

# 市報 さいき



2024 9

No. 400

Saiki City  
Public  
information

特集

創刊400号を  
迎えました!

皆様に支えられて400号!  
感謝の気持ちを込めて—。



歴代担当者が大集合!

祝! 400号

お

か

げ

さ

ま

で





「市報さいき」は

# 創刊400号を

Thank you so much!

# 迎えました!

皆様に支えられて400号!  
感謝の気持ちを込めて——。

2005年3月に創刊した「市報さいき」は、今月号で記念すべき400号を迎えました。市民の声に耳を傾け、暮らしに身近な広報誌を目指しながら、行政からの最新ニュースや地域のホットな話題、また多くの人の笑顔あふれる誌面づくりを進めてきました。市報の主役は、いつでも市民の皆様。だからこそ、私たちは市民の声をもとにした「風通しの良い誌面づくり」を心掛けてきました。

今月号では市報のこれまでの歩みと、まちの歴史を振り返ります。皆様への感謝を忘れず、これからも市報さいきは市民に寄り添いながら歩いていきます。

## 思い出の表紙、振り返ります

創刊からこれまでの「市報さいき」で、市民の反響が大きかった号や、特に記念すべき号をピックアップします。

### 新佐伯市と市報が誕生

創刊号  
2005年  
3月15日号



2005年3月15日、記念すべき創刊号が発刊。表紙は、新佐伯市で最初に誕生した赤ちゃんを抱くお母さんの写真。旧佐伯市と旧南海部郡の1市5町3村が合併して新佐伯市が生まれ、特集では新市誕生の開庁式や市旗の掲揚などの様子を取り上げました。

### 待望の高速道路開通

2008年  
7月15日号  
と  
8月1日号



2008年6月28日、東九州自動車道の津久見～佐伯インターが開通。市報では2号にわたり、市民の喜びの声を紹介。この開通によって交通の便が良くなり人や物の往来も盛んになり、地域活性化へとつながりました。

### ユネスコ登録

2017年  
7月1日号



祖母・傾・大崩山系のユネスコエコパークへの登録が、2017年6月14日に決定。佐伯市では宇目地域が登録地域にあたり、恵まれた自然に注目が集まりました。自然と調和した人々の暮らしや営みを重んじ、貴重な自然を守る活動が続いています。

### 月2回の発刊から1回へ

2020年  
4月号



月2回の発刊から1回に変わりましたが、市民に情報がくまなく行き届くことが目標。毎月楽しみに待ってもらえるテーマや誌面づくりに力を注いでいます。月1回の発刊になって最初の特集テーマは、「未来へつなぐわたしたちの景観」でした。

### 桜ホール開館

2020年  
10月号



市の新たなランドマークとして2020年10月31日に開館した「さいき城山桜ホール」を特集。市民の憩いの場として、また交流の拠点として期待できる複合文化交流施設に皆さんから関心が寄せられました。「さいき城山桜ホールと周辺地区」は、2022年度グッドデザイン賞を受賞しています。

### 番外編 釣りバカ日誌、ようこそ!

2008年  
6月1日号



待ちに待った映画「釣りバカ日誌19」の佐伯ロケが、2008年5月11日からスタート。西田敏行さんや常盤貴子さんなどが揃った記者会見の様子や市内各地でのロケの写真など、市内の盛り上がりをも市報でも特集しました。

最近、市全体が人口減少や高齢化が進んだりして活気が全然感じられなくなってきている気がします。市ががんばって行っていること、魅力あるまちで皆が移住したくなるような取組などあったらどんどん紹介してほしいです。  
 (城南地区 60代)

私の地元・鶴見の主産業である水産業について取り上げてほしいです。現在、水揚げ量の減少もあって、鶴見市場を始めとして、市内の水産業は厳しい状況にあります。佐伯版SDGsともいえる「さいきオーガニックシティ」の中心として、鶴見や米水津・蒲江・上浦、そして佐伯の水産業を今こそ取り上げてほしいです。  
 (鶴見地区)

表紙がおしゃれでインパクトがあった。以前のような堅苦しい感じがなくなったので、手に取りやすく読みやすい。  
 (鶴岡地区 30代)

Thank you so much!

特殊詐欺の被害状況、被害例、被害防止を喚起する記事を取り上げてほしい。多く目にすることで警戒の意識が少しは高まるかもしれないから。  
 (米水津地区 50代)

災害時の行政対応を教えてください。いつくるか分からない災害に対し、市民の多くは避難持ち出し袋などを準備していると思いますが、万が一災害が発生した場合、地域を代表する避難場所に常備しているものや数などの具体的な内容を広報してほしいです。  
 (上浦地区 40代)

ごみの分別についてもっと啓蒙したり周知徹底させるような内容の記事を取り上げてほしいです。環境や資源のことを考えると、だれもが取り組まないといけないことだと思います。  
 (門前地区 60代)

## 誌面づくりのヒントは皆様の声

“市民の目線に立った、市民が主役の誌面づくり”をモットーに、毎月の誌面づくりの構成や特集のテーマには、皆様からのアンケートの声を反映しています。

市町村合併して今年で20年という節目の年を迎えるにあたり、担当として記念すべき400号の市報制作に携われたことを、非常にうれしく思います。市民の皆さんには、毎月市報を見てくださり、時には取材にご協力いただき、感謝の気持ちでいっぱいです。また、巻末クロスワードクイズの応募からたくさんのご意見・メッセージをもらい励みになるのはもちろん、皆さんからの声で特集などの誌面ができあがっています。

誌面づくりでは、特集のテーマはもちろん、写真・イラストを多く使って幅広い年代の人に興味を持ってもらえるように心掛けています。多くの方が活躍する姿を紹介したいです。旬の情報を追いかけて、皆さんの心に響く広報誌を追求しながら、ホームページやケーブルテレビ、SNSといった市報以外の各種媒体も有効活用して、必要な情報がより多くの人に伝わる情報発信を目指していきます。



秘書広報課 広報係 主任 ごとう けいき 後藤 圭輝

「これからも率直な声を聞かせてください」裏表紙の二次元コードから応募してください。アンケートのみの応募もお待ちしております。毎月皆様からの意見を募集しています。



クロスワードの応募



## 全国広報コンクールで受賞しました

地方自治体の広報活動の向上を目的に、(公社)日本広報協会主催で毎年開かれている「全国広報コンクール」では都道府県別に各部門の代表作品を決定し、全国で競います。2022年の「全国広報コンクール」で入選したのが、「2021年8月号」。佐伯初代藩主の毛利高政に注目して、人柄や功績、佐伯の歴史を解説し、佐伯城の魅力を徹底解剖した誌面が評価されました。

また「大分県広報コンクール」で特選受賞号になったのが、「2010年12月号」「2013年11月号」「2023年9月号」です。2010年12月号は「弁当の日」や、地元産の食材を活かした特集。2013年11月号は椎茸の生産者や、「大分・佐伯フェア」にスポットを当て、食のまちづくりを特集。2023年9月号では健康で生き生きとした暮らしを送るための介護予防や、地域の通いの場の活用などの紹介が受賞の対象になりました。

2021年 8月号

毛利高政が築いた 佐伯城を特集



2010年 12月号

佐伯産の食材を 活かした食育を特集



2013年 11月号

食でつながる 大切な未来を特集



2023年 9月号

地域と人生の つながりを特集



## いつでもどこでも、最旬の情報をすべての人へ

市報さいきは誌面だけではなく、ホームページやSNSを活用した情報発信にも力を入れています。友だち登録をすれば市政情報や防災情報などが配信される「佐伯市公式LINE」、どこにいても開ける「ホームページ」、多言語に対応している「MCカタログ」、気軽にクロスワードパズルなどの応募ができる「デジタル広報」など、ぜひ活用してください。



佐伯市ホームページ



MCカタログ



デジタル広報

27ページに二次元コードを記載しています



佐伯市は**2025年3月3日**に、**市制20周年**を迎えます。特集号にぜひご期待ください。

問い合わせ

秘書広報課 広報係(本庁舎5階90番窓口)  
 ☎22-3281



### 申請

児童手当の制度改正に伴う手続きのお知らせ  
～申請が必要な人は期限内の手続きをお願いします～

#### [ 改正される主な内容 ]

	改正前(令和6年9月分手当まで)	改正後(令和6年10月分手当以降)
3歳未満	15,000円/月	15,000円/月
3歳～小学校修了	10,000円/月 ※第3子以降は15,000円/月	10,000円/月 ※第3子以降は30,000円/月
中学生	10,000円/月	
高校生年代	支給なし	
第3子以降とは	18歳到達後最初の3月31日までの間にある養育している児童のうち、3番目以降をいいます。 例)20歳・16歳・10歳の子がいる場合 →16歳が第1子、10歳が第2子	22歳到達後最初の3月31日までの間にある養育している者のうち、3番目以降をいいます。 例)20歳・16歳・10歳の子がいる場合 →20歳が第1子、16歳が第2子、10歳が第3子
所得制限	所得制限あり ◎所得制限限度額以上…5,000円/月 ◎所得上限限度額以上…支給なし(資格消滅)	所得制限なし
定例支給月	年3回[6月・10月・2月]	年6回(偶数月) ※ただし、令和6年度は年4回 [6月・10月・12月・2月]

以下に該当する人は、申請が必要です。

- ①現在児童手当・特例給付を受給していない人で、高校1～3年生に該当する年齢の児童を監護している人
- ②児童手当対象年齢の児童を養育しているが、所得制限により児童手当・特例給付を受給していない人
- ③現在児童手当・特例給付を受給している人で、22歳に達する日以降最初の3月31日までの間にある人を監護しているため、児童手当の対象児童が第3子以降に該当する人  
申請が必要と思われる世帯には、必要な手続きなどをご案内する通知文をお送りしています。ご確認ください。  
また、手続きが必要な世帯であっても、通知が届かない場合もありますので、詳細は市ホームページをご確認ください。

#### [ 申請方法 ]

郵送での申請にご協力をお願いします。  
※窓口が大変混雑し長くお待たせすることが予想されるため、通知が届いた人につきましては、郵送での手続きにご協力をお願いします。  
※公務員の人は、勤務先でご確認ください。

#### [ 申請期限 ]

9月30日(月) 必着  
※この制度改正に伴う申請の最終期限は令和7年3月31日(月) 必着ですが、令和6年9月30日を過ぎて申請した場合、改正後最初の振込である令和6年12月の支給に間に合わない場合があります。

詳しくはこちらから▶



◆申込・問い合わせ…子ども福祉課 子ども福祉係(本庁舎2階48番窓口) / ☎22-3180

### 情報

里親啓発と子育て応援企画  
映画「ママをやめてもいいですか!？」上映&里親トーク会

血縁関係のない子どもたちを家族として迎え入れて一緒に生活している「里親制度」があることを知ってほしい。でも、まずは今子育てしている人々を応援したい。大丈夫あなたはひとりじゃない。  
子育てに奮闘するママやパパ、そして見守る皆さんぜひご参加しませんか?上映後、現役の里親さんによる「里親って何?」をテーマに実体験などを語っていただくトークショーも行われます。

#### [ と き ]

9月16日(月・祝) 10時～12時30分 [開場9時30分]

#### [ と こ ろ ]

さいき城山桜ホール 大ホール

#### [ 内 容 ]

- ・映画「ママをやめてもいいですか!？」(約90分)
- ・里親トークショー「里親ってなんですか?」(約40分)  
◇現役里親2人 ◇児童家庭支援センター「HOPE」ホープ  
◇ファシリテーター 曾足 美穂 氏

#### [ 参加費 ]

無料(事前申込必要)  
※赤ちゃん同伴入場できます。

#### [ 申込方法 ]

二次元コードを読み取り、申込フォーム  
に入力または電話



#### [ その他 ]

託児あり ※有料(2階さくらっこ / ☎28-5370)



◆問い合わせ…里親会・高治 / ☎090-8917-2465  
こども福祉課 家庭児童相談係  
(本庁舎2階48番窓口) / ☎22-3976

### 募集

“飛鳥II”が初寄港 見学してみませんか?

9月28日(土)にクルーズ客船「飛鳥II」が佐伯港女島岸壁に初寄港します。  
歓迎イベントや船内見学会(人数限定)を行いますので皆さんもお越しになりませんか?  
※岸壁で特産品の販売は行いますが、飲食物の販売は行いません。

[ 入港時間 ] 8時 [ 出港時間 ] 17時

#### 女島岸壁までのシャトルバス運行について

佐伯港女島岸壁は個人車両で入れません。  
個人車両は佐伯市役所に駐車後、シャトルバスで送迎します。シャトルバス出発時間や歓迎イベントスケジュールは下記二次元コードをご参照の上、往路のみ事前予約を行います。予約なしの場合、当日座席に空きがあれば先着順でご案内します。

シャトルバス  
乗車申請は  
こちらから▶



#### 飛鳥II船内見学

[ 時 間 ] 13時～14時  
[ 定 員 ] 60人程度  
(希望者多数の場合は抽選となります)

[ 申込方法 ] 下記二次元コードから申込

[ 申込期限 ] 9月13日(金)  
※当選者にはメールで9月20日(金)までに返信します。

#### [ シャトルバス ]

当選者は市役所駐車場  
12時の便で岸壁へ向かい  
ます。

船内見学  
申込は  
こちらから▶



◆問い合わせ…観光・国際交流課 観光係(本庁舎2階38番窓口) / ☎22-3942

## 情報

### 第17回 佐伯市社会教育振興大会を開催します

地域全体で子どもを育てる「教育の協働」＝「協育」を推進し、また、子どもたちが豊かな心を育み、大きな夢を抱き、創造力を高める取組を行っています。持続可能なまちを繋ぎ続けるために定めた「さいきオーガニック憲章」を基に、子どもを真ん中にあらゆる立場の人たちが絆を紡ぎ、社会全体で子どもを育む力を高め見守っていただくことを願い今年度もこの大会を開催します。

【とき】9月28日(土) 13時30分～  
【ところ】弥生地区公民館 大ホール

#### 【事例報告】

「地域と学校がつながるふるさと学習」  
～本匠中学校『茶育』の取組～



「ちやめ」

【講演会】「未来を語る」～悔しさから感謝へ～

【講師】俳優 古原 靖久 氏

【内容】児童養護施設で過ごした講師が、母への想いや、「悔しさ」から「感謝」への心の変化を実体験から語り、社会的養護の必要性、地域の人とのつながりの大切さを伝えます。

【入場料】無料  
(整理券または、インターネットでの申込が必要)

【整理券配布場所】  
地区公民館、地域コミュニティセンター、  
教育委員会

【その他】託児あり※無料  
要事前予約：申込期限9月17日(火)

【配布・申込期限】9月27日(金)



◆問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係  
(まな美1階) / ☎22-3245



## 情報

### 第77回 大分県民スポーツ大会

9月7日(土)、8日(日)を主日程に県北ブロックで開催されます。

応援をよろしくをお願いします。詳しくは大分県ホームページ「第77回大分県民スポーツ大会」をご覧ください。

写真は昨年度佐伯市代表で出場し、大会新記録を更新した水泳競技中空和歩選手(写真左)と大会新記録を2年連続更新した陸上競技河野志歩選手(写真右)。



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

## 募集

### 漫画家3名が佐伯にやってくる! 「マンガふれあいフェスタ」

【とき】10月5日(土)9時～18時  
6日(日)9時～16時

【ところ】さいき城山桜ホール

【入場料】無料

【大ホール】

●5日(土)・6日(日)

【展示】

- ・うえやまとち 氏、魚戸おさむ 氏、倉田よしみ 氏の作品原画
- ・木村忠夫コレクション漫画家直筆色紙 160枚
- ・福田素子 氏のレシピイラスト原画
- ・「食」をテーマにしたイラストはがき
- ・あなたが選ぶ漫画の名セリフ ほか



●5日(土)

イラストワークショップ

※参加費無料・事前申込不要

- ・13時～『1コマ漫画風イラストを描こう!』  
講師：地域おこし協力隊 みっこ 氏
- ・14時15分～『可愛い女の子を描こう!』  
講師：ひかにゃん 氏
- ・15時30分～  
『コラージュイラストでおいしい絵を描こう!』  
講師：福田素子 氏

●6日(日)

- ・13時～ マンガ版ビブリオバトル
- ・13時30分～ 漫画家スペシャルトークショー  
(うえやまとち 氏、魚戸おさむ 氏、倉田よしみ 氏)
- ・15時～ 漫画家サイン会

※サイン会は当日書籍を購入していただいた人に整理券を配布します。(先着順：各20人)  
書籍の販売は6日(日)12時30分から行います。

【キッチンコート・桜ホール周辺】

●6日(日)

・10時～ 食育ワークショップ×食漫画  
漫画に出てくる料理をみんなで一緒に再現しよう。

食育ワークショップ  
申込用二次元コード▶



・10時～17時

佐伯コスプレフェスタ ～特別編～

参加申込用二次元コード▶



◆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

## 募集

### 「米水津おさかなまつり」 出店者募集!

【とき】10月27日(日)9時30分～14時30分

【ところ】米水津多目的グラウンド(米水津振興局横)

【優先順位】

- ①米水津地区内に住所または事業所を有する人
- ②佐伯市内に住所または事業所を有する人
- ③その他の出店希望者

※申込多数の場合は抽選となります。

【出店料】

- ・テントブース 半区画……7,000円
- ・テントブース 1区画……14,000円

【申込期間】9月11日(水)まで

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ…米水津おさかなまつり  
実行委員会事務局  
(米水津振興局内) ☎35-6111

## 募集

### 「九州オルレさいき・ 大入島コースクリーンオルレ」 参加者募集

大入島では、波音を聞きながら歩く海岸沿いや島の生活を肌で感じられるトレッキングコースがあります。この度、清掃活動を行いながらコースを歩くクリーンオルレを開催します。詳しくは二次元コードを読み込んでいただくか、問い合わせください。

【とき】9月8日(日)

【ところ】大入島 カンガルー広場集合

(常栄丸をご利用の方は  
のりばに9時までに集合)

【定員】100人程度

【申込期間】9月6日(金)午前中まで

【申込方法】メールまたは電話にて申込みください。

[メール] OLLE@city.saiki.lg.jp

◆申込・問い合わせ…

観光・国際交流課 文化・スポーツツーリズム推進係  
(本庁舎2階38番窓口) ☎22-4071

## 情報

### かみうら食まつり

【とき】10月6日(日)

※雨天中止(少雨決行)

【ところ】上浦地域コミュニティセンター周辺

【内容】・上浦産本マグロの試食  
・出店、ステージイベント など

◆問い合わせ…かみうら食まつり実行委員会  
(上浦振興局内) ☎32-3111



### 情報

## 佐伯市指定ごみ袋を無料配布します

物価高騰の影響を受ける市民の経済的負担軽減を図るため、全ての家庭が使用する「佐伯市指定ごみ袋」を無料配布します。

#### [対象世帯]

令和6年6月30日時点で、佐伯市に住民登録されている世帯

#### [配布内容]

佐伯市指定ごみ袋(燃えるごみ用) 30枚

※「分別回収用」も選択可能

#### [配布方法]

対象世帯の世帯主宛てに郵送する無料引換券(はがき)を、無料引換協力店(スーパー・コンビニなど)に持参し、ごみ袋と引き換えを行ってください。

#### [引換期間]

9月1日(日)から11月30日(土)まで

※必ず期間内での引き換えをお願いします。

#### [注意事項]

- ・引換期間外での引き換えはできません。
- ・燃えないごみ用との引き換えはできません。
- ・無料引換券は紛失しないようご注意ください。



※無料引換協力店には、上記のステッカーが提示されています。

◆問い合わせ…清掃課 庶務係(エコセンター番匠)

☎22-3984



### 募集

## 生ごみキエーログループ&トラッシュモニター大募集!

家庭から出る生ごみの減量化を推進するため、生ごみ処理容器の普及率の向上を目指しています。今年度は、ミニキエーロを市内在住の5世帯以上のグループに支給する「1.生ごみキエーログループ事業」と、地中に埋めて使う生ごみ処理容器「2.トラッシュファミリー」のモニターを募集します。

みんなで生ごみの減量にチャレンジしましょう!

### 1. 生ごみキエーログループ事業

#### [内容]

市内に居住する5世帯以上のグループを対象に、生ごみ処理容器「ミニキエーロ」を1世帯につき1個支給

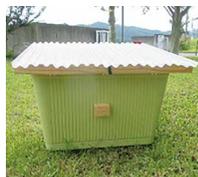
#### [数量]

100個 ※先着順 [無くなり次第終了]

#### [募集対象]

以下のいずれにも該当する人

- ・市内に居住する5世帯以上のグループ
- ・ミニキエーロを自宅に設置し、生ごみを自家処理できる人
- ・使用に関するアンケート調査などに協力できる人



ミニキエーロ  
(奥行60cm×幅65cm×高さ45cm)  
※土(40~60L)を入れて使用

### 2. 生ごみトラッシュモニター事業

#### [内容]

市内に居住する世帯を対象に、生ごみ処理容器「トラッシュファミリー」1セット(4個)を支給

#### [数量]

30セット ※先着順 [無くなり次第終了]

#### [募集対象]

以下のいずれにも該当する人

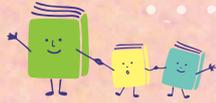
- ・市内に居住する世帯主
- ・トラッシュファミリー1セット(4個)を自分で受け取り、運搬、設置できる人
- ・トラッシュファミリー1セットを設置できる、3.3㎡(1坪)以上の土地を有している人
- ・使用に関するアンケート調査などに協力できる人



トラッシュファミリー  
(直径35cm×高さ60cm)  
※50cmほど地中に埋めて使用

[受付開始日] 9月2日(月)~

◆問い合わせ…清掃課 庶務係(エコセンター番匠) / ☎22-3984



リサイクル図書配布します!

図書館で使用しなくなった本を、無料配布します。ご自由にお持ち帰りください。

と き/9月14日(土)~16日(月・祝)
図書館開館時
ところ/多目的ホール
準備物/本を入れる袋など
※冊数制限はありませんが、箱ごとなど多量の持ち帰りはご遠慮ください。

「図書館利用講座」参加しませんか?

本はどうやって探したらいいの?本は予約できるの?など、図書館の使い方をレクチャーします♪

と き/9月28日(土)10時30分~14時~※各回45分程度
ところ/多目的ホール
内 容/初級編(本の探し方や予約の方法)
定 員/各回2人(先着順※要予約)

9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/9月21日(土)11時~
ところ/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(9月)

■こども上映会
映画 さんねんないきもの事典 (91分)
9月7日(土) ... 15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します
いちげき (89分)
9月8日(日)・25日(水) ... 13時30分

— おすすめの新刊 —



農家が教える 枝もので稼ぐコツ
ユーカリ・ナンテン・アカシア・ハナモモ・サクラなど52種
編/農文協
出版社/農山漁村文化協会

庭や裏山は宝の山!? インテリア素材として大人気のマツやナンテンなどの”枝もの”を栽培・販売してみませんか? 山採りのコツや作り方などを、品目別に図鑑形式で紹介しています。

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

佐伯市中村東町6番9号
佐伯教育市民ホール「まな美」1階

スポーツを楽しもう

体育保健課
スポーツ振興係

☎22-4062

スポーツ振興係の取扱内容

- ✓ スポーツ協会
✓ スポーツ少年団
✓ スポーツ振興事業
✓ スポーツ施設の管理・運営など



◀スポーツ施設一覧はこちらから

家族や仲間とタスキで繋ぐ
「SAIKIリレーマラソン」



1チーム4~10人編成。1周約1kmのコースを21周タスキリレーで繋ぐ「SAIKIリレーマラソン」が開催されます。ぜひ家族・友だち・職場・地域の仲間とご参加ください。

- 開催日 11月10日(日) 9時30分スタート
■会場 佐伯市総合運動公園 佐伯中央病院陸上競技場
■応募締切 9月25日(水) ※当日必着 ※期限前であっても、定員に達し次第締切ります。

詳細・申込書については
市ホームページをご覧ください▶



スポーツ少年団では、様々なスポーツ活動を行っていて現在、佐伯市でも多数の団員が活躍しています。スポーツが得意な子だけでなく、運動に自信のない子も大歓迎です。



SAIKI MEETS CLASSIC vol.5

サヴァリッシュ朋子 ピアノコンサート ～ドイツからの音便り～

クラシック初心者でも楽しみやすい雰囲気で開催するシリーズ企画。今回の出演アーティストは、サインウェイアーティストにも認定され、ミュンヘンを拠点に、ドイツ、日本各地での演奏活動を行うサヴァリッシュ朋子によるピアノコンサート。



**とき** 12月22日(日)14時～[開場13時30分]  
**ところ** 大ホール  
**チケット** 指定席3,000円 自由席2,000円  
 U-18割引(18歳以下は半額割引)  
 ※U-18割引の取扱いは桜ホール窓口のみ

**チケット発売日**  
 9月29日(日)

Expo2025佐伯市民万博

出演・出展者募集!!

～日常の積み重ねがスペシャルを生み出す～

文化芸術を楽しむ市民のための発表の場です。日頃の活動成果をぜひ桜ホールで!!

**とき** 令和7年2月22日(土)～23日(日) 10時～17時  
**ところ** 大ホール ほか  
**対象** 市内在住の個人または団体  
**部門** ステージ発表、作品展示、ワークショップ  
**申込** 申込フォームまたは所定の申込用紙に必要事項を記入の上、さいき城山桜ホール窓口にて提出してください(メールまたはFAXでも可)。  
 ※申込多数の場合は、抽選。

**申込期限**  
 9月8日(日)～30日(月)



さいき城山桜ホール 秋のカルチャーサロン 受講生募集!

10月入講

新規受講希望者はまず電話で予約し、申込手続きを行ってください。

**申込期間** 9月1日(日)～21日(土) **受講料・募集人数** 下記のとおり[1か月の料金]  
**申込・問い合わせ** さいき城山桜ホール ☎24-2228 ※第2・第4火曜日休館

- ◆**パッチワーク**(菅原 孝子) 第1・第3 水曜日 10時～12時 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆**英会話(中級)**(バズビー チェスター) 水曜日 19時30分～21時 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆**親子かきかた**(菅 木蘭) 第1・2・4 土曜日 11時～12時 [2,100円、年長児親子10組] 教材費なし
- ◆**初級フラダンス**(カオリナ) 第1～第3 金曜日 10時～11時30分 [2,100円、6人] 教材費なし
- ◆**書道**(樋口 紫水) 第1～第3 水曜日 19時30分～21時30分 [2,100円、5人] 教材費なし
- ◆**フラダンス(午前)**(カ・マカ・ヒラヒラ永崎) 第2・第4 土曜日 10時～11時30分 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆**日本舞踊(午前)**(花柳 綾知恵) 第1・第3 火曜日 10時～11時 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆**フラダンス**(MaKaNa) 水曜日 19時～20時20分 [2,800円、10人] 教材費なし
- ◆**大正琴**(高藤 祐子) 第1・第3 月曜日 13時30分～15時 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆**かんたんエアロビクス**(西村 みちえ) 水曜日 20時30分～21時30分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆**日本舞踊(夜間)**(花柳 笹広波) 第1～第3 月曜日 18時30分～19時30分 [2,100円、5人] 教材費なし
- ◆**ストレッチ&エアロビクス**(西村 みちえ) 木曜日 9時45分～11時15分 [2,800円、1人] 教材費なし
- ◆**ヨ ガク**(自然 泰介) 水曜日 10時～12時 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆**デッサン**(大島 勝也) 月曜日 19時30分～21時30分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆**コーラスを楽しもう(女性のみ)**(汐月 節子・前田 朋子) 第2・第4 木曜日 10時～12時 [1,400円、10人] 教材費あり
- ◆**はじめてのベリーダンス**(Shirin) 第1・第3 火曜日 19時30分～20時30分 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆**子ども日本舞踊**(花柳 笹広波) 第1・第3 土曜日 10時～11時 [1,400円、5人、4歳～小学生] 教材費なし
- ◆**油絵**(大島 勝也) 木曜日 14時～16時 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆**カラオケ新曲指導教室**(戸坂 妙子) 第1・第3 火曜日 14時～16時 [1,400円、10人] 教材費なし
- ◆**日本舞踊(夜間)**(花柳 笹広波) 第1～第3 月曜日 18時30分～19時30分 [2,100円、5人] 教材費なし
- ◆**エアロビクス**(小網 孝子) 木曜日 20時30分～21時30分 [2,800円、10人] 教材費なし
- ◆**発酵料理教室**(江藤 薫) 第2・第4 水曜日 10時～12時 [1,400円、3人] 教材費あり
- ◆**表千家茶道**(松尾 富美子) 第1・第3 木曜日 19時30分～21時30分 [1,400円、5人] 教材費あり
- ◆**華道家元池坊生け花**(永田 美智子) 第1・第3 木曜日19時30分～21時30分 [1,400円、5人] 教材費あり
- ◆**水彩画**(大島 勝也) 金曜日 13時30分～15時30分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆**実用書**(樋口 紫水) 第1～第3 木曜日 9時30分～11時30分 [2,100円、10人] 教材費あり
- ◆**着付け教室(初級)**(戸高 松榮) 金曜日 19時30分～21時30分 [2,800円、10人] 教材費なし ※開講期間10月～12月まで

RENTARO

室内オーケストラ九州 第7回 定期演奏会

**とき** 9月29日(日) 14時～[開場13時30分]  
**ところ** 大ホール  
**出演** [指揮・ピアノ] ヘンリ・シーグフリードソン [管弦楽] RENTARO室内オーケストラ九州  
**チケット** 全席自由 一般:4,000円 U-25:1,000円 市民価格:3,500円



共催公演チケット好評発売中!!

RENTARO室内オーケストラ九州

ミュージック パートナー

ふるさといわお 古澤 巖 佐伯公演



**とき** 10月12日(土)14時～[開場13時30分]  
**ところ** 大ホール  
**出演** 古澤 巖、RENTARO室内オーケストラ九州  
**チケット** 全席自由 一般:5,000円 U-25:1,000円 市民価格:4,000円(※200枚限定)

第42回 現代音楽祭 IN さいき with 和楽器アンサンブル<息吹>



**とき** 10月20日(日) 14時30分～[開場14時]  
**ところ** 大ホール  
**チケット** 一般:2,000円 大学生以下:1,000円  
 ※13時30分から佐伯市民による作品発表 「佐伯現代音楽祭」開催!(ロビーコンサート)

ツキイチ映画

10月上映作品

『52ヘルツのクジラたち』 上映時間136分

**とき** 10月13日(日)  
 ① 10時～ [開場9時30分]  
 ② 14時～ [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。]



©2024『52ヘルツのクジラたち』製作委員会

**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。



総合運動公園 10月スタート

フィットネス教室 教室生募集!

**申込期限** 9月13日(金)  
 ※各教室とも定員があります。申込はお早めに!  
 [申込・問い合わせ]  
 佐伯中央病院アリーナ ☎25-1335  
 佐伯中央病院市民プール ☎22-0768

体を動かし、爽やかな汗を流しませんか?!

教室名	とき	参加費(1か月)
健康ヨガ教室 (6か月間)第1部	月曜日 9時15分～10時30分	2,000円
健康ヨガ教室 (6か月間)第2部	月曜日 10時45分～12時	2,000円
プールアクアビクス教室 (夜の部) (追加募集)	金曜日 19時30分～20時30分	2,000円

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.  
17



## 海崎クレーン株式会社

(本社) 佐伯市大字海崎3648-11 ☎27-8373 FAX:27-8374  
<https://kaizaki.saiki.jp/kaizaki/index.html>  
設立年月:昭和54年12月 資本金:5,000万円  
従業員数:60人



動画はこちら



### クレーン業界No.1を目指し、挑戦中

一度聴いたら忘れられない「かい・ざ・き、クレーン〜♪」のCMでおなじみの海崎クレーン。昭和49年※1の創業以来、主にオペレーター※2付のクレーンリース業を行っています。「造船や建設の現場はもちろん、引っ越しの際ピアノを吊上げたり、崖下に落ちた車を引き上げたり、クレーンの活躍の場は多岐にわたります」そう話すのは社長の木下春義きのしたはるよしさん。挑戦をモットーに掲げ、業績、クレーン技術、クレーンのレパトリー、就労環境の充実などあらゆる面でNo.1を目指し、精力的に活動。その成果は着実に現れており、現在は佐伯市だけでなく、大分市・臼杵市・熊本県・佐賀県※3にも拠点を設け、県内のクレーン業界でトッ

プを争う企業へと成長を遂げています。

#### 人こそが、会社の力

同社が最も力を入れているのが人材育成。新入社員には専属の教官が付き、安全教育、技術指導はもちろん、礼儀やコミュニケーションの取り方など社会人力、人間力も鍛えているといいます。「資格取得も支援しますので未経験者も大歓迎。女性のオペレーターも多いんですよ」。あらゆる産業に貢献し、見えないところで暮らしを支えるクレーン。活躍の場は佐伯から九州、そして全国へと広がっています。

※1 法人化は昭和54年  
※2 クレーンを操作する人  
※3 佐賀県はグループ会社

#### 会社のここが好き

父が海崎クレーンのオペレーターで小さな頃から憧れの存在。クレーンも大好き。今は佐伯で1番技術があった(現在は引退)といわれる伝説の教官に教わっており“父のように周囲から信頼されるオペレーター”を目指し勉強中です。



クレーンオペレーター  
田中 優翔たなか ゆうとさん



つくっているもの

## 早期米

4月頃に田植えを行い、お盆前後に収穫し、出荷を行うお米。通常より2か月ほど早く新米が流通します。木立地区では昭和32年頃から早期米を導入。現在もおいしい早期米の産地として知られています。



おがわ ただしげ  
小川 忠重さん / 木立地区



▲寒暖の差が激しい木立地区では、おいしいお米が育ちます。



▲コシヒカリは粒立ちが良く、なつほのかはモチモチ。どちらもおいしい！



### いち早く新米が楽しめる「早期米」

木立地区は米作りが盛んな地域。そしてそのほとんどが“早期米”と呼ばれる通常より早く田植え・収穫・出荷するお米です。「木立は早期米のコシヒカリ発祥の地といわれています。こどもの頃から家業の早期米作りを手伝っていました」そう話すのは米農家の小川忠重さん。会社員として退職まで勤め上げた後、本格的に早期米作りをスタート。現在はコシヒカリとなつほのかを育てています。

### 九州トップクラスのお米を目指して

小川さんの目標は1人でも多くの人に「おいしい」と言ってもらうこと。そのために質の高い米作りに取り組んでおり、様々なコンクールで高い評価を得ています。「6・7年前になるかな。初めて出品した九州のお米食味コンクールで優勝しました。“あなたのお米が1番になりました”と連絡が来たときは本当にうれしかったですね」。

徹底した水の管理、こまめな草刈り、ドローンを使った予防<sup>※1</sup>など手間暇かけて育てられたお米は現在もコンクール出品の上位をキープ。農協に出荷する分以外はほとんど予約で完売してしまうといいます。新米は少し固めに炊くのがポイント。ぜひ皆さんも味わってみてください。

※1 病害虫からお米を守るために行う農薬散布

## 7/1(月) 大分南リトルシニア 目指すは全国優勝



7月に北海道で開催される全国大会に出場する大分南リトルシニアが市役所を訪問。

嶋原風雅主将は、「一球一球全力プレーで、昨年全国3位だった先輩たちの記録を超えたい」と決意表明。田中市長は「自信をもって大会に望んで欲しい」と激励しました。

## 7/2(火) 「協働」のまちづくりに向け 地域コミュニティ組織と連携強化



令和5・6年に活動を開始している8つの地域コミュニティ組織と「協働」のまちづくりに関する基本協定を締結。

安心して幸せに住み続けられる地域づくりを目指すためにも、行政の伴走支援は欠かせません。また、市役所内部には推進本部を設置し、各地域と携わりながらさらに取組を進めます。

## 7/10(水) 「海からのごほうび」 海岸清掃ボランティアで全国表彰



平成18年度に「番匠川を九州一の清流にしたい」と活動をスタートさせたつな☆ばんプロジェクトが全国表彰を受賞。代表の水沼小百合さんは「若い世代の人も参加してくれており、継続できていることが評価されて非常にうれしい。海からのごほうびかな」とにこやかにおっしゃっていました。

## 7/10(水) 卓球ラージボール九州大会で 好成績



5月に沖縄で行われた九州大会で優勝した箕原裕子さん【シングルス】と戸高ヒロ子さん・石上京子さんペア【ダブルス】が結果報告に訪れました。9月には山口県での全国大会に出場予定となっており、「全国大会でも上位入賞を目指してがんばりたい」と意気込みました。

## 7/5(金) 市税徴収強化へ 近隣自治体と相互併任協定



市税の徴収強化を図ることを目的に、臼杵市・津久見市・豊後大野市と協定を締結しました。併せて、徴収業務に対する指導・助言を受けることを目的に大分県職員派遣事業の辞令交付式も開催。調査の協力や合同研修・捜索などを実施し、円滑な市税の徴収やスキルアップを図ります。

## 7/6(土) 佐伯市民大学「令和四教堂」 第8回講演会



第8回目となる今回は、昨年11月に行われた令和四教堂で里山資本主義についてご講演いただいた(株)日本総合研究所 主席研究員の藻谷浩介氏を再びお迎えし、講演会を開催しました。

今回は、「佐伯を強くする地域内経済循環」と題し、地域の魅力を再発見し、地元で消費を促進することによる地域内経済循環の重要性について語っていただきました。

## 7/26(金) 日独スポーツ少年団同時交流 ドイツ団選手が佐伯を訪問



第51回日独スポーツ少年団同時交流開催に伴い選手団が市役所を訪問。佐伯市のドイツ団の受入は15年ぶりで、ホームステイや地元高校生との交流などが行われました。選手団を代表してラーラさんは「地域の人との交流や文化に触れられることが楽しみ」と述べました。

## 7/31(水) 中学校体育大会 全国・九州大会で上位を目指す



7月20日～26日に行われた大分県総体で好成績を収め、全国・九州大会出場を決めた選手たちの壮行会が行われました。

選手を代表して中村拓くん(東雲中・3年)が「これまで支えてくれた方々への感謝の気持ちを忘れず、最後まで全力で戦います」と決意表明を行いました。

## 7/8(月) 貨客船を佐伯で建造 ツバル大臣が訪問



南太平洋に浮かぶ島国・ツバルの貨客船「マヌ・シナ」を本田重工業(株)が建造したことに伴い、サイモン・コフェ大臣が市役所を訪問しました。

翌日7月9日(火)には本田重工業(株)で進水式が行われ、船の完成をお祝いしました。

## 7/9(火) 全国大会で上位入賞を目指す 佐伯中央病院SCが訪問



7月に岩手県で開催される全国大会に出場する佐伯中央病院SCチームが訪問し、激励会が開催されました。

選手を代表して清水百華主将が「昨年越えられなかった全国ベスト4の壁を破り、今年こそ日本女子ソフトボールリーグに参戦したい」と抱負を述べました。

## 東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2024

9月2日(月)～12月1日(日)の期間、佐伯市・延岡市の海道筋のお食事処29店舗で、伊勢えびのキャンペーンが行われます。この機会に新鮮ピチピチの伊勢えびを食べに行きませんか？

**参加店で伊勢えび料理を食べた方の中から、抽選で伊勢えび(1kg相当)を29名様へプレゼント！フォトコンテストも開催！**

詳しくはこちらを  
ご確認ください。

問い合わせ  
佐伯市観光案内所 ☎23-3400

# くらしの 情報

## 各種お知らせ

### 市税(保険料)の納付について

9月は下記市税(保険料)の納付月です。期限内の納付をお願いします。

- 国民健康保険税 第4期
  - 介護保険料 第4期
  - 後期高齢者医療保険料 第3期
- ※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

### 農地利用最適化推進委員を募集します

欠員に伴い、次のとおり農地利用最適化推進委員の募集を行います。詳しい業務内容は市ホームページの募集要項をご覧ください。

**定員** 1人  
**応募資格** 20歳以上で、農地などの利用最適化推進に熱意と見識を有する人

**主な業務**  
・担当区域における農地利用最適化のための実践活動(地域での農業者訪問、話し合いの推進、農地利用状況調査、担い手への農地利用の集積・集約化の推進や新規参入の支援・促進など)、総会に係る現地調査及び

意見書作成、定期的な活動記録簿の報告

※月10日以上活動とそれを証する活動記録簿の提出が求められます。

・総会(月1回)や定期検討会(年4回)、研修会・セミナーへの出席など

**担当区域** 蒲江3区【大字竹野浦河内・大字西野浦・大字楠本浦・大字畑野浦】

**任期** 委嘱日～令和8年7月19日(前任の残任期間)

**申込方法** 所定の応募様式に必要事項を記入し、農業委員会窓口または郵送で提出してください。応募様式は農業委員会事務局にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**申込期間** 9月2日(月)～30日(月)  
農業委員会事務局  
(本庁舎3階60番窓口)  
☎22-4023

### 公の施設の指定管理者を募集

うめキャンプ村、グリーンパーク直川、鉱泉センター直川、直川憩

の森公園の指定管理者を募集します。

施設の業務内容や応募手続などの詳細は募集要項をご覧ください。募集要項は、担当課窓口で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

**募集要項配布** 9月20日(金)まで  
**申込期間** 9月9日(月)～20日(金)  
観光・国際交流課 管理係  
(本庁舎2階38番窓口)  
☎22-3358  
または募集施設のある各振興局

### 公の施設(農林水産部所管)の指定管理者募集

佐伯市直川米麦乾燥調製施設の指定管理者を募集します。

施設の業務内容や応募手続など、詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は、担当課窓口で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

農政課 水田・畜産振興係  
(本庁舎3階59番窓口)  
☎22-4659

が義務づけられています」ので、速やかに接続をお願いします。

※下水道接続工事は市が指定している工事店に依頼をお願いします。指定工事店一覧は市ホームページに掲載しています。  
下水道課 下水道業務・維持管理係(本庁舎3階53番窓口)  
☎22-4618

### RENTARO室内オーケストラ九州によるミニコンサートの開催

プロ奏者4人による四重奏で素敵なクラシック音楽をお届けします。

**とき・ところ** 9月25日(水) 16時～  
弥生地区公民館 多目的ホール 19時～  
上浦地域コミュニティセンター1階集会所

※それぞれ約1時間の公演です。  
**入場料** 無料(事前申込不要)  
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

### 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。

また、イセエビ漁の解禁に伴い「イセエビの販売」も行います。数量に限りがありますので、売り切れ次第終了となります。

※天候により中止する場合があります。市ホームページ・インスタグラム・ブログなどでご確認ください。

**とき** 9月15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

### 第12回しんけん大分学検定

**とき** 11月3日(日)13時30分～  
※2コースともオンライン受験あり

●入門コース  
**ところ** 大分合同新聞社 17階大ホール

**内容** 60点以上で「大分学初級」に認定。次回から「マスターコース」受験可

**定員**  
・会場:80人  
・オンライン受験:人数制限なし  
**受験料** 2,000円  
(学生:1,000円、18歳未満または高校生:無料)

●マスターコース  
**ところ** 大分県水産会館 5階大会議室

**対象** 大分学初級以上の認定者  
**内容** 60点以上で初級初段から上級名人まで点数と回数に応じて認定

**定員**  
・会場:40人  
・オンライン受験:人数制限なし  
**受験料** 3,000円  
(学生:2,000円、18歳未満または高校生:無料、大分学上級認定者:無料、大分学中級認定者:2,000円)

**申込期間** (2コースともに) 9月2日(月)～10月11日(金)  
※会場受験は定員に達し次第締切  
**申込** (一社)大分学研究会 ☎097-538-9731

## 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受取には請求書の提出が必要です。

【問い合わせ】

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092  
[ナビダイヤル]

月曜日……8時30分～19時  
火～金曜日…8時30分～17時15分  
第2土曜日…8時30分～16時

対象者

- 高齢基礎年金の受給者で次のいずれにも該当する人
  - ・65歳以上で世帯全員の市民税が非課税の人
  - ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下の人
- 障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者で前年の所得額が約472万円以下の人

請求方法

- 新たに年金生活者支援給付金を受け取る人
    - ・対象者には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを順次発送します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、切手を貼ってお早めに提出してください。
  - 基礎年金を受給しはじめる人
    - ・年金の請求手続と併せて請求手続をしてください。
- ※すでに年金生活者支援給付金を受給している人の手続は不要です。

## 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 終活 遺品整理



見積り無料 委託販売

家の片付けもお安く対応できます!  
☎090-5744-3603

合同会社マチャラボ 〒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。

## 見積り無料!! まずは、お電話にてご相談ください!

こんな、お困り事ありませんか?

- ・草刈りや伐採
- ・蜂駆除やお墓掃除
- ・家や倉庫のお片付け
- ・家具の組み立てなど

TEL 080-1785-6122  
よろず屋NEEDS(ニーズ)  
〒876-0045 佐伯市大字上岡595-1



## 令和7年度コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人 自治総合センターが、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動を助成します。

希望する団体は本庁舎地域振興課または各振興局まで事前にご相談の上、申請書を提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※(一財)自治総合センターが事業採択を行いますので、申請をしても必ず助成を受けられるとは限りません。



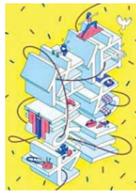
【申込・問い合わせ】

地域振興課 ふるさと振興係  
(本庁舎2階40番窓口)  
☎22-3033 または各振興局



### 第16回佐伯まちゼミ

専門知識やプロのコツなど、新しい出会いもたくさんある佐伯まちゼミ。市内商店主が講師となって行う少人数制のミニ講座があなたを待っています。



とき 9月30日(月)まで

申込方法 講座内容を確認の上、各講座の申込先に直接申込みください。案内チラシは、本庁舎1階や佐伯商工会議所、参加各店に備付けています。



〒佐伯まちゼミの会・宮明  
☎22-0668

### 募集

### Saiki 3000m トライアル 出場者募集

とき 9月29日(日)

※時間など詳細はエントリー決定後に佐伯陸協速報室に掲載



ところ 佐伯中央病院陸上競技場  
主催 佐伯市陸上競技協会

協力 旭化成陸上部  
〒佐伯陸協事務局・竹田



(16時以降)  
☎050-5438-2898

[メール] Sairiku1@yahoo.co.jp

### 第2回 佐伯フルマラソン 大会 参加者募集

佐伯市総合運動公園・佐伯市屋内運動広場(屋内練習場)堅田インターチェンジ横をスタート・ゴールとする、佐伯市郊外田園地・佐伯蒲江線の風光明媚なコースで行います。

とき 11月17日(日) (雨天決行)  
ところ 佐伯市総合運動公園 佐伯市屋内運動広場(屋内練習場)

定員 2,000人  
スタート

9時…フルマラソンの部  
(42.195km)

10時…ハーフマラソンの部

(21.0975km)

10時5分…5kmの部

10時10分…ウォークの部(5km)

※すべての競技は15時をもって打ち切ります。以後は係員の指示に従ってください。

参加資格 健康に自信のある人ならどなたでも参加できます。フルマラソンは6時間以内(高校生以下不可)、ハーフマラソンは2時間50分以内(高校生以下不可)に完走できる人。

参加費

・フルマラソン 12,000円

・ハーフマラソン 6,000円

・5kmの部(一般4,500円、中学生・高校生3,500円)

・ウォークの部 3,000円(一般・中学生・小学生ともに)

申込方法

・郵便振込による申込…9月24日(火)当日消印有効



・インターネット、携帯サイトによる申込…9月24日(火)23時59分まで

※ボランティアの募集も受け付けています。

※参加賞、ゼッケン・モノタグなどは事前発送します。

〒佐伯市マラソン協会・国矢

☎20-0555



### 佐伯准看護学院生徒募集

とき

●推薦入試…10月17日(木)

●一次入試…11月21日(木)

●二次入試…令和7年1月25日(土)

ところ 佐伯准看護学院

試験科目

●推薦入試…小論文、面接

●一次、二次入試…国語、面接

※試験結果によっては、三次入試を行います。

申込期間

●推薦入試…9月26日(木)～

10月10日(木)

●一次入試…10月31日(木)～11月14日(木)

●二次入試…12月25日(木)～令和7年1月17日(金)

〒佐伯准看護学院

☎23-1310



### 佐伯高等技術専門校 訓練生募集(秋入校)

募集科名 機械加工科

応募資格 45歳以下の人

(令和6年4月1日現在)

定員 10人程度

訓練期間 1年間

受講料 無料(教科書代などは実費)

選考日

・第2回 9月18日(水)

・第3回 10月9日(水)

入校日 10月29日(火)

募集期間

・第2回 9月13日(金)まで

・第3回 9月24日(火)～10月7日(月)

オープンキャンパス 10月6日(日)

詳しくは問い合わせください。

〒大分県立佐伯高等技術専門校

☎22-0767

### 相談

### 大分県よろず支援拠点 佐伯出張相談会(要事前予約)

創業の相談から、中小企業・小規模事業者の皆さんの売上拡大、事業計画、経営改善、販路開拓、人材育成、情報発信、財務・原価管理、補助金などの施策活用など、経営に関する様々なお悩みの相談に対応します。フォローアップも行います。

とき 毎月第2火曜日10時～16時(1事業者につき1時間)

ところ 本庁舎2階 会議室

相談料 無料

※商工振興課に連絡の上、ご希望の相談時間を予約してください。

〒商工振興課 商工係

(本庁舎2階36番窓口)

☎22-3943

### 高齢者あんしん電話

ひとりで悩まずお電話ください。どうすれば解決できるか一緒に考えます。秘密は守ります。

とき 9月13日(金)9時～16時

相談内容 高齢者に対する暴行・虐待、いやがらせなど高齢者に関する人権問題

担当者 人権擁護委員・法務局職員

☎0570-003-110(全国共通・ナビダイヤル)

※IP電話などからはご利用できない場合があります。IP電話の方は佐伯支局(☎24-0772)をご利用ください。

〒大分県方法務局 佐伯支局

☎24-0772

### ～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 9月17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 9月13日(金)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

### 試験

### 第2回危険物取扱者試験

とき 11月17日(日)

ところ 佐伯豊南高校

試験種類 甲種・乙種(全類)・丙種

願書配布場所 消防本部予防課

申込期間(電子・書面申請ともに)9月11日(水)～24日(火)

〒消防試験研究センター

大分県支部

☎097-537-0427

### 講座

### 在職者セミナーのご案内

●Auto CAD 2025入門セミナー 基礎から機械図面の作成を学習

●Excel実践セミナー データ集計・分析や活用方法を学習

●大工手工具調整講座 カンナ・ノミ・鋸などの仕込み、研ぎ使用方法を実技指導

とき 9月17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)

18時～21時(3時間×4日間)

ところ

大分県立佐伯高等技術専門校

定員 各コース10人※先着順

受講料 無料

申込方法 氏名・住所・年齢・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入の上、FAXまたは当校ホームページから申込んでください。

申込期限 9月11日(水)

〒大分県立佐伯高等技術専門校

☎22-0767

FAX 22-0773

### 佐伯市民大学令和四教室 (後期)第15回講座(無料) のお知らせ

とき 9月15日(日)14時～17時30分(受付13時30分～)

ところ さいき城山桜ホール

小ホール

題名 グループ研究プロジェクト最終発表会

3年間の市民大学講座のしめくりとして最終回は佐伯市民大学学長、市長、教育長及び学識者をゲストとしてお迎えし、受講生によるグループ研究プロジェクトの最

終発表会となります。申込不要です。ご自由に参加ください。

〒地元学の会事務局

☎48-9293

### 受講生募集 (ハロートレーニング)

●11月受講生

募集コース 機械・CADオペレーション科、建築CAD・リフォーム技術科、ビル管理技術科、電気システム科(ビジネススキル講習・企業実習付き)、ものづくり溶接科(ビジネススキル講習付き)

募集期間 10月1日(火)まで

訓練期間 11月1日(金)～令和7年4月28日(月)

※電気システム科、ものづくり溶接科は令和7年5月30日(金)

●12月受講生

募集コース 電気システム科(企業実習付き)、ものづくり溶接科、ものづくりアシスタント科

募集期間

9月30日(月)～10月31日(木)

訓練期間 12月3日(火)～令和7年5月30日(金)

説明会 9月10日(火)・24日(火)・10月1日(火)

見学会 9月17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

### 認知症家族介護教室

認知症のことを正しく理解し、適切に対応するための介護教室を開催します。お気軽にご参加ください。

とき 9月24日(火)10時～12時

ところ 本庁舎2階203会議室

対象 認知症の家族を介護されている人、介護されていた人、認知症介護について学びたい人

参加費 無料

申込方法 9月20日(金)までに二次元コードまたは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



### 大分県介護入門者研修

介護の基礎が学べる入門者研修を開催します。

自分のために、誰かのために、まずは“介護”について知ることから始めませんか？

**とき** 10月10日(木)・17日(木)・20日(日)・24日(木) (全4日間)  
 1日約6時間

**ところ** 高齢者総合福祉施設 緑の園 (臼杵市大泊)

大分県社会福祉介護研修センター(大分市明野東)※20日のみ

**対象** 介護未経験者で介護の資格を持たない人

**内容** 介護保険制度や介護の基本が学べる「基礎講座(3時間)」と、入浴・食事の介助や認知症、障がいについて学べる「入門講座(18時間)」全21時間

**定員** 20人※先着順

**受講料** 無料(テキスト代も無料)

**申込方法** 申込用紙をFAX、郵送などで提出

※申込用紙は大分県社会福祉介護研修センター(大分県福祉人材センター)ホームページからダウンロードできます。

**申込期限** 9月27日(金)

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

**郵送先** 〒870-0161

大分市明野東3丁目4番1号

大分県福祉人材センター

☎097-552-7000

FAX 097-552-7002



### 伝言板

### 硬式テニス初心者教室 ~基礎から試合ができるまで~

**とき** 9月30日(月)から  
 毎週月曜日18時30分~20時30分(全8回)

**ところ** 佐伯市総合運動公園テニスコート

**対象** 高校生以上のテニスを始めたい人、初心者

**参加費** 8,000円/学生5,000円(全8回分・コート代込み)

**定員** 10人程度

**申込方法** 9月20日(金)までに二次元コードまたは電話で申込みください。  


大分県佐伯市テニス協会・柴田

☎090-7940-5118

※日中はお受けできない場合があります。

### 弓道教室生募集

弓道を体験したい、新しい趣味を見つけたい、また始めてみたいなど少し弓道が気になっているあなた!一緒に楽しみながら始めてみませんか?

**とき** 10月1日(火)~12月6日(金) 週2回(火・金曜) 全20回  
 19時30分~21時

**ところ** 佐伯市営弓道場(渡町台地域コミュニティセンター駐車場横)

**対象** 中学生以上

**参加費** 3,000円(スポーツ保険料含む)

大分県弓道連盟佐伯支部

佐伯弓友会・森崎

☎090-7159-6351

### るーくるないさー (大人編) Vo.2

アコギの夜をたのしみませんか。

**とき** 9月28日(土)19時~21時

**ところ** 仲町商店街よろうや仲町

**定員** 123人(完全予約指定席)

**チケット代** 1,000円(2ドリンク+2品)

**申込方法** メール(ショートメール可)

※このイベント利益はこどもの芸術振興に還元します。

大分県佐伯市子どもカンパニー・野々下

☎090-5944-0816

[メール] saikikodomo@gmail.com

### 第40回大分矯正展の開催

大分刑務所で、「社会を明るくする運動」の一環として、大分矯正展を開催します。

**とき** 11月3日(日)9時~16時

**ところ** 大分刑務所

**入場料** 無料※駐車場あり

**内容** 刑務所作業製品の展示・即売、矯正広報など(内容は、変更する場合があります) 所内見学は実施予定です。

※感染症や災害などの影響によっては、矯正展自体を中止することもあります。

大分県大分刑務所 作業部門

☎097-546-3153

### 佐伯市民吹奏楽団 & ABC吹奏楽団ジョイントコンサート

**とき** 9月15日(日)14時~(開場13時30分)

**ところ** さいき城山桜ホール 大ホール

**入場料** 無料

第1部 佐伯市民吹奏楽団ステージ

第2部 ABC吹奏楽団ステージ

第3部 ジョイントステージ

大分県佐伯市民吹奏楽団・古賀

☎090-4583-1202



### 西浜清掃のお知らせ

**とき** 9月29日(日)8時~9時

**ところ** 西浜海岸

大分県つな☆ばんプロジェクト・水沼

☎080-1731-7960

### 佐伯市への寄附

(敬称略)

≪一般寄附≫

▷株式会社 小野明組

(子ども食堂への活用のため)

今日  
から

健 康 づ く り !

HEALTH



vol.41

～9月は世界アルツハイマー月間です～

対 象

成人・高齢者



日本の認知症高齢者数は、2025年には約700万人、65歳以上の5人に1人に達することが見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。認知症の人が尊厳と希望を持って暮らすことができるよう令和5年6月14日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立しました。

9月は世界アルツハイマー月間です。この機会に、認知症や認知症に対する取組について考えてみませんか。

## 共生社会の実現を推進するための認知症基本法に沿った取組

### ○認知症の理解やバリアフリー、誰もが集える場所

- さいきの茶の間やふれあいいきいきサロンなどの通いの場
- オレンジカフェワーズ(随時、相談を受け付けています)
- ながとオレンジカフェ(毎月最終土曜日10時～12時、ところ:ケアタウンながと1階ラウンジ)
- ごちまぜカフェさいき(第1・3日曜日10時30分～11時30分、ところ:とんとんとん)
- 認知症の人と家族の会 大分県支部さいき  
(認知症介護について、ともに語り合しましょう!家族の会☎080-3954-7708)
- おげんき広場(対象地域:宇目・直川・蒲江・鶴見・米水津)
- 介護予防サポーター認知症サポーター養成講座
- 認知症個別相談会 ●認知症家族介護教室 など

check /

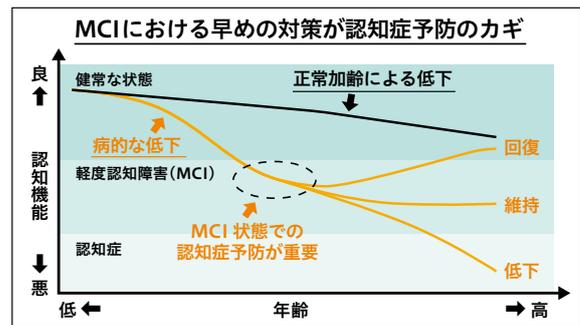
おいた認知症  
情報サイト

おれんじ



## 認知症の予防について

MCI(軽度認知症障害)の人は、認知機能に関して低下を感じている、同じ年代の人と比べて認知レベルが低下している、しかし日常生活を基本的には正常に送ることができるという状態を指します。MCIの人が、必ず認知症になってしまうわけではありません。医療機関でMCIと診断された人が認知症になるのは1割程度。その他の人は、MCIのレベルに留まる人と、年相応の正常レベルに回復する人もいます。予防のポイントに積極的に取り組むことで、改善する人も多くいます。



引用:あたまとからだをげんきにするMCIハンドブック(厚生労働省)

### ○認知症予防のポイント

- 食生活に気を付けましょう  
塩分を控えめに、お酒はほどほどに。バランスの良い食事を心掛けましょう
- 適度な運動をしましょう  
ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう
- 生活を楽しみましょう  
趣味やボランティアなど様々な活動を通して生活を楽しみ、人と積極的に交流しましょう
- お口の健康に気を付けましょう  
しっかり噛めないと脳への刺激が減ります。むし歯・歯周病も治療しましょう



問い合わせ/高齢者福祉課 地域包括支援センター☎23-1622

# 10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	10月 1日(火)	9時～11時	○
		10月23日(水)		
		10月28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▶



## 乳がん検診(マンモ)、子宮頸<sup>けい</sup>がん検診

地域	会場	とき	受付時間	予約期間
宇目	宇目保健センター	10月31日(木)	9時～11時30分	10月7日(月) ～ 11日(金)
弥生	弥生保健センター	11月 7日(木)	9時～11時30分	
		11月 8日(金)		

- 予約先 健診係(和楽1階) ☎23-7022
- 持ち物 自己負担金、ケープ(バスタオル) ◎お早めにご予約ください。
- 子宮頸がん検診を受ける人はスカートでの来場をおすすめします。
- ※乳がん検診は予約が必要です。

ネットで  
簡単申込

弥生会場のインターネット予約は市ホームページまたはこちらから→  
インターネット予約が定員に達している場合でも、電話予約に空きがあることがありますので問い合わせください。



乳がん検診予約  
弥生



問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

## 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			
9月 8日	池田医院	上岡	25-1177	9月 8日	はやし歯科医院	池船町	20-5518
9月15日	片岡医院	長谷	24-1139	9月15日	丸山歯科医院	向島	22-0832
9月16日	つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232	9月16日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354
9月22日	田淵内科	中村東町	22-1203	9月22日	麻生歯科医院	駅前	20-0808
9月23日	近藤医院	弥生江良	46-0038	9月23日	コスモタウン歯科	鶴岡西町	28-7885
9月29日	こうへいクリニック	池田	20-3337	9月29日	東歯科医院	蒲江浦	42-0067

**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)			
9月 8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
9月15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
9月22日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	水曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
9月29日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965	木曜	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
				金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎受入患者:救急医療を要する子ども  
 ◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

### 大分県こども救急電話相談

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4月生)…………… 9月12日(木)  
 (R6年5月生)……………10月 3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
- 3歳児健診(R3年3月生)…………… 9月19日(木)  
 身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導
- 1歳6か月児健診(R5年2月生)……………9月26日(木)  
 身体測定、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。	9月10日(火) 10時～12時 9月10日(火) 10時～12時 9月13日(金) 10時～12時 9月18日(水) 10時～12時	鶴見地域コミュニティセンター 米水津地域コミュニティセンター 大入島地域コミュニティセンター 本匠地域コミュニティセンター	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	9月18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
精神保健 福祉相談	9月10日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562
ひきこもり 家族の会	9月18日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	9月18日(水) 13時30分～16時30分	ジェイコム J:COMホルトホール大分 予 (大分市)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
	9月19日(木) 13時～15時	市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	
不動産市民相談	9月10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
不動産に関する 無料相談会	10月1日(火) 13時30分～16時	市役所本庁舎1階 展示ホール	大分県不動産鑑定士協会事務局 ☎097-534-9377
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
障がい者 特設相談室	9月9日(月) 13時30分～16時	宇目地域コミュニティセンター	障がい者相談支援センター すきっぷ ☎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。	9月19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
司法書士会 無料相談	9月11日(水) 13時～16時	佐伯地区公民館(旧三余館) 特別会議室	大分県司法書士会佐伯支部 ☎20-5505
	10月5日(土) 10時～15時	さいき城山桜ホール 1階小ホール	
認知症の人と 家族の会	9月13日(金) 10時～12時 9月20日(金) 13時～15時 9月27日(金) 13時～15時 10月4日(金) 13時～15時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 ☎22-7708



## 田中市長の 主な公務日誌

7月



← 市長インスタ  
始めました

- 1(月) ● かまえ道路整備促進期成会定期総会  
● 佐伯市自衛隊協定会定時総会  
● 第74回 社会を明るくする運動メッセージ伝達式
- 2(火) ● 佐伯市・地域コミュニティ協議会「協働」のまちづくりに関する  
基本協定書締結式  
● コミュニティ協議会等との意見交換会(米水津コミュニティセンター)
- 5(金) ● 大分県職員派遣、臼杵市、津久見市、豊後大野市相互併任辞令交付式
- 6(土) ● 佐伯市民大学「令和四教堂」第8回講演会
- 8(月) ● 第33回 佐伯市議会議員OB会定例総会
- 9(火) ● 本田重工業株式会社進水式
- 12(金) ● コミュニティ協議会等との意見交換会(西上浦コミュニティセンター)
- 15(月) ● 佐伯海の日記念式典  
● 日本財団 海と日本プロジェクト海のごちそう地域モデル事業

### 佐伯ウラオモテアクト2024キックオフイベント

- 16(火) ● 「The SPiN World ～ year of determination spring～」
- 18(木) ● 第74回 社会を明るくする運動佐伯大会
- 21(日) ● 法務大臣並びに大分地方法務局長感謝状伝達式
- 22(月) ● 渡辺台地域コミュニティ協議会「防災講演会」
- 24(水) ● コミュニティ協議会等との意見交換会(木立コミュニティセンター)  
● 一般社団法人大分県治山林道協会第1回理事会  
● コミュニティ協議会等との意見交換会(下壱田コミュニティセンター)
- 25(木) ● 第1回 佐伯市総合教育会議
- 26(金) ● 東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2024「豊漁安全祈願祭」  
● コミュニティ協議会等との意見交換会(鶴見コミュニティセンター)
- 27(土) ● 乳幼児親子とマタニティのためのコンサート  
● 前田泰宏氏(元中小企業庁長官)講演会
- 28(日) ● 佐伯市番匠商工祭
- 29(月) ● さいきの茶の間のれん交付式(お茶の間ふじみ桜会)  
● 国・県・市土木行政勉強会
- 31(水) ● コミュニティ協議会等との意見交換会(本匠振興局)  
● 東九州大漁祭 第1回実行委員会

# さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介します!

たくさん食べて大きくなってね!



お名前 井上 慶音くん  
2023年5月生まれ



ご飯おいしい!

お名前 小野 蒼空くん  
2023年10月生まれ

小さなお子さんの可愛い姿を記念に掲載しませんか?  
下の応募フォームから投稿してくださいね★

### 対象

市内在住の小学生以下のこども



### ご注意ください

- ・応募者多数の場合は、先着順に掲載します。
- ・複数回の掲載はできかねます。
- ・写真はトリミングするなどして掲載します。
- ・郵送で応募いただいた写真は返却できません。
- ・コメントは一部要約させていただくことがあります。
- ・スマートフォンアプリなどで加工すると、掲載した画像が粗くなる場合があります。

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

7月末日現在/前月比

人口 6万4,881人 (+15)

男 3万0,376人 (+12)

女 3万4,505人 (+3)

世帯 3万2,845世帯(+47)

### 救急・火災発生

7月中 (速報値)

救急件数 406件  
(年間累計2,164件)

火災件数 2件  
(年間累計12件)

行楽シーズンとなりました。キャンプなど屋外で火を使用する際は、取扱いに十分注意しましょう。

### 交通事故

7月中

死者 0人

負傷者 6人

人身事故 4人

物損事故 108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

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!

簡単なアンケートとご意見を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**

お待ちしています!



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。



## 次号発行日

次号市報さいき  
10月号は

**10月1日(火)**  
発行です

©11月号の原稿締切は9月17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

ナスの中華風牛肉そえ

うま塩とは?

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

ナスを電子レンジで加熱している間に、調味料を合わせたり、牛うす切り肉を焼くと、時短になります。電子レンジを使う代わりに、フライパンで焼いても旨みが増しておいしいです。



とろっとしたナスに中華風のたれがよく絡みます。ナスがたっぷり、ボリュームのあるレシピです。

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(2人分)

- ナス……………220g
- ショウガ……………2g
- 濃口しょうゆ……………12g(小さじ2)
- 砂糖……………6g(小さじ2)
- 酢……………7g(小さじ1/2)
- ゴマ油……………4g(小さじ1)
- 顆粒中華だし……………0.6g(小さじ1/5)
- 牛うす切り肉……………50g
- 酒……………5g(小さじ1)
- こしょう……………少々
- 油……………4g(小さじ1)
- 小ネギ……………5g

作り方

- ①ナスは3cm大の乱切りにし、器に入れラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②ショウガをすりおろし、Aの調味料と合わせておく。
- ③牛うす切り肉に酒とこしょうをふる。フライパンに油をひき、1人分3~4切れになるように広げてから火をつけ、軽く焦げ目がつくように両面を焼く。
- ④ナスと牛うす切り肉が温かいうちに②の調味料と和え、器に盛り、小ネギをふる。

★1人分 エネルギー134kcal  
野菜量103g、食塩相当量1.0g

プレゼント付き!

vol. 29

さいぎクロスワード

抽選で  
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!

上浦活性化センター「しおさいの里」で使える  
お買い物・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。

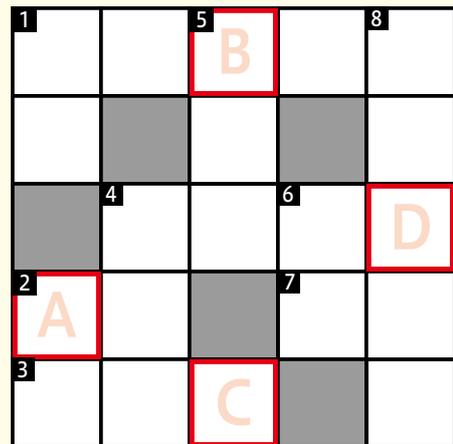
ヒント:市民に重要な情報発信や、地域の魅力を広めること

たてのカギ

- ①国や地域によって日にちや時間がズレること。
- ②まな板の〇〇。手も足も出ない様子。
- ④皮膚にあって毛の出口になる部分。
- ⑤回り道や遠回りすること。
- ⑥禄(〇〇)。武士などが受け取る給与のこと。
- ⑧夜に行動する動物のこと。〇〇〇〇動物。

よこのカギ

- ①中秋の名月の別名。今年は9月17日。
- ②芯や核心、地球の核。
- ③収穫の秋。実るほど頭を垂れる〇〇〇かな。
- ④高齢者を敬う〇〇〇〇の日。今年は9月16日。
- ⑦なくても7個あるといわれる、その人特有のもの。



キーワード A B C D

8月号の  
答え  
「シンリン」

オ	ボ	ン	シ
ト	ウ	フ	ヨ
ギ	ユ	ウ	ホ
リ	ヨ	ウ	リ
カ	ヒ	ン	ト

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

9/15まで  
消印有効

こちらから  
もご応募で  
きます。▶

