜ホールを核とした中心市街地の活性化ー』をテーマに、基調講演やパネルディスカッションが行われました。

人のチカラと企業のチカラで未来へとつなげる。  
佐伯市発の働く人々をご紹介します

# 未来をつなぐ、人と企業

Vol.  
15



## あま 海べ株式会社 かまえインターパーク海べの市

佐伯市蒲江大字森崎浦142番地16 ☎44-5515 FAX:44-5516  
<http://kamae-amabe.com> 設立年月:2014年5月  
資本金:3,000万円 従業員数:30人



動画はこちら



### 蒲江活性化の拠点として

蒲江ICのすぐ側にあり、蒲江観光の拠点として知られる「かまえインターパーク海べの市」。生産者が新鮮な海産物や農産物を持ち寄る直売所や眼前に雄大な海が広がるレストラン、BBQが楽しめる焼き小屋など様々な施設が併設されており、観光客はもちろん、地元民にも愛されています。

「オープンしたのは2014年。蒲江を支える生産者をアピールする場を作りたいという私たちの考えと、地域活性化の拠点がほしいという行政、地元民の想いが合致して誕生しました」そう話すのは店長の山岡 均やまおか ひとしさん。株主には周辺の7つの自治会が名を連ねており、地域の支え合い精神の結晶と言っても過言ではありません。

### 地域を想う「心」が原動力

蒲江の産品をより多くの人に知ってもらいたいと独自の商品開発も行っています。「人気は海産物の急速冷凍パック※1。鮮度を保ったまま長期保存できるので使い勝手が良いと評判です」。ほかにも、生産者や行政と密にコミュニケーションをとりながら交流人口※2を増やす方法や雇用創出について考えたり、こどもたちのふるさと学習※3に協力したり、常に「地域のために何ができるのか」を模索する山岡さんとスタッフの皆さん。今後もより良い蒲江の在り方を目指し、走り続けます。

※1 オンラインショップでも購入できます(ご希望の商品が必ずあるとは限りません)。 ※2 外部からその地域を訪れる人 ※3 蒲江翔南学園の「地域の人・もの・こと」を知る体験学習

### 会社のここが好き

「融通がきくので子育てと両立しやすい」「自分の意見をしっかりとくみ上げてくれる」など働きやすさ満点の職場です。9月からは伊勢えび海道も始まるのでぜひ食べに来てください！蒲江の海産物は最高です！

経理係  
かい りさ  
甲斐 莉沙さん(写真左)

広報担当  
すもと ちはる  
洲本 千春さん(写真右)





## ジビエ

佐伯では野生動物による農林産物の被害が多く報告されており、その対策として古くから狩猟が盛んに行われてきました。狩猟で得た鳥獣肉は「ジビエ」と呼ばれ、栄養満点でヘルシーな有能食材として近年認知度を上げています。



鹿ジャーキー



▲鉄砲を使うグループ猟の様子。危険がないよう、綿密に打合せ。



▲西田さんが鉄砲の免許を取得して1年後、初めて仕留めた猪。

### 新規ハンター募集中!!

詳しくは林業課(本庁舎3階61番窓口)  
☎22-4214 まで



動画はこちら



にしだ あやの  
西田 朱乃さん  
活動場所:海崎周辺

### 猟師として地域に貢献

西田さんが猟師を志したのは3年前。「猟師が減っている」という現状を聞き、迷わず決断しました。「小さな頃から身近に猟師が多く、よくジビエのお裾分けをもらっていました。作物被害についても知っていましたから、今度は私が猟師として地域を支えたいと思いました」。

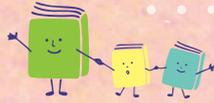
猟をするのは会社が休みの週末。ワナの場合は先輩について山を周り、鉄砲の場合は7、8人のグループで獲物を追います。

### 「命」の尊さを伝えたい

猟を始めて西田さんの気持ちには大きな変化があったと言います。「命の尊さ、いただきますの本当の意味を知ってもらいたいと考えようになりました」。その方法の1つがYouTubeチャンネル「さいきジビエANO CHANNEL」の開設。猟や食肉処理※1など命と向き合う姿を配信することで、視聴者に「命」についてまっすぐに問いかけています。

猟師、会社員、動画の撮影・編集と忙しい毎日を過ごしていますが、「やりがいがだけ。大変だと思ったことはありません」とパワフルに笑う西田さん。今後は「子どもにも安心して見てもらえるよう、猟の過程をソフトに伝える方法を模索したい」と意気込んでいます。

※1 食肉処理の資格を持つ、先輩の様子を配信



図書館でクイズに挑戦!?  
調べる学習お助けウィーク2024

クイズを解きながら調べる学習のヒントを見つけられるかも!?クイズに挑戦した人には、文房具をプレゼント!ぜひ、ご参加ください♪

と き/7月21日(日)~28(日)  
10時~12時、13時~16時  
ところ/1階 児童コーナー  
対 象/小学校3年生以上  
※申込不要



ゆるっと おえかき教室  
~感想画コンクールに向けて~

様々な色のぬり方などを知って、楽しくおえかきませんか?  
※初心者向けです

と き/8月3日(土)10時~12時  
ところ/2階 多目的ホール  
対 象/小学校1~3年生  
定 員/10人※事前申込必須  
講 師/図書館スタッフ  
持ち物/自分が好きな本1冊・水彩道具  
申込期間/7月1日(月)~定員に達するまで

7月のおはなし会

絵本の読み聞かせなどが楽しめる、おはなし会を行います。ぜひお集まりください♪

と き/7月20日(土)11時~  
ところ/1階 児童コーナー  
対 象/幼児~小学生  
内 容/さいき読み聞かせ連絡協議会メンバーによる、絵本の読み聞かせ

各上映会(7月)

■子ども上映会  
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 六巻  
紅子、旅に出る(90分)  
7月20日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します  
RRR(179分)  
7月14日(日)・24日(水)…13時30分

おすすめの最新刊



おしごと  
そうだんセンター  
著/ヨシタケ シンスケ  
出版社/集英社

おしごとって何?突然地球にやってきた宇宙人が、少し不思議な職業相談所で「仕事」について考えます。読んだ後、誰もが悩むお仕事について、ちょっと前向きになれる1冊です。

問い合わせ/三浦造船佐伯図書館  
☎24-1010  
開館時間:9時30分~18時  
※毎週火曜日休館

図書館ホームページは  
こちら▶



市役所窓口紹介

本庁舎2階 45番窓口  
ふくしの総合相談窓口  
【福祉のふくちゃん】

福祉保健企画課 企画管理係  
【相談専用ダイヤル ☎28-8555】

令和6年4月に開設



福祉のふくちゃんは、福祉に関する総合相談窓口です。  
こんなことで悩んでいませんか?

- ☑ どこに相談したら良いかわからない
- ☑ 困りごとが多くて、どこから手をつけたら良いかわからない
- ☑ 高齢者の親と引きこもりのこどもがいる
- ☑ 親の介護と子育てでつらい
- ☑ 大人が担うような家族のケアをこどもがしている
- ☑ 知り合いで生活の様子が心配な人がいる
- ☑ 仕事が長続きせず、経済的にも大変

各種機関と連携して、自分らしく暮らせるようになるための方法をご提案します



相談は無料・予約不要ですが、できる限り事前連絡をお願いします。来所、電話のほか、メールでの相談も受け付けています。

【メール】fhkikakukanri@city.saiki.lg.jp



# さいき城山桜ホールインフォメーション

発表会  
11月10日(日)

## 第5回 さいき大道芸 アカデミーワークショップ&発表会参加者募集

プロのパフォーマーから大道芸を学んで、未知なる自分を発見しよう。大道芸を通して、表現力やコミュニケーション能力などを養うこともできます。

### ◎バルーンアート

講師 バルーンパフォーマー<sup>レイ</sup>氏  
とき 8月17日(土)9時~12時  
ところ スタジオ101



### ◎回遊パフォーマンス

講師 カナールペキノワ氏  
とき 8月17日(土)9時~12時  
ところ 小ホール



### ◎ディアポロ

講師 望月 ゆうさく氏  
とき 9月1日(日)9時~12時  
ところ 小ホール



対象 小学生以上 参加費 無料  
定員 各ワークショップ6~10人程度

1次申込期限 7月21日(日) ※応募多数の場合は選考。

### 2回目以降の練習会スケジュール

- ◎バルーンアート/9月14日(土)、11月9日(土)
- ◎回遊パフォーマンス/10月14日(月・祝)、11月9日(土)
- ◎ディアポロ/10月14日(月・祝)、11月9日(土)

※バルーンアート、回遊パフォーマンス、ディアポロのいずれか1つのみ応募できます。  
※バルーンアート参加の小学校1~3年生のおさんは、親子参加必須です。  
※申込条件は原則、発表会本番まで全日程に参加できる人となります。

申込フォーム  
はこちらから



申込期限 8月10日(土)

## 第2回 ユニバーサル舞台芸術 フェスティバルinさいき 参加者募集

年齢・性別・障がいの有無などにかかわらず、誰もが文化芸術活動を楽しむイベントの開催に伴い、パフォーマーなどを募集します。

とき 10月27日(日) ところ 大ホール

### 募集内容

#### ①ソロパフォーマー募集

年齢、性別、障がいの有無などにかかわらず、「ステージに立ってパフォーマンスしてみたい」という個人、または団体。

#### ②チャレンジパフォーマー募集

全体パフォーマンスに何らかの形で参加したい個人、または団体。ひとりでは恥ずかしいけれど、みんなとなら!大ホールステージに立ってみたい人。歌、ダンス、立つだけでもOK。

#### ③作品募集

チラシの原画となるイラスト、絵画作品 など

#### ④サポータースタッフ募集

福祉に興味がある人や舞台に興味がある人  
※スタッフ研修会(9月・10月)に参加可能な人

※介助者が必要な場合は、ご同行をお願いします。  
※応募者多数の場合は、選考となります。  
ご了承ください。

申込 ①ホームページ記載の申込フォーム  
②申込用紙を窓口持参またはメール

※申込条件など、詳しくはホームページまたは、さいき城山桜ホール窓口にて募集要項をご確認ください。

申込期限 7月31日(水)

## 第1回 さいき紅白歌げんか出場者募集

紅白に分かれて歌で競うカラオケ大会の出場者を募集します。歌の力で地域を盛り上げよう!

とき 9月23日(月・祝)  
ところ 大ホール

対象 どなたでも(個人またはグループでも可)

申込 ①ホームページ記載の申込フォーム  
②申込用紙を窓口持参またはメール

※詳しくは、ホームページまたはさいき城山桜ホール窓口にて募集要項をご確認ください。

## ツキイチ映画

8月上映作品

上映時間  
164分

### 『ミッション:インポッシブル デッドレコニング PART ONE』



©2023 Paramount Pictures

とき 8月4日(日)  
①10時~〈日本語吹替え〉  
[開場9時30分~]  
②14時~〈字幕〉  
[開場13時30分~]

ところ 大ホール(全席自由)  
※入場口は1階

定員 各回100人  
チケット 一般:500円  
高校生以下:200円

[当日券の販売は窓口まで  
問い合わせください。]

問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228 休館日:第2・第4火曜日(祝日の場合は、その翌日の平日)

※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからでもできます。

〈ツキイチ映画を除く〉

※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。



くらしの  
情報

各種お知らせ

市税(保険料)の納付について

7月は固定資産税第2期、国民健康保険税第2期、介護保険料第2期、後期高齢者医療保険料第1期の納付月です。期限内の納付をお願いします。

※市税(保険料)の納付は便利な口座振替、スマートフォンのアプリ(ペイペイ・ラインペイ・ペイビー・ゆうちょペイ)をご利用ください。

納税が困難な場合は、徴収猶予の制度がありますので、詳細は市ホームページまたは下記に問い合わせください。

税務課 収納係  
(本庁舎1階16番窓口)  
☎22-3182

行政サービス満足度等  
市民アンケートの実施

現在、「第2次佐伯市総合計画(後期基本計画)」を策定し、『地域が輝く「佐伯がいちばん」の人・まちづくり』を目指して、各

分野の政策を推進しています。

総合計画とは、これからの市のあるべき姿を描き、市民と行政が一体となり、総合的かつ計画的な市政運営を進めていくための基本方針です。

総合計画を推進するにあたり、市が行っている行政サービスなどに対する満足度などを把握し、市民の皆さんの意見を市政に反映させるために、市内在住18歳以上の人に、WEBサイトによるアンケート調査を実施します。ご協力をお願いします。

紙によるアンケートをご希望の場合は、下記までお知らせください。アンケート用紙と返信用封筒を送付します。

回答期限は、インターネット・紙いずれも8月20日(火)までです。

アンケートにご回答いただいた人に抽選で謝礼を差し上げます。詳細はアンケート調査をご覧ください。アンケート結果は10月頃に市ホームページなどで公表します。

回答はこちらから ▶   
政策企画課 政策企画係  
(本庁舎5階88番窓口)  
☎22-4104または、  
[メール] sseisaku@city.saiki.lg.jp

歯科口腔健診

口腔機能の低下による肺炎などの疾病予防のため、歯科口腔健診を行います。対象者には受診券などをお送りしています。

とき 7月1日(月)~12月28日(土)  
ところ 契約した歯科医療機関

※要事前予約

対象 後期高齢者医療の被保険者で今年度76歳、78歳、81歳の誕生日を迎える人

費用 無料(1回のみの)  
※健診で治療が必要とされた場合の治療費については、自己負担となります。

検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ状態、口腔内の状況など

持参物 ①被保険者証、②歯科口腔健診受診券・問診票

大分県後期高齢者医療広域連合  
☎097-534-1771



佐伯市地元企業就職フェア

市内企業がブースを出展し、企業紹介や採用情報の説明を行います。

※参加企業は20社程度の予定です。

とき 8月10日(土)  
13時30分~16時30分  
ところ 本庁舎6階

対象 ●令和7年3月卒業予定者(大学・短大・高専・専門学校)  
●現在在学中で、次年度以降の就職に向けた参加者やその家族  
●U・I・Jターン希望者  
●転職希望者や求職者

申込方法 市ホームページから申込、または商工振興課に備付けの申込書に必要事項を記入の上、本人または家族が申込みください。  
※当日参加も可能ですが、事前申込者優先  
商工振興課 商工係  
(本庁舎2階36番窓口)  
☎22-3943

みかんを害虫から守る  
一斉防除にご協力ください

「温州(極早生・早生・普通)、小みかん、ポンカン、はるみ、キンカン、大分果研4号」を栽培している人は、ミカンバエの発生を防ぐため防除薬剤の散布を行ってください。薬剤を散布する際は適正な量を使用し、近隣田畑への飛散防止を心掛けるなど十分注意してください。防除薬剤「モスピランSL液剤」の購入に関しては、市から助成金がありますので、詳しくは問い合わせください。

薬剤散布期間

①7月27日(土)~8月4日(日)  
②8月24日(土)~9月1日(日)  
計2回  
※極早生温州は①の期間中に1回散布のみでOK  
園芸政課 園芸振興係  
(本庁舎3階59番窓口)  
☎22-3239

『里親説明会』開催

大分県では様々な理由により家庭で暮らすことができない子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、愛情を込めて養育してくださる人を募集しています。

本庁舎2階子ども福祉課窓口にてチラシを設置しています。  
とき 8月29日(木)  
14時~15時30分

ところ 本庁舎3階301会議室  
申込期限 8月28日(水)12時  
※参加には電話、メール、ラインのいずれかからの事前申込が必要です。  
NPO法人 chields (チーズ)  
☎097-585-5400  
[メール] info@chields.or.jp  
[ホームページ] https://chields.or.jp

認知症本人ミーティング

認知症本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、こ

れからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。お気軽にご参加ください。

とき 7月23日(火)  
10時~11時30分

ところ 和楽2階第1会議室  
対象 認知症や軽度認知障害(MCI)と診断された人、認知症の人を介護されている人

申込方法 7月22日(月)17時までに電話で申込みください。  
高齢者福祉課 地域包括支援センター (和楽3階)  
☎23-1622

わが街NAVI(デジタル案内板)に広告(有料)を掲載しませんか

(株)サイネックスとの官民協働により、10月から本庁舎1階に「わが街NAVI」を設置する予定です。市の情報発信力向上と地域経済の活性化を目的としており、ご協力をお願いします。

広告についての問い合わせ・応募は直接「(株)サイネックス」までご連絡ください。なお、掲載数に限りがありますので、ご理解をお願いします。

(株)サイネックス 大分支店  
☎097-532-5227  
財政課 財産管理係  
(本庁舎5階85番窓口)  
☎22-4595

佐伯市区長会連合会の役員が決まりました

市内367区の区長で構成される区長会連合会の役員が決まりました。任期は1年です。役員の方々には、ほかの区長の皆さんとともに、市民がよりよい生活が送れるよう、行政と市民のパイプ役として市の事業に協力していただきます。



会長 宮崎 正豊さん(鶴岡地区)  
副会長 山本 秀機さん(佐伯地区)  
副会長 富尾 久信さん(下堅田地区)  
副会長 染矢 庄治さん(弥生地区)  
副会長 正野 愛造さん(蒲江地区)

不用品引き取り買取り販売

大体なんでも引き受けます



家の片付けもお安く対応できます!  
☎090-5744-3603

合同会社マチラボ 〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見711-1アトレ跡地  
直川でリーズナブルな価格でリサイクルショップもしております。ぜひ遊びに来てください。

佐伯民際日本語学校 日本語教師募集!

(旧佐伯税務署跡)

・教務主任・専任教員

【必須】日本語教師の資格をお持ちの方  
・420時間日本語教師養成講座修了  
・学士もしくは日本語教育能力検定合格者  
・告示校で1年以上勤務をされた経験のある方  
※(研修あり)

詳細お問い合わせください!

SUMITA@KYOTOMINSAI.CO.JP (小文字で)  
(担当: 京都民際 住田)



募集

県営住宅入居募集

種類	住宅名	戸数
一般	上久部	1
一般	女島	1

**申込期間** 7月8日(月)～12日(金)  
**抽選会** 7月17日(水)  
**入居日** 9月1日(日)  
 ※県営住宅は、59歳以下の単身者も入居が可能です。  
 ※詳しくはご相談ください。  
 佐伯市・公営住宅管理センター  
 ☎22-3190

ひとり親家庭の皆さんへ  
 「ふれあいトリップ」

ひとり親家庭の皆さんを対象にした親子日帰り旅行の参加者を募集します。  
**とき** 7月28日(日)  
**ところ** ハーモニーランド  
**定員** 80人程度※先着順  
**参加費** 1,000円(ひと家族)  
**申込期限** 7月19日(金)  
 ※「佐伯市母子寡婦福祉会」は「佐伯市ひとり親福祉会」へ名称を変更しました。  
 佐伯市ひとり親福祉会・足立  
 ☎090-5290-9440

第9回  
 SAIKI リレーマラソン  
 参加チーム募集

チーム(4～10人編成)で1周約1kmのコースを21周、タスキをつなぎ走ります。家族や友だち、

職場や地域の仲間と一緒に参加してみませんか？

**とき** 11月10日(日)  
 9時30分スタート  
**ところ** 佐伯市総合運動公園内  
 特設コース  
**募集チーム数**※先着順  
 ●一般：40チーム  
 ●シニア(全員が50歳以上)：10チーム  
 ●ファミリー：10チーム  
 ●ジュニア(小学生以下)：10チーム  
**参加費** 一般2,000円、高校生以下1,000円  
**表彰** 各部門1～3位、ベストドレッサー賞  
**申込方法** スポーツ協会に備付けの申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて申込んでください。  
**申込期限** 9月25日(水)  
 佐伯市スポーツ協会事務局  
 (まな美1階 体育保健課内)  
 ☎22-4062



相談

～ちょっと相談してみよう～  
 認知症個別相談会のお知らせ

「認知症かもしれない」または「認知症・軽度認知障害」と診断

されて、不安に思っている本人や家族のための相談窓口です。認知症地域支援推進員が相談に応じます。お気軽にお越しください。

**とき** 7月16日(火)  
 ①13時15分～②14時15分～③15時15分～  
**ところ** 本庁舎2階 203会議室  
**対象** 認知症について不安がある人(要予約・無料)  
**申込方法** 7月12日(金)17時までに電話で申込みください。  
 高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)  
 ☎23-1622

きこえとことばの  
 教育相談会

きこえやことばが気になるお子さんの育児や生活、教育、福祉や医療などについてお気軽にご相談ください。

**とき** 7月25日(木)  
 9時30分～15時30分(個別相談)  
**ところ** 佐伯教育事務所 401会議室  
**対象** 0歳～18歳までのお子さん、その関係者(要予約・無料)  
**申込期限** 7月18日(木)  
 ※秘密は厳守します。相談時間などは申込後に決定します。  
 佐伯みみサポおいた(大分県立聾学校)  
 ☎097-538-6664(直通)  
 FAX 097-538-6665

目と見え方の教育相談会

視覚障がいのある人とその保護

者や関係者を対象に、家庭での接し方や保育・教育・医療に関する教育相談に応じます。

**とき** 8月8日(木)10時～15時  
**ところ** まな美 第1市民研修室  
**申込方法** 学校教育課に問い合わせの上、相談票を提出。高校生以上の方は大分県立盲学校に直接問い合わせください。  
**申込期限** 7月24日(水)  
 盲学校教育課(まな美2階)  
 ☎22-4670  
 大分県立盲学校  
 ☎097-532-2638

試験

自衛官など採用試験

●自衛官候補生  
**とき** 9月16日(月)  
 ※予備日17日(火)  
**ところ** 受験案内でお知らせ  
**資格** 18歳～33歳未満  
 ※32歳は採用予定月の末日現在33歳に達していない人  
**申込期間** 9月3日(火)まで  
 ●一般曹候補生  
**とき** 9月14日(土)・22日(日)のいずれか1日  
**ところ** 受験案内でお知らせ  
**対象** 18歳～33歳未満  
 ※32歳は採用予定月の末日現在33歳に達していない人  
**申込期間** 9月3日(火)まで  
 ●航空学生「海上・航空」  
**とき** 9月16日(月)  
**ところ** 受験案内でお知らせ  
**資格**  
 ・海上：18歳～23歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含  
 ・航空：18歳～24歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含  
**申込期間** 9月5日(木)まで  
 ●防衛大学校学生(一般)  
 1次試験  
**とき** 11月2日(土)  
**ところ** 受験案内でお知らせ  
**資格**  
 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

**申込期間** 10月17日(木)まで  
 ●防衛医科大学校医学科学生  
 1次試験  
**とき** 10月19日(土)  
**ところ** 受験案内でお知らせ  
**資格**  
 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含  
**申込期間** 10月9日(水)まで  
 ●防衛医科大学校看護学科学科学生(自衛官候補看護学生)  
 1次試験  
**とき** 10月12日(土)  
**ところ** 受験案内でお知らせ  
**資格**  
 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含  
**申込期間** 10月2日(水)まで  
 自衛隊佐伯地域事務所  
 ☎23-1875

海上保安大学校・海上保安学校学生採用試験

海上保安庁の幹部職員を養成する海上保安大学校及び一般職員を養成する海上保安学校の学生を募集します。  
 ●海上保安大学校  
**とき** 10月26日(土)～27日(日)  
**申込期間**  
 8月22日(木)～9月4日(水)  
 ●海上保安学校  
**とき** 9月22日(日)  
**申込期間** 7月16日(火)～25日(木)  
 ※受験資格などの詳細は、人事院ホームページ(採用情報NAVI)でご確認ください。  
 大分海上保安部 管理課  
 ☎097-521-0112  
 [メール] jcg-7oitakanri1@gxb.mlit.go.jp

講座

“社会を明るくする運動”  
 佐伯大会

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるため、佐伯大

会を開催します。強調月間である7月には「社明募金」も行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

また、市内在住の小・中学生を対象に“社会を明るくする運動”に係る作文や標語を募集しています。詳しくは佐伯保護司会ホームページをご覧ください。  
 ●佐伯大会

**とき** 7月16日(火)  
 14時～16時30分  
**ところ** 弥生地区公民館  
**記念講演** 廣道 純氏(車いすアスリート)  
 佐伯保護区保護司会  
 ☎22-1022



佐伯市創業セミナー開催

新規創業を目指す人などを対象に、創業に向けた知識を身に付けていただくため、専門家による短期集中講座を行います。  
**とき** 7月26日(金)、8月2日(金)、9日(金)、23日(金)  
 18時30分～20時30分(全4日間)  
**ところ** 本庁舎6階 第2委員会室  
**対象** 新規創業を目指す人、創業後1年未満の人  
**内容**  
 ①財務会計の基礎知識  
 ②ビジネスプランと資金計画づくり  
 ③マーケティングの基本  
 ④雇用についてなど  
**定員** 30人  
**申込方法** 二次元コードから申込フォームに入力  
 商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口)  
 ☎22-3943

**サマージャンボ7億円**  
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
**サマージャンボミニ5千万円**  
 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)  
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。各1枚 300円  
**7月8日(日)2種類同時発売!**  
**発売期間** 7/8(月)～8/8日(木)  
 公益財団法人 大分県市町村振興協会

**春の褒章・叙勲**  
 ≪令和6年 春の叙勲≫  
 旭日単光章 多田 茂さん(中小企業振興功労)  
 瑞宝双光章 鈴木 妙子さん(調停委員功労)  
 ≪第42回 危険業務従事者叙勲≫  
 瑞宝双光章 小野 安正さん(消防功労)  
 瑞宝単光章 広田 公明さん(防衛功労)  
 ※先月号掲載内容に、一部誤りがございましたので再度掲載させていただきます。



**「市民後見人養成講座」を受講してみませんか**

認知症などのため判断能力がない人を支える「成年後見制度」。これからは、「市民後見人」の力が必要です。各分野の専門家から、成年後見人としての必要な知識を学ぶ養成講座を開催します。なお、受講後に後見人としての役割を強制するものではありませんので、気軽にご参加ください。

**と き** 9月6日(金)、20日(金)、10月4日(金)、18日(金)、11月8日(金)、22日(金)、12月6日(金)、13日(金)、令和7年1月10日(金)、24日(金)

**と ころ** 佐伯市社会福祉センター(社会福祉協議会内)

**定 員** 20人(応募者多数の場合は選考)

**参加費** 無料

**申込方法** 8月8日(木)17時までに電話で申込みください。

☎ 佐伯市社会福祉協議会(佐伯市成年後見支援センター) ☎ 28-7105

**危険物取扱者保安講習会**

**と き** ●講習区分A(給油取扱所) 8月27日(火) 13時30分～16時30分

●講習区分C(その他) 9月27日(金) 13時30分～16時30分

**と ころ** 和楽

**受講料** 5,300円(大分県収入証紙で納入)

**申込方法** 消防本部予防課に申込書を提出

**申込期間** 7月16日(火)～22日(月) ※土・日・祝日を除く

☎ 消防本部予防課 ☎ 22-3377

**若手リーダー養成研修**

**と き** 8月29日(木)～30日(金) 9時30分～17時(全2日間)

**と ころ** 佐伯東地区公民館

**対 象** 管理者・管理者候補の人、職場やチーム内で後輩の育成指導をしている人など

**内 容** 上司の補佐の仕方や後輩指導のスキル、チームでの仕事の進め方など

**講 師** オフィス ブルーミング スマイルズ 植村 恵美氏

**定 員** 15人※先着順

**受講料** 22,000円

**申込方法** 二次元コードから申込

**申込期間** 8月23日(金)

☎ 中小企業大学校 九州校 ☎ 092-263-1554



**佐伯市民大学令和四教室(後期)第13回講座のお知らせ**

**と き** 7月21日(日)15時～17時(受付14時30分～)

**と ころ** 佐伯東地区公民館

**題 名** グループ研究プロジェクト会議・グループワーク第4回

**講 師** 杉浦 嘉男氏(日本文理大学名誉教授)・岩佐 礼子氏(あまべ文化研究所代表)

**申込方法** 二次元コードを読み取って申込フォームに入力

☎ 地元学の会事務局 ☎ 48-9293



**9月受講生募集(ハロートレーニング)**

**募集コース** 電気システム科、ものづくり溶接科

**募集期間** 7月30日(火)まで

**訓練期間** 9月3日(火)～令和7年2月28日(金)

**受講料** 無料

**説明会** 7月9日(火)・23日(火)・30日(火)

**見学会** 7月16日(火)

詳しくは、問い合わせください。☎ ポリテクセンター大分(受講者係) ☎ 097-529-8615

**伝言板**

**夏休みの思い出に♪親子でお子様ランチを作ろう**

夏休みの思い出に親子で協力して作る体験をしませんか?

**と き** 8月16日(金)10時～13時

**と ころ** さいき城山桜ホール キッチンコート

**対 象** 小学生くらいの親子

**講 師** 河野 辰也氏(フランス料理 ムッシュ・カワノ)

**定 員** 8組

**参加費** 2,500円/組

**申込期間** 7月3日(水)～12日(金)

☎ 観光まちづくり佐伯 ☎ 22-9900



**依存症家族の交流会「家族のつどい」**

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症を抱える人のご家族へ、情報提供や気持ちの分かち合いを行う「家族のつどい」を開催します。悩みや苦しさを一人で抱えず、参加してみませんか?

**と き** 毎月第2火曜日 14時～15時

※月により異なる場合がありますので、問い合わせください。

**と ころ** 大分県こころとからだの相談支援センター

**対 象** アルコール・薬物・ギャンブルなど依存症を抱える人のご家族

**内 容** 依存症についてのミニ講座、参加者同士の気持ちの分かち合いなど

**定 員** 各回先着7人まで

**参加費** 無料(事前申込が必要)

**その他** 来所時は体調確認とマスク着用をお願いしています。

**申込期限** 参加月の第1金曜日17時

☎ 大分県こころとからだの相談支援センター ☎ 097-541-6290

**すきっぴサポート事業**

障がいのあるこどもから大人まで、その家族やサポートする人たちと楽しい時間を過ごしながら作成します。

●絵手紙教室

**と き** 7月27日(土)10時～

**と ころ** 和楽 障がい者相談支援センターすきっぴ

☎ 障がい者相談支援センターすきっぴ ☎ 24-8521

**「郷土料理親子体験教室」参加者募集**

**と き** 7月20日(土)14時～・21日(日)14時～

**と ころ** さいき城山桜ホール キッチンコート ほか

**対 象** 小・中学生親子

**講 師** 料理家 大林 千菜英氏

**定 員** 各10組程度(合計60人)

**申込方法** 電話またはメール

**申込期限** 7月12日(金)

☎ NPO法人さいき劇場・野々下 ☎ 090-5944-0816

[メール] saikikodomo@gmail.com

**「輪島塗箸づくり親子体験教室」参加者募集**

**と き** 7月27日(土)14時～・18時～・28日(日)10時～

**と ころ** さいき城山桜ホール 創作工房室

**対 象** 小・中学生親子

**講 師** 塗師 余門 晴彦氏、中島 甚松氏

**プロデューサー** 常盤 貴子氏

**コーディネーター** 塩山 誠司氏

**定 員** 各12組程度(合計72人)

**申込方法** 電話またはメール

**申込期限** 7月12日(金) 当日は小ホールなどで、常盤貴

子さんらが復興支援の輪島工芸品などの展示販売を行います。

☎ NPO法人さいき劇場・野々下 ☎ 090-5944-0816

[メール] saikikodomo@gmail.com

**夏休み親子ものづくり教室**

**と き** 7月28日(日)9時～12時

**と ころ** 佐伯高等技術専門学校 各実習室

**対 象** 小学校4・5・6年生とその保護者

**内 容**

①機械加工教室(キーホルダーの製作)

②プログラミング教室(簡単なプログラミングの作成)

③木工教室(ミニテーブルの製作)

**定 員** 各10組※先着順

**参加費** 無料(別途保険代がかかります)

**申込方法** 児童氏名・保護者氏名・小学校名・学年・住所・電話番号を記入の上、FAXまたは

は当校ホームページから申込みください。

**申込期間** 7月12日(金)～19日(金)

☎ 佐伯高等技術専門学校 ☎ 22-0767

FAX 22-0773

**間越来だんせへ市**

その日のうちに水揚げされた旬な魚が勢ぞろい!活魚のセリ、軽食販売、加工品販売など

**と き** 7月21日(日)8時30分～魚が無くなるまで

**と ころ** 佐伯市米水津海辺の村交流館

☎ 間越来だんせへ市実行委員会・戸高 ☎ 090-8220-1892

**シニアの学び講座・寄りBAR～音楽健康教室～「笑声・歌声・元気声」受講生募集**

**と き** 7月8日(月)～第2・第4月曜日 13時30分～15時

**と ころ** 仲町商店街かるがも仲間館内・ムーサの森

**講 師** 木村 八重子氏

**会 費** 月1,400円(カフェ付)

☎ 佐伯こどもカンパニー・野々下 ☎ 090-5944-0816



**翔洋丸体験クルーズ参加者募集**

海洋科学高校の実習船「翔洋丸」で船内見学やロープワークなどを体験しませんか?

**と き** 7月27日(土)8時30分～13時30分

**と ころ** 臼杵港発着(佐伯市内からバスで送迎)

**対 象** 小・中学生(小学生は保護者同伴)

**定 員** 30人※先着順

**参加費** 無料

**申込方法** 二次元コードから申込

**申込期限** 7月16日(火)

☎ 佐伯海事地域人材確保連携協議会(商工振興課内 本庁舎2階36番窓口) ☎ 22-3943



**弥生吹奏楽団「第24回水辺の里の音楽会」**

今年はアフリカンシンフォニーやサウンドオブミュージックなどの曲を演奏します。ゲストには佐伯豊南高校吹奏楽部や地元で活躍する4人組バンドのTHE BODEBOROをお招きします。

「道の駅やよい夜市」も同時開催!

**と き** 8月3日(土)18時30分～※雨天決行

**と ころ** 道の駅やよい

**入場料** 無料

☎ 市原 ☎ 090-5296-3351



### 令和6年度第1回工科短期 大分県立工科短期大学校オープンキャンパス

と き 7月13日(土)  
午前の部：9時30分～  
(受付9時～)  
午後の部：13時～  
(受付12時30分～)

ところ 大分県立工科短期大学校  
(中津市)

申込期限 7月12日(金)

※当日受付も可

大分県立工科短期大学校

☎0979-23-5500

### 「こどもたちのための 夏休み毛筆書写講習会」 参加者募集!

と き 7月25日(木)  
9時30分～11時30分

ところ 佐伯東地区公民館

対象 小・中学生

内容 夏休みに募集している各  
種書写コンクールの作品づくり

定員 30人

参加費 無料

持ち物 毛筆書写の道具

申込方法 電話で申込みください。

大分県書写書道指導者連合会・  
樋口

☎23-3217

### 「ソフトテニスクラブ」 メンバー募集

ソフトテニスを始めませんか?

中学校部活動でも大人気。地域  
クラブにも対応、必要に応じた環  
境を選択することができます。経  
験豊富なコーチが在籍し、みんな  
で楽しく真剣に取り組んでいま  
す。初心者の人や見学も大歓迎で  
す。詳しくは問い合わせください。

と き 毎週水・金・土・日曜日

※変更有

ところ 総合運動公園など

対象 小学1年生～中学3年生

受講料 月額5,000円※その他諸  
費用あり

大分県立工科短期大学校

☎090-5460-4283

### ZUMBA・ZUMBA Gold イベント参加者募集

●ZUMBA

と き 7月21日(日)

9時～9時55分

ところ 佐伯地区公民館(旧三余  
館)ホール

対象 一般向け

定員 30人

参加費 800円/人

●ZUMBA Gold

と き 7月21日(日)

10時～10時55分

ところ 佐伯地区公民館(旧三余  
館)ホール

対象 初心者・シニア向け

定員 30人

参加費 800円/人

必要物 動ける服装・運動靴・飲  
み物・着替え

当日参加もOK!

大分県立工科短期大学校

ZUMBAフィットネスCORAZON・金丸

☎090-2503-7994



### 「太極拳教室」受講生募集

深い呼吸とともに、ゆっくりと  
流れるような動きで、こころも身  
体もほぐして免疫力アップ!一緒  
に良い汗を流してみませんか?

見学・体験(無料)いつでも大

歓迎!

と き 毎月第1～3金曜日

15時～16時30分

東地区公民館、

19時～20時30分

佐伯地区公民館(旧三余館)

大分県太極拳協会・有川

☎090-9485-4764

### 就職で悩んでいる人を 応援します

働くことや1人で就職活動を進  
めることに不安を感じていま  
せんか?

サポステでは、「働く」に踏み  
出したいあなたを応援します!

相談や支援は無料で  
お気軽にご連絡くだ  
さい。(要予約)



対象

- ・15～49歳の人とそのご家族
- ・働きたいと思っている人
- ・現在、働いておらず、家事も通学  
もしていない人

大分県立工科短期大学校

サポステ県南常設サテ  
ライト(仲町商店街)

☎28-6117

### 西浜清掃のお知らせ

と き 7月28日(日)8時～9時

ところ 西浜海岸

大分県立工科短期大学校

☆ぱんプロジェクト・水沼  
☎080-1731-7960

### サマーフェスタinさいき 2024

と き 7月20日(土)

10時～15時30分

ところ 海上自衛隊佐伯基地分遣  
隊グラウンド

内容

- ・多用途支援艦「げんかい」、海上  
保安庁巡視艇一般公開など
- ・ミニクルーズ(事前に応募し、  
当選した人のみ)
- ・車両展示(陸上自衛隊・警察・  
消防)

詳しくは佐伯市観光ナ  
ビをご覧ください。



海上自衛隊 佐伯基地分遣隊

☎22-0370

### 市報さいき 広告募集中

発行日 ▶ 毎月1日(年間12回)  
※1月号は12月下旬発行  
A4冊子タイプ・フルカラー

発行部数 ▶ 毎月31,400部  
※配布先は市内の全世帯、各公共施設など

掲載場所 ▶ 各月号「くらしの情報」コーナー下段

問い合わせ ▶ 佐伯市役所秘書広報課広報係(本庁舎5階90番窓口) ☎0972-22-3281 [メール] kouhou@city.saiki.lg.jp

掲載料 ▶ 1枠 15,000円/月(税込)

規 格 ▶ 1枠 縦50mm×横85mm

※同じページの2枠を使用し1件の広告とすることが  
できます(30,000円/月【税込】)。

※版下原稿の画像形式はGIFまたはJPEG

募集締切 ▶ 掲載希望月の1か月前

今日  
から

健 康 づ く り !

HEALTH



vol.39

## 生活習慣病予防のための さいきうま塩・もっと野菜プロジェクト

対象

成人全般



うま塩とは「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事のことです。それと併せて、野菜を1日350g以上食べることで、高血圧をはじめとする生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすことを目的としたプロジェクトを推進しています。いつまでも健康であるために、日々できることから取り入れてみませんか？

### 塩分控えめでも おいしく食べられるコツ

旨味・香り・コクを加える！

- かつお節・昆布・いりこなどのだしを使う
- 料理の仕上げにひと工夫
  - ・ 和食には大葉やネギ、ミョウガなどの薬味をのせる
  - ・ 洋食にはパセリ、セロリの葉などを刻んでふる
  - ・ 季節の柑橘果汁をしぼる
  - ・ ゴマをふる
  - ・ ゴマ油やエゴマ油などをかける



### 味の感じ方は"重なり"

しっかりした味の料理を食べたとき、はじめは「おいしい」と感じて、食べ終わる頃には味が濃く感じたことはありませんか？はじめは「味が薄いな」と感じる料理も、**食べ進めていると味が分かり、丁度良くなります。**一口食べて「味が薄いから」と調味料を足すのではなく、何口か味わって食べてみましょう。



### 野菜の増やし方、まずは"手軽に"！

炒め物などにそのまま使えるカット野菜や、冷凍庫に常備しておける冷凍野菜などを活用すると、時間がない時でも手軽に野菜を食べられます。(例：レンジで加熱してドレッシングをかけて副菜にする、汁物の具に加える など)



### 市内でのイベント、スーパーなどでの健康体験ブースにご参加を◎

昨年、市内の商業施設やイベント会場で開いた健康体験ブースを今年も市内各所で開く予定です。健康相談や野菜の目標量のモデル、減塩食品などの展示、ヘルシーレシピの配布などに加え、日頃の野菜摂取量分かるベジチェックも行います。ぜひお気軽に足をお運びください。

市報さいき・市ホームページに「食推さんのうま塩レシピ」を掲載中



問い合わせ／健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

# 8月の 住民 健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報4月号に掲載の成人健康ガイドまたは市ホームページをご覧ください。会場では不織布マスク着用のご協力をお願いします。対象外や同年度内で2回目以降の受診は全額自己負担となります。



佐伯市  
ホームページ

## 特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査

地域	会場	とき	受付時間	胃がん
佐伯	和楽	8月20日(火)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	8月9日(金) 夜間	18時～19時	—
弥生	弥生保健センター	8月23日(金)	9時～11時	—
		8月25日(日)・26日(月)		○

■予約先 医師会健診センター ☎20-5452 ※平日9時～17時受付(ネットは24時間受付)

■持ち物 受診券、保険証、自己負担金 ◎お早めにご予約ください。

※健(検)診は予約が必要です。大腸がん検診のみを希望する場合は、予約の必要はありません。

ネットで  
簡単申込

佐伯市医師会予約ページアドレス  
<https://saiki-med.jp/chiiki/yoyaku.html>

佐伯市医師会  
ホームページ▶



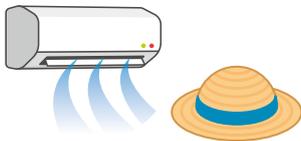
問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

## 熱中症は予防が大切です

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外に限らず、室内で何もしていないときでも発症します。



### 熱中症予防のポイント



エアコンや扇風機で温度を調節し、屋外では帽子をかぶったり日陰で休息したりして暑さを避ける。



通気性や速乾性の良い衣服を着用する。



室内外を問わずこまめに水分補給をする。



「熱中症一時休憩所」に指定された薬局や商店、公共機関などで適度に休憩する。のぼり旗が目印です。

### 熱中症の主な症状

#### 【軽度】

めまい、立ちくらみ、  
手足のしびれ

#### 【中度】

頭痛、吐き気、嘔吐、  
倦怠感、虚脱感

#### 【重度】

返事がおかしい、けいれん、  
意識がない

問い合わせ/健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

## 当番医・乳幼児健康診査情報



発熱などで受診の際には必ず事前に医療機関へ電話で相談をし、案内に従って受診をしてください。

### 休日当番医 当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

医科 ☎9~17時				歯科 ☎9~12時			
7月 7日	すがのウイメンズクリニック	鶴岡西町	23-3131	7月 7日	鶴岡クリニック	鶴望	22-5199
7月14日	からしま医院	弥生上小倉	46-0312	7月14日	利光歯科医院	中の島	22-8811
7月15日	水沼医院	駅前	23-0123	7月15日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825
7月21日	東内科医院	中村東町	22-2916	7月21日	永谷歯科医院	内町	23-5131
7月28日	馬場内科クリニック	長島町	20-3344	7月28日	矢野歯科医院	宇目小野市	54-3217
8月 4日	杉谷診療所	西谷町	22-4800	8月 4日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町	20-0702

#### 常時受付

西田病院(鶴岡西町☎22-0180)、御手洗病院(蒲江浦☎42-0003)、長門記念病院(鶴岡町☎24-3000)、佐伯中央病院(常盤東町☎22-8846)、曾根病院(長島町☎23-8877)

※当番医は変更される場合もあります。事前に佐伯市医師会救急情報センターで確認をお願いします。

### 小児救急当番医 当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

小児科 ☎10~12時(日曜日)				平日時間外小児救急当番医 ☎~19時(祝日除く)			
7月 7日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	月曜	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
7月14日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180	火曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
7月21日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965	水曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
7月28日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	木曜	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
8月 4日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180	金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎受入患者:救急医療を要することも

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

### 大分県子ども救急電話相談

子どもが病気やケガで心配なときや、病院へ行った方が良いかどうか判断に迷ったとき、看護師が相談に応じます。

TEL  
**097-503-8822**  
または #8000

相談時間  
月~土  
19時~翌8時  
日・祝日  
9時~17時  
19時~翌8時

### 乳幼児健康診査・のびのび教室

持ち物…母子健康手帳・事前にお送りしたアンケートなど

会場 和楽 ☎23-4500

●乳児健診(R6年2月生)……………7月11日(木)  
(R6年3月生)……………8月 1日(木)

身体測定、発達チェック、内科診察、離乳食指導、保健指導、ブックスタート

●1歳6か月児健診(R4年12月生)……7月23日(火)

身体測定、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

●3歳児健診(R3年1月生)……………7月18日(木)

身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

無料

・乳幼児健康診査  
・のびのび教室は無料です。



※受付時間は個別にご案内します。変更の場合には、対象者に案内をお送りします。

日々のくらしで  
困っていることは  
ありませんか？

# 無料相談のご案内

予 = 予約制

行政相談	開催日時	会場	問い合わせ
行政相談 行政相談委員が、 国、県、市などの 仕事に対し、 相談に応じます。	7月 9日(火) 10時～12時 7月 9日(火) 10時～12時 7月12日(金) 10時～12時 7月17日(水) 10時～12時	鶴見地域コミュニティセンター 小浦高齢者コミュニティセンター 八幡地区公民館 本匠地域コミュニティセンター西分館	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399 または各振興局
公証人による 相談会	7月17日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎2階 203会議室	大分公証人合同役場 ☎097-535-0888 予
精神保健 福祉相談	7月 9日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
ひきこもり 家族の会	7月17日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	7月17日(水) 13時30分～16時30分 7月18日(木) 13時～15時	ジェイコム J:COMホルトホール大分 予 (大分市) 市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
不動産市民相談	7月 9日(火) 13時30分～15時30分	長島町2丁目1-1 千栄ビル	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 ☎24-2844 予
障がい者 特設相談室	7月 8日(月) 13時30分～16時	鶴見地域コミュニティセンター	障がい者相談支援センター すぎっぶ ☎24-8521
弁護士相談 ※対象は佐伯市内在住の人 です。相談時間はお1人 15分間になります。	7月18日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター	社会福祉協議会 ☎23-7450 予
人権なんでも相談 【常設無料相談】	毎週 月曜日 9時～16時(祝日)を除く	大分地方法務局 佐伯支局	大分地方法務局佐伯支局 ☎24-0772
司法書士会 無料相談	7月10日(水) 13時～16時	和楽2階第1会議室	大分県司法書士会佐伯支部 ☎20-5505
土地家屋調査士の日 無料相談 ・土地境界に関する相談 ・土地の登記(分筆・合筆・地目 変更など)に関する事 ・建物の登記(新築・増築・取り 壊しなど)に関する事	7月31日(水) 10時～15時	佐伯地区公民館(旧三余館) 和室	大分県土地家屋調査士会 ☎097-532-7709 佐伯支部 ☎22-1486
認知症の人と 家族の会	7月19日(金) 13時～15時 7月26日(金) 13時～15時 8月 2日(金) 13時～15時 8月 9日(金) 10時～12時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 ☎22-7708



- 2(木) ● さいき桜まつり実行委員会令和6年能登半島地震災害義援金贈呈式
- 7(火) ● 福岡ソフトバンクホークス柳田悠岐選手を激励訪問
- 8(水)～9(木) ● 九州市長会
- 10(金) ● 日豊海岸岩ガキまつり2024お披露目会  
● 大分県信用組合健診通知用封筒贈呈式
- 11(土) ● 佐伯市自衛隊家族会総会
- 12(日) ● みうらまちこ さいき里帰りコンサート2024
- 13(月) ● 大分県市長会 大分県町村会要望書手交式
- 14(火) ● 全国道路利用者会議第76回定時総会

- 17(金) ● 入庁6年目の職員の方々とランチミーティング  
● 佐伯市スポーツ協会理事会
- 18(土) ● 春の佐伯港街バル
- 19(日) ● 佐伯市防災士会定期総会
- 20(月) ● 佐伯市あまべ商工会通常総代会
- 21(火) ● 佐伯市教育委員会委員感謝状贈呈式及び辞令交付式
- 24(金) ● 瀬戸内・海の路ネットワーク推進協議会総会、第15回  
瀬戸内海首長サミット
- 25(土) ● さいき城山桜ホール来館者数100万人達成記念シンポジウム
- 26(日) ● 佐伯市水防訓練
- 27(月) ● 佐伯市民生委員児童委員協議会総会
- 28(火) ● 地元就職促進のための高卒求人早期提出要請式
- 31(金) ● 公益社団法人佐伯市シルバー人材センター定時総会  
● 佐伯市ふるさと納税事業者協議会総会

# さいきゅうと

佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介します!



幸せをありがとう。大好きだよ♡

お名前 石田 禱麻くん  
とうま  
2024年2月生まれ

100日記念でトラさんに変身しました!



お名前 徳丸 愛菜ちゃん  
えま  
2023年11月生まれ

元気いっぱいおおきくなあれ♡



お名前 富高 晴仁くん  
はると  
2024年3月生まれ

スマートフォンから投稿できます♪

小さなお子さんの可愛い姿を記念に掲載しませんか?  
右の二次元コードから投稿してくださいね★



## 佐伯市概況 | 佐伯市のことをもっと知ってみよう!

### 人の動き

5月末日現在 / 前月比

人口 6万4,918人 (-106)

男 3万0,384人 (-52)

女 3万4,534人 (-54)

世帯 3万2,785世帯 (-31)

### 救急・火災発生

5月中

救急件数 286件  
(年間累計1,478件)

火災件数 3件  
(年間累計9件)

キャンプや野焼きなど、屋外での火の取り扱いには十分注意しましょう。

### 交通事故

5月中

死者 0人

負傷者 7人

人身事故 5人

物損事故 92人

### 市役所・振興局

市役所本庁舎 ☎22-3111  
上浦振興局 ☎32-3111  
弥生振興局 ☎46-1111  
本匠振興局 ☎56-5111  
宇目振興局 ☎52-1111  
直川振興局 ☎58-2111  
鶴見振興局 ☎33-1111  
米水津振興局 ☎35-6111  
蒲江振興局 ☎42-1111

スマホでCHECK!



カタログポケット



佐伯市フェイスブック



市報さいき特設サイト



佐伯市 X (旧Twitter)



佐伯市公式LINE



佐伯市インスタグラム

祝! 百歳

4~5月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

・梶田 義正さん(池船町) ・白岩 光枝さん(蒲江丸市尾浦)  
・奈良 静さん(鶴望) ・平川 秀子さん(二栄)

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう! 皆様のご意見大募集

簡単なアンケートのご意見をWEBで答えて

抽選で 500円分のQUOカードを  
2名にプレゼント



アンケートと応募はこちらから▶  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

お待ちしています!



## 次号発行日

次号市報さいき  
8月号は

8月1日(木)  
発行です

◎9月号の原稿締切は7月16日(火)です。市報発行日を含む5日以内に開かれる催しや募集期限があるお知らせは掲載できません。

食推  
さんの!

うま塩レシピ

## 和風ラタトゥイユ

うま うま うま  
「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」  
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として  
普及する取組を行っています。

POINT

トマトに含まれるリコピンは、生活習慣  
病予防や免疫力アップに働きます。旨  
味成分のグルタミン酸も多く、スープに  
してもおいしいです。



トマトの旨みを生かした、イタリア家庭料理のアレンジです。夏野菜を  
たっぷり食べられます。

問い合わせ/健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも! 食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」を  
ホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- トマト …………… 200g
- カボチャ …………… 120g
- 玉ネギ …………… 40g
- ナス …………… 40g
- しめじ …………… 40g
- サラダ油 …………… 4g (小さじ1)
- 水 …………… 300cc
- 濃口しょうゆ …………… 18g (大さじ1)
- 小ネギ …………… 4g

作り方

- ① トマトはざく切り、カボチャと玉ネギは2cm角に、ナスは1cm厚さにいちよう切り、しめじは石づきを取りほぐす。  
※カボチャは水分が多いものであれば、ほかの材料よりも大きめに切る。もしくは、レンジで加熱し最後に入れる。
- ② フライパンに油をひき、玉ネギ、トマトを炒める。ナス、カボチャ、しめじを加え炒め、水をひたひたに入れ中火で5分程煮る。やわらかくなったら濃口しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、小口切りの小ネギを散らす。

★1人分 エネルギー54kcal  
野菜量101g、食塩相当量0.7g

プレゼント付き!

vol. 27

## さいきクロスワード

抽選で  
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!

海風館「市場食堂 日保丸」で使える  
お食事券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

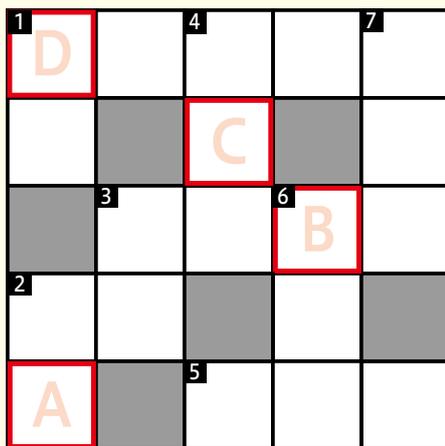
ヒント: 近海で獲れた魚のこと。  
鶴見市場にはたくさんの○○○○が並びます。

たてのカギ

- ① 夏野菜の代表で、秋には嫁に食わずなといわれる野菜。
- ② 梅雨。雨上がりには、空に七色のコレがかかる。
- ③ 少子高齢化。反対語は○○若齢化。
- ④ 「薬缶」と書き、元々は漢方薬を煎じるのに使われていた。
- ⑥ 雑多の貨物。また、こまごまとした日用品。
- ⑦ 辛味はコレではなく、痛覚で感じ取る。

よこのカギ

- ① こどもが楽しみな夏の長期休暇。
- ② 太陽はこちらの方角に沈む。
- ③ セタには願い事をコレに書く。
- ⑤ 花火大会や祭り。夏といえばコレを着て出かけよう。



キーワード **A B C D**

6月号の  
答え  
「ツナガリ」

タ	マ	ゴ	キ	サ
ガ	カ	コ	ボ	ツ
キ	エ	ア	キ	キ
ヒ	マ	ワ	リ	キ
ナ	セ	ソ	リ	キ

ハガキにキーワードと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、  
今月のお気に入りの記事を書いて下記にご応募ください。

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1  
佐伯市役所 秘書広報課 広報係

7/15まで  
消印有効

こちらから  
もご応募で  
きます。▶

