

特集

佐伯の魅力を再発見！

やっぱりさいきがいちはん



2021

7

No.362

地域の絆を深める

## 公民館の数

25館

各地区的公民館ではそれぞれ独自の活動を繰り広げています。講座を受けたり、教室に参加してみたりしませんか？

郷土愛

## ふるさと納税の額

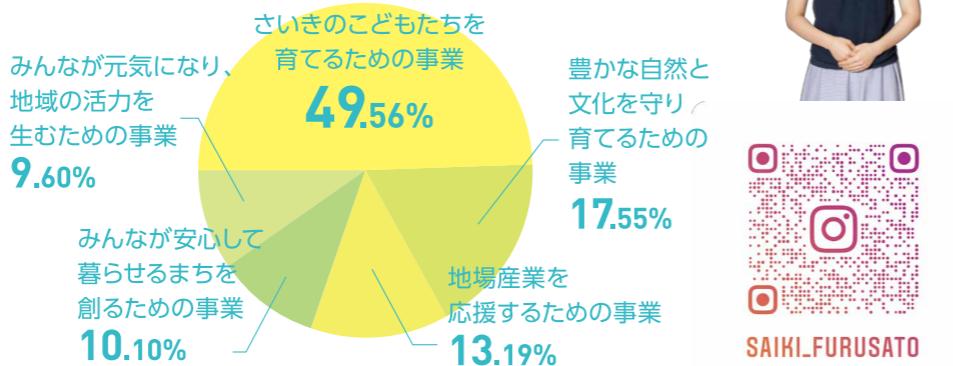
6億909万5千円

令和2年度

応援を  
ありがとうございます



### 寄附者が選択された寄附の使い道の割合



ふるさと納税とは、地方自治体への「寄附」のこと。皆さんの意思で地域や寄附金の使い道を選んで、地域のまちづくりに反映できる制度です。

郷土の文化財を学ぶ

## 佐伯市の指定文化財の数

合計268件

※指定文化財とは有形・無形の様々な文化財のうち、歴史上または芸術上価値が高いと認められ、国や県・市などにより指定されたもの。

国指定 重要有形民俗文化財(1)

・蒲江の漁撈用具

国指定 特別天然記念物(1)

・カモシカ

国指定 天然記念物(3)

・狩生鍾乳洞  
・堅田郷八幡社のハナガガシ林  
・小半鍾乳洞

国登録 登録有形文化財(4)

・旧佐伯海軍航空隊掩体壕

・豊後水道海事博物館

(旧水ノ子島灯台吏員退息所)

・渡り鳥館

(旧水ノ子島灯台吏員退息所置所)

・豊後水道海事博物館堀

(旧水ノ子島灯台吏員退息所堀)



佐伯中央病院スタジアム



ボルダリング施設



弓道場

充実のアクティビティ

## スポーツ施設総数

90か所

たくさんあります！



子どもから高齢者まで生き生きとスポーツに取組めるよう環境を整えています。

We love saiki

佐伯の魅力満載

佐伯の魅力を再発見！

やっぱり

さいきがいちばん

「長く住んでいるのに〇〇を知らなかった」なんていうことありませんか？  
今月号は佐伯市の魅力を再発見できる情報をお届けします。

清流に恵まれた環境

## 一級河川の数

77河川



番匠川

番匠川水系が52河川、五ヶ瀬川水系が25河川。水源となる山の豊かな森が河川を育み、その清流が豊かな海に繋がっています。



中川

生活の基盤をつくる

## 総配水量

家屋や事業所などに配っている水の量

10,751,671m<sup>3</sup>

令和2年度

暮らしに不可欠な水。佐伯市では水道水の安全性保持や老朽化施設の更新、災害への対応などの課題に取組んでいます。環境に配慮しながら、皆さんの日々の生活を守っていきます。



上岡第1浄水場



タブレット学習がスタート

4月から児童生徒・教職員に  
1人1台のiPadを配布

5,185台

【佐伯市GIGAスクール構想実現事業】

子どもたちが、コンピュータを日常的にツールとして使いこなす授業づくりを進めています。



三浦造船  
佐伯  
電子図書館  
ホームページ

地元の食材をいただきます

学校給食における地場産物(佐伯産)の使用割合

34.2%

令和2年度

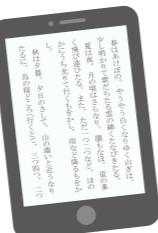
地場産物の使用割合とは、総食材品目数に占める佐伯産食材数の割合のことです。これからも地元の生産者と協力しながら、使用割合を高めていきます。

電子書籍も充実♪

電子書籍の数

約7,500冊

(青空文庫※1を含む)



24時間いつでもご自宅のパソコンやスマートフォンから電子書籍を借りて読むことができます。

(※1)著作権保護期間が過ぎた作品や著作者本人から承諾を得た作品をインターネット上で無料公開するサービス

| 貸出本ランキング<br>電子書籍 | 一般書<br>(1位)                     | 希望の糸                            | 東野 圭吾/著        | 講談社     |
|------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|---------|
|                  | 児童書<br>(1位)                     | かいけつゾロリとまほうのへや                  | 原 ゆたか/さく・え     | ボプラ社    |
|                  | 雑誌<br>(1位)                      | クロワッサン croissant<br>2020年6月10日号 |                | マガジンハウス |
| 1位               | コンビニ弁当16万キロの旅<br>食べものが世界を変えている  | 千葉 保/ 監修                        | 太郎次郎社<br>エディタス |         |
| 2位               | 大事に小事                           | 坪内 稔典 /著                        | 創風社出版          |         |
| 3位               | 風水パワースポット紀行<br>きっと人生が変わる場所60+20 | 山道 帰一/ 著                        | メディア<br>総合研究所  |         |

令和2年7月1日～令和3年3月31日

市民の安全を守る



大分県警では  
警察官を  
募集します  
(7/26～)

佐伯警察署には警察署のほか、佐伯中央交番と15か所に駐在所があります。



佐伯警察署

高齢化社会を支える

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

7施設346床

介護老人保健施設(老人保健施設)

5施設358床

介護老人福祉施設では、常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が、日常生活上の支援や介護を受けられます。介護老人保健施設では、状態が安定している人が、在宅復帰できるようリハビリテーションを中心としたケアを受けられます。



手をつなごう!共生社会

手話通訳登録者数

52人

要約筆記登録者数

8人

要約筆記とは、話の内容を要約し、文字で情報を伝えることです。

佐伯市では障がいのある人も「社会活動に参加し、自立した生活ができるまち」を目指しています。

施設園芸が盛んな佐伯市。現在は新規就農・企業参入・既存生産者の規模拡大を視野に入れた大規模な産地形成に取組んでいます。



里の恩恵に感謝

農業者数

米 1,460戸

野菜 88戸

花き 46戸

果樹 223戸

畜産 27戸

令和元年度



佐伯の魅力を再発見!

We love sasebo

やっぱり

さいきがいちばん



基幹産業・水産をもっと知ろう

漁業者数

2,785人

※大分県漁協の正組合員と准組合員数

漁港数

37漁港 1,911隻

3月現在



大分県下の7割近い生産量を占めている佐伯市。水揚げされる天然魚介類は350種以上といわれています。また養殖も盛んで、ブリ類、ヒラメの養殖生産量は日本一です。

森林資源を未来へ残す

森を守る仕事に就いている人

315人



佐伯市の森林面積は78,757haで、そのうち国有林面積は14,206ha、人工林面積は33,659haです。山間部では、ブナやツガなどの自然林が残っています。また、スギやヒノキの植林も盛んでいます。



女性の活躍を応援

審議会における女性委員の割合

32.2% 33%

令和元年度 令和2年度

市役所の監督職(※1)における女性職員の割合

13.6% 15.4%

令和2年度 令和3年度

(※1)管理職(部長・次長・課長相当級) +課長補佐・総括主幹相当級



審議会の様子

# 介護保険負担限度額認定証 申請受付

令和3年8月から対象者の要件と食費の費用負担額がそれぞれ変わります。(7月までは従来通り)。

## ■ 対象条件

| 利用者負担段階 | 対象者                                 | 預貯金などの資産要件                             | 食費                            |         |         |
|---------|-------------------------------------|--|-------------------------------|---------|---------|
|         |                                     |  | 施設入所                          | 短期入所    |         |
| 第1段階    | ・生活保護受給者<br>・世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金の受給者 | 単身:1,000 万円以下<br>夫婦:2,000 万円以下         | 300 円                         | 300 円   |         |
| 第2段階    | 世帯全員                                | 前年の合計所得金額<br>+ 年金収入額が<br>80万円以下        | 単身: 650 万円以下<br>夫婦:1,650 万円以下 | 390 円   | 600 円   |
| 第3段階①   | が市民税                                | 前年の合計所得金額<br>+ 年金収入額が<br>80万円超、120万円以下 | 単身: 550 万円以下<br>夫婦:1,550 万円以下 | 650 円   | 1,000 円 |
| 第3段階②   | 税非課税                                | 前年の合計所得金額<br>+ 年金収入額が<br>120万円超        | 単身: 500 万円以下<br>夫婦:1,500 万円以下 | 1,360 円 | 1,300 円 |

※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）も含む。

### 【対象者の要件について】

- ・利用者負担第3段階が①と②に細分化され、それぞれに収入などの金額が設定されます。
  - ・預貯金などは、一律1,000万円(夫婦は2,000万円)以下から、本人の収入などに応じた金額に変わります。

## 【食費の費用負担額について】

- ・施設入所時と短期入所(ショートステイ)利用時で食費の費用負担額が変わります。

**必要な物** 保険証、通帳など、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

申請期限 7月30日(金) ※毎年更新手續が必要です。



## 国民健康保険・後期高齢者 医療保険の傷病手当金



国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している被用者(給与の支払いを受けている人は傷病手当金の給付を受けられる場合があります)詳しく述べてお問い合わせください。

**対象**

- ・新型コロナウイルス感染症に感染した人
- ・発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のために仕事に就くことができない人など

対象

国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している被用者(給与の支払いを受けている人は傷病手当金の給付を受けられる場合があります。詳しく述べてお問い合わせください。

見  
情報

## 国民健康保険税・後期高齢者 医療保険料・介護保険料の減免



对象

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少などが見込まれ、対象となる場合は、申請により全部または一部を減免します。詳しく述べはお問い合わせください。

## 問い合わせ 課国民健康保険係(☎22-3199) 課介護保険係(☎22-3117)

- ・主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った人
- ・主たる生計維持者の収入（給与・収入・事業収入・不動産収入・山林収入のいずれか）が前年と比較して30%以上減少し、かつ減少する収入の所得以外の前年所得合計が400万円以下の人
- ・前年の所得の合計額が1,000万円以下の人（国民健康保険税・後期高齢者医療保険料のみ）

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少などが見込まれ

# Information Pick UP



## スズメバチなどの駆除費を助成します

助成

申込み・問い合わせ

- 環境対策課環境保全係 (☎22-3956)  
または各振興局

市に登録された駆除事業者に依頼して、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。

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、駆除業者へ依頼することをおすすめします。

### 助成対象者

- 市内の建物または土地の所有者、使用者、管理者、自治会などの団体
- スズメバチなどの巣付近に居住する人

### 助成金額

駆除費用の2分の1の額  
(上限1万円)

### 申請に必要な物

- 申請書兼請求書
- 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

### 申込方法

申込書に必要書類を添えて提出してください。

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事業者に対しても依頼することができます。

※申請書など  
詳しくはこちる→



| 登録駆除事業者              | 電話番号          |
|----------------------|---------------|
| ハチの巣除去社「隆洋」<br>リュウヨウ | 22-2895       |
| 有限会社 害虫防除センター        | 23-4731       |
| 一般社団法人 困り事お助け協会      | 22-7722       |
| ミツバチ・スズメバチ等 駆除専門 タカノ | 080-2727-1414 |
| 蜂師大分(大分市)            | 0120-96-8944  |
| 株式会社 Lead(リード) (別府市) | 0120-647-490  |

※料金などは事業者により異なります。直接お問い合わせの上、条件に合う業者をお選びください。



## 最高補助額1,000万円！地域に元気を！ 佐伯創生推進総合対策事業「元気な里・浦創造枠」

補助

申込み・問い合わせ

- 各振興局または地域振興課  
(本庁舎2階、☎22-3005)

補助対象事業は、書類や企画提案を審査の上、決定します。

詳しくは市のホームページをご覧になるが、お問い合わせください。

### 対象地域

①上浦、弥生、本匠、宇目、直川、鶴見、米水津、蒲江  
②大入島、西上浦、八幡、青山、木立、下堅田、上堅田、上灘・東灘

### 申込方法

計画書・收支予算書に必要書類を添えて、①の地域は対象の振興局、②の地域は地域振興課に申込んでください。計画書などは各振興局や地域振興課に備付けています。ほか、市のホームページからもダウンロードできます。

※詳しくはこちる→



農・林・水産業や商・工業の振興につながる取組みや人材育成・イベント開催など、市内周辺部地域の活性化に取組む個人や団体などに補助金を交付します(自己負担あり)。



# さいき城山桜ホール インフォメーション

さいき城山桜ホール開館記念（市民提案）事業

昭和の大手前のような風景が「そこ」にあった

## 音楽座ミュージカル「ホーム」 2018年公演映像 特別上映会

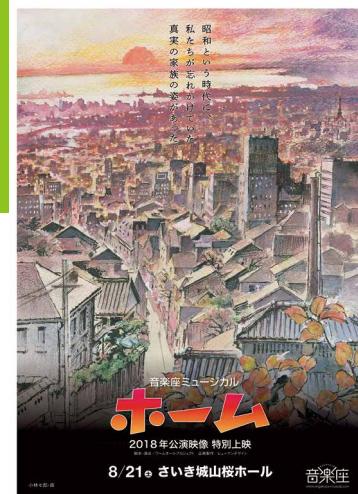
力強く生きた人々の生き様、家族の姿は、時代を超え、今、コロナ禍を生きる私たちに語りかける。令和の桜ホールで昭和の大手前に想いを馳せながら見ていただきたい作品です。この機会にぜひご覧ください。

上映前に、特別体験ワークショップの成果発表会もあります。

●と き：8月21日（土）13時～

●と こ ろ：大ホール

●チケット：【全席指定】 ■一般：1,500円  
■高校生以下：1,000円



### 同時開催 音楽座ミュージカル 特別体験ワークショップ参加者募集!!

特別上映「ホーム」の主演2人をはじめ、第一線で活躍されている音楽座ミュージカルメンバーから直接指導を受けられる特別な2日間。初めての人もより高みを目指す人も、みんなで楽しもう!

●と き：8月15日（日）& 8月21日（土） 9時30分～ ※詳しくはこちら⇒  
●と こ ろ：大ホール ●対 象：小学生以上 限定100人



### 『おかあさんの被爆ピアノ』

長崎の原爆の日に『おかあさんの被爆ピアノ』を上映。映画のモデルになった調律師の矢川光則氏と五藤利弘監督が佐伯にやってきます。映画上映のほか、被爆ピアノによる演奏会や小ホールではパネル展示を行います。



●と き：8月9日（月）13:30～

●と こ ろ：大ホール

●チケット：一般：500円

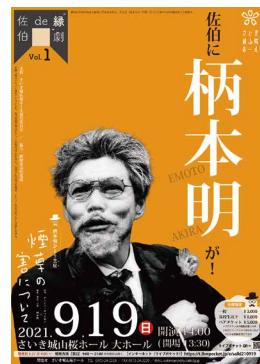
高校生以下：無料（整理券必要）

### 佐伯de“縁”劇vol.1

#### 柄本明のひとり芝居

#### 煙草の害について

舞台は生身の役者と観客でできるもの。そんな一度きりの“ご縁”でつくり上げられる機会をここ佐伯で。記念すべき第1回は、日本を代表する名優、柄本明さんに登場いただきます。この機会をお見逃しなく！



●と き：9月19日（日）14時～

●と こ ろ：大ホール

●チケット：【全席指定】

■一般：3,000円 ■高校生以下：1,000円

■ペアチケット：5,000円

（ペアチケットの取扱いは窓口のみ）

チケットはさいき城山桜ホールの窓口、またはインターネットで販売しています。

《申込み・問い合わせ》さいき城山桜ホール（☎24-2228）



今日のこの1冊!



## おすすめの新刊



### ■ 小さなことにあくせくしなくなる天文学講座 著／谷口義明 出版社／PHP エディターズ・グループ

138億年の宇宙の歴史から、銀河にまつわる最新の知見まで、天文学者の谷口義明先生が、夜空に広がる星の世界からわかりやすく宇宙への扉を開いてくれる天文学講座。

### ■ 「役に立たない」研究の未来 著／初田哲男 大隅良典 隠岐さや香 出版社／柏書房 「役に立つ」ってなんだ?「学ぶ」ってなんだ?理系も文系も、大人も子どもも必読!本当のイノベーションは、ゆっくりと予想外に始まる。科学とお金と私たちのこれからを考えよう。

### ■ 池田菊苗 文／清水洋美 絵／里見和彦 出版社／汐文社 昆布を煮つめ、「日本の十大発明」の一つといわれるうま味成分「L-グルタミン酸ナトリウム」を発見した、池田菊苗の生涯と研究にせまる児童書伝記シリーズ。

### ■ 神さまの通り道 作／村上しいこ 絵／柴田ゆう 出版社／偕成社 ガンちゃんの前に現れたなぞの自称神さま・スーさん。学校でおねがい係になったガンちゃんは、クラスになじめない清水さんの悩みを解決しようとする。ヘンテコな神さまとお気楽小学生のちょっといい話。

### リサイクル図書配布します!(絵画展同時開催)

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。

※冊数制限はありませんが、箱ごとなど多量のお持ち帰りはご遠慮ください。

■と き 7月17日(土)～18日(日)

■と こ ろ 2階 多目的ホール

■準 備 物 本を入れる袋など

## 各講座

## 図書館で涼しく学ぶ夏

### はじめてみよう♪子どもプログラミング教室

プログラミングってむずかしい?

いえいえ、実は簡単で面白いんです!

今年の夏はプログラミングにみんなでチャレンジ!

■と き 7月29日(木) 13:30～15:00

■と こ ろ 2階 多目的ホール

■対 象 小学生(保護者同伴可)

■定 員 9人(要申込)

■申込期限 7月23日(金)

■参 加 費 500円(資料代)

■準 備 物 ご自身のパソコン

※Scratch動作の推奨環境OS

○Windowsの場合→「Windows10、8.1」

○Macの場合→「MacOS10.13以降」

### はじめてのスマート教室

#### ■講座スケジュール

①スマートフォン・タブレットの基礎

7月8日(木) 10:30～12:00

②Wi-Fi環境・家庭内ネットワーク基礎

7月15日(木) 10:30～12:00

③LINEを始めよう

7月15日(木) 13:30～15:00

※講座内容は全て基本操作のみです。

■と こ ろ 2階 多目的ホール

■定 員 各講座6人(要申込)

■参 加 費 500円(資料代)

■準 備 物 スマートフォンまたはタブレット

## 各上映会

■子ども上映会 映画 すみっこぐらし とびだす絵本とひみつのコ 7月10日(土) 15:00(上映時間 66分)  
うっかりペネロペ 楽しくて大忙し編 7月21日(水) 15:00(上映時間 30分)

■上映会 一命 7月7日(水)・17日(土) 13:30(上映時間 127分) ※同一作品を月2回上映します

申込み・問い合わせ

三浦造船佐伯図書館(☎24-1010)

開館時間：10時～18時 ※毎週火曜日休館

図書館ホームページはコチラ→



大分・愛媛交流  
市町村コラボ企画

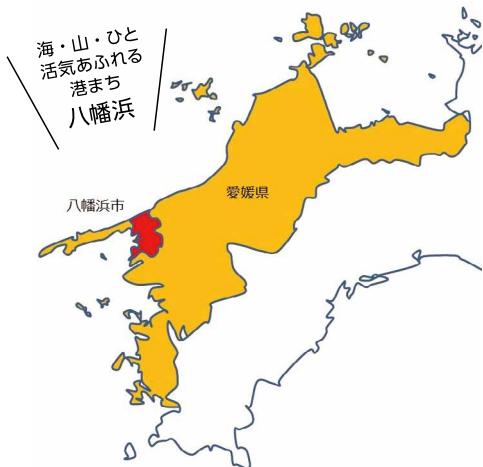
# ~豊予交流~

大分・愛媛両県の自治体同士でお  
互いの地域の魅力を紹介し合う取  
組みを行っています。海を挟んだ隣  
県に目を向けてみましょう。

八幡浜市

## 愛媛県八幡浜市

今回は、八幡浜市で開催されている国際的な  
イベントを紹介します。



第3回 / ダルメイン

世界マーマレードアワード & フェスティバル

日本大会



英國湖水地方ダルメイン発祥の  
国際的なコンテスト「ダルメイン世界  
マーマレードアワード&フェスティバル」  
の日本大会。国内外から1,400品を  
超える手作りのマーマレードが集まり  
ます。



## やわたはま国際MTBレース 2021



「マウンテンバイクの聖地」としても注目されている八幡浜。  
国内トップグレードの国際大会であるこの大会には約400名  
の選手が集結し、日本最高峰のレースを繰り広げます。トップ  
ライダーだけでなく初心者や子供でも参加できるレースや飲  
食ブース・様々なアトラクションなどもあり、誰もが楽しめる  
イベントです。



※両イベントとも例年5月頃開催ですが、コロナ禍  
により、残念ながら延期（開催日未定）となっ  
ています。（マーマレードの審査のみ5月に実施）

当たり前の日常を  
当たり前に過ごせる日々が  
一日でも早く戻りますように

マーマレード  
大会公式HP

やわたはま MTB  
実行委員会 HP

市公式  
Youtube



令和2年度愛媛県  
広報コンクール特選  
八幡浜市PR動画  
「かけがえのない日常」  
公開中！



…まちのできごと…

Saiki News / さいきニュース

5/19水

## 佐伯のシイタケ「いただきま～す」



佐伯市内の小・中学校や幼稚園で、乾シイタケを使った「しitakeミルクパン」が給食に出ました。子どもたちに地元農産物の良さを知ってもらおうと、佐伯市椎茸生産組合連絡協議会が毎年、乾シイタケを寄贈します。

この日は、佐伯市椎茸生産組合連絡協議会の市川会長と大分県南部振興局の職員などが本匠中学校を訪問。生徒にシイタケ栽培の歴史などを説明し、「おいしさや魅力を知って、たくさん食べてほしい」と呼び掛けました。

本匠中3年・大江咲羽さんは「シイタケの風味があつておいしかったです。また食べたいです」と話しました。



## 「都市景観大賞・優秀賞」を受賞



さいき城山桜ホール周辺地区が「都市景観の日」実行委員会（国土交通省）主催の「令和3年度都市景観大賞・都市空間部門」で優秀賞を受賞しました。この賞は、「都市景観の日」にあわせ、公共空間とその周りが一体となって優れた都市景観が形成され、その活用によって、地域の活性化が図られている地区を表彰するものです。

城山や周辺の町並み、隣接する商店街エリアとのつながりを考慮した「さいき城山桜ホール」と、その周辺にある広場、街路、バスロータリーなどの一体的な整備が、日常的に「人がいる風景」へと再生し、佐伯市のランドマーク地区として生まれ変わったことが高く評価されました。



## 公の施設（福祉保健部所管）の指定管理者を募集

各施設の業務内容や応募手続き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、ホームページにも掲載しています。

■募集要項配布期間 7月1日(木)～15日(木)

■募集期間 7月16日(金)～30日(金)

■担当課  
【高齢者福祉課】16施設  
【社会福祉課】2施設  
【障がい福祉課】1施設

【こども福祉課】5施設  
【保険年金課】3施設

■指定管理期間 令和4年4月1日～令和7年3月31日



問い合わせ

高齢者福祉課（☎23-6800）  
保険年金課（☎22-3199）

こども福祉課（☎22-3972）  
障がい福祉課（☎22-4524）

社会福祉課（☎22-4150）

# さいきとびっくす



## 夏休み体験航海 ～豊後水道クルージング～

海洋科学高校の実習船「翔洋丸」でクルージング! 夏休みの思い出づくりをしませんか。

- と き 8月2日(月) 11:30～16:00
- と こ ろ 白杵港発着(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 20人 ※先着順
- 参加料 無料
- 申込方法

商工振興課に備付けの申込用紙に、必要事項を記入して申込んでください。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

※事前にお送りする問診票に乗船前2週間の健康状態などを記録し、当日持参してください。

- 申込期限 7月14日(水)

問 申込 佐伯海事地域人材確保連携協議会  
(商工振興課内、☎22-3943)

## スポンサー花壇事業 参加企業などの募集について

『さいき花の楽園構想』に賛同し、地域貢献の一環として市内の花壇で花植えや維持管理を行う企業や団体を募集します。

花壇に設置する看板を支給し、花壇の写真などを市のホームページで紹介します。

- 募集対象 市内の花壇で花植えを行う企業または団体(個人不可)
- と こ ろ 人目に触れる場所にあり、管理者から承諾を得ている花壇  
※個人宅や、会社敷地内で所有している花壇は対象外
- そ の 他 花植えなどに係る経費は全て企業や団体の負担になります。
- 申込方法 環境対策課に備付けの申込用紙に、必要事項を記入して申込んでください。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

問 申込 環境対策課 環境企画係  
(☎22-3995)

## Saiki city Lecture & Event Guide

### 映画「弁当の日」上映と クロストークの開催

佐伯市PTA連合会指導者研修会にて、佐伯市の取組みが紹介されている映画「弁当の日」を上映します。

上映後に、安武信吾監督や関係者によるクロストークの開催もありますので、この機会にぜひ、ご覧ください。

- と き 8月8日(日)  
9:30～12:00(受付9:00～)
- と こ ろ さいき城山桜ホール 大ホール
- 一般募集 40人(メール申込み・先着順)  
※託児あり(要申込)

問 申込 ブランド推進課(☎22-4673)  
shoku@saiki.city.lg.jp

### 歴史体験教室「昔の鏡を作ろう」

佐伯市では鎌倉時代のものと思われる、菊花双雀文鏡と松喰鶴鏡の2枚の銅鏡が発見されています。ぜひ、自分の手で銅鏡のレプリカを作つてみませんか。

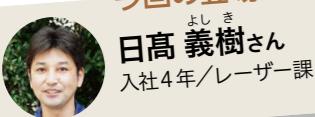
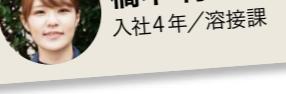
- と き 8月1日(日)  
14:00～(受付13:30～)
- と こ ろ さいき城山桜ホール1階実習室
- 対 象 小学生(4年生以下は保護者同伴)
- 定 員 15人 ※先着順
- 申込期限 7月31日(土)
- 準備物 材料費300円、新聞紙、タオル(手ふき用)、汚れてもよい服装
- 申込方法 電話または窓口で申込んでください。



◆松喰鶴鏡モデル

問 申込 歴史資料館(☎22-0700)

## 今回の登場人物

日高 義樹さん  
入社4年/レーザー課津留 康秀さん  
入社5年/プレス課橋本 青さん  
入社4年/溶接課芦刈 隆一さん  
入社3年/機械加工課

(津) 携わった仕事が社会の役に

## — 入社後、気付いたこと

日高さん(以下①) 図面通りにレーザー加工機で材料を切り出しています。使用する材料の発注などスケジュール管理が重要となる部署です。

津留さん(以下②) レーザー加工された板金を曲げ加工して製品を作ります。プレス課は全工程の中心部分に当たることから、確実に正確な製品を造る」とが求められます。

橋本さん(以下③) 部品と部品を溶接で合体させて製品にします。溶接をしてると話すと、友人や知人から「女性なのにすごいね、珍しいね」と言われる」とも。

芦刈さん(以下④) 立型複合加工機やマシニングセンタを使い、オペレーターとして鉄やステンレスなどの素材を削ったり穴を開けたりしています。



— 今後、取組みたいこと

① 他部署の業務も経験し、会社全体の流れを知りたいですね。

② 今担当している機械以外の知識を深めて、自分のスキルを上げていきたい。上司を追い抜きますよ(笑)

③ 溶接資格で専門級を取ること。

④ 機械加工課にある全ての機械を操作できるように努力を続けていきたいですね。



## 株式会社 クニナリ

佐伯市大字狩生2107  
TEL 27-7069 FAX 27-8810  
<http://www.kuninari.co.jp>

■関連会社  
株式会社 ヨシダ  
株式会社 佐伯銘板  
株式会社 サン・ジャパン



◀こちらから動画をご覧になれます。

## — どんな仕事をしてる?

日高さん(以下①) 図面通りにレーザー加工機で材料を切り出しています。使用する材料の発注などスケジュール管理が重要となる部署です。



今は あらゆるジャンルの需要に応えるため、最先端の設備を導入して製品を造る

## 株式会社 クニナリ

## — 全国からの引合いに対応

半導体液晶部品や食品製造機械、医療機器、建築金物、繊維機械部品を製造している会社です。市内3か所の工場では最先端の設備を導入して、お客様からのニーズに応えています。機械加工では日本に数台しかない立形複合機があり、高精度・高効率な加工が可能です。大部分のスタッフが揃う本社と門前工場は総合生産の工場、西浜工場は組立て作業を担います。

— 働きやすい職場環境

スタッフが仕事を通じて自己実現を図れるよう職場環境を整えています。例えば、業務に必要となる資格の取得推奨、年齢や役職を問わずに話し合える雰囲気などスタッフが「働きやすい」と感じられる場所づくりを大切にしていることであります。専門の知識と技術を習得し、業務を深く求められるよう努めています。

## — 様々なニーズに対応



が、主に鉄・ステンレス・チタン・銅・真鍮などを使用。スタッフがプログラムを元に切断・曲げ・溶接・仕上げを行い、品質の良い製品に仕上げています。その品質が認められ、全国から引合いでの注文が増えてきました。国立競技場や東京都庁に製品を納めたことがあります。

佐伯発、幹で元気な企業と働く人々をご紹介。  
イキ・佐伯ヒトと企業 VOL.15 GoGoSaikai!  
ニーズに応える 最先端設備で





7月16日(金)・23日(金)・30日  
金・8月6日(金)13時～15時  
このひ  
社会福祉センター  
参加料 無料  
間認知症の人と家族の会・  
山本 (080-3954-  
7708)

認知症の人と家族の会  
交流会  
とき  
7月9日(金)9時～15時

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 参加対象      | 子育て中の親                          |
| テーマ       | 子育てなんでも相談室                      |
| 参加費       | 200円 ※託児                        |
| あります (無料) | あります (無料)                       |
| 問         | 家庭倫理の会佐伯市・鍛治屋 (☎ 090-4514-1076) |

# 子育てセミナー開催 とき 7月7日(水)10時～11時30分



# 佐伯市への寄附

## 『香典返し』

※（　）内は物故者  
▽和田 直宏(幸雄)・葛田

## 佐伯市長会連合会の 役員が決まりました



下川 会長

## 渡町台地区

高瀬

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。

役員の皆さんには、他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。

『環境美化大賞』を募集します!

豊かな環境を次の世代へ引き継ぎ、自然と共生したまちづくりを行うため、標語と顕彰候補者の推薦を募集します。

### 環境美化標語を募集

**【テーマ】**

- ・環境に配慮し、持続可能な社会の実現を目指す標語
- ・脱炭素（二酸化炭素削減）、地球温暖化防止、プラスチック削減を呼びかける標語

**【応募条件】**  
市内在住の人や市内に通勤・通学する人（1人2作品まで）

**【応募方法】**  
任意の用紙に①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤標語を記入し、郵送、メール、FAXまたは窓口に提出。

**【表彰】** 最優秀賞 1点、優秀賞 数点

### 顕彰候補者の推薦

**【顕彰の対象】**  
地域の美化環境に貢献した人、または団体（ごみ拾いなどの清掃活動、環境保全に関する取組など）

**【推薦方法】**  
所定の功績調書を作成し、郵送または窓口に提出。

**【表彰】** 数人（数団体）

**【応募期限】 9月10日(金)**

**《応募・問い合わせ》**  
環境対策課  
TEL: 090-1234-5678  
FAX: 090-1234-5678  
メール: [kankyou.kikaku@city.saiki.lg.jp](mailto:kankyou.kikaku@city.saiki.lg.jp)  
または、各振興局

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 参加費               | 1,000円 (込)                      |
| と家族               |                                 |
| 定員                | 40人 ※先着順                        |
| 申込期限              | 7月12日(月)                        |
| 申                 | 佐伯市母子寡婦福祉社会                     |
| 足立                | (☎)090-52909440                 |
| 大分トロニータ<br>応援バス運行 | とき・ところ                          |
| 8月21日(土)19時       | とき                              |
| 昭和電工ドーム大分         | 昭和電工ドーム大分                       |
| 対戦相手              | 北海道コンサドーレ札幌                     |
| 参加費               | 800円 (保険料<br>など)                |
| 出発時刻              | 17時                             |
| 集合場所              | こうへいクリニツク裏 駐車場                  |
| 定員                | 30人 ※先着順 (ア<br>スク・携帯消毒液持参)      |
| 申込期限              | 8月9日(月)                         |
| 申                 | トロニータ後援会佐伯<br>支部事務局 (☎)090-8871 |

| 講習・講座       |   |
|-------------|---|
| シイタケ栽培研修生募集 | シイタケ栽培への就業を検討中の人、就農間もない人などを対象に習熟度に応じた研修を開催します。      |
| ●栽培基礎研修     | 計4回の研修会（講義・実技・視察など）を通して原木シイタケ栽培の基礎を学ぶ研修。            |
| とき          | 8月～3月   |
| ※第1回予定      | 8月22日(日)  |
| ところ         | 大分県農林水産研究指導センター（豊後大野市）                              |
| 定員          | 40人   |
| ●生産現場通型研修   | 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。 |
| とき          | 9月～3月のうち最大12日間以内                                    |
| 定員          | 5人  |
| 申込方法        | 受講申込書を記   |

|   |   |                       |                                    |
|---|---|-----------------------|------------------------------------|
| 申し込み                                      |   | 7月30日(金)※             |                                    |
| 希望者多数の場合は抽選                               |   |                       |                                    |
| 申込期間                                      |   | 大分県南部振興局<br>(☎ ②0393) |                                    |
| さいき城山桜ホール<br>カルチャーサロン<br>浴衣着つけ教室<br>受講生募集 |   |                       |                                    |
| 半巾帯                                       | で基本の結び方か<br>らアレンジしたものなどを<br>練習します。申込期間内に<br>電話で予約し、申込書の記<br>入と受講料をお支払いくだ<br>さい。 | とき                    | 7月29日(木)・30日(金)<br>19時30分～21時30分   |
| ところ                                       | さいき城山桜ホール<br>ル2階和室  | 講師                    | 戸高 松栄                              |
| 受講料                                       | 1,700円(2<br>回分)   | 対象                    | 成人女性(ただし、<br>高校生は保護者同伴なら可)         |
| 定員  | 10人   | 申込期間                  | 7月5日(月)8<br>時30分～16日(金)17時<br>※先着順 |
| 申   | さいき城山桜ホール(☎ ②2228)  |                       |                                    |

# 新型コロナワクチン予防接種電話予約受付の混雑について

電話会社各社で電話回線の渋滞を避けるため、特定の電話番号へ着信が集中した場合、通信制御の措置を行うと発表がありました（「全国的な電話会社による着信制限の措置」）。

※110番や119番などの緊急な通信の確保や固定電話通信全体のつながりやすさを維持するため

予約の電話がコールセンターに集中した場合、一時的に電話がつながらなくなる場合がありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

65歳未満の人の接種券の発送時期や予約受付開始の時期については、決まり次第お知らせします（6月18日現在の情報ですので、日程が変更になる場合があります）。

## 予約に関する注意事項

- ・予約には接種券が必要です。接種日を選んで必ず2回分予約してください。  
(1回目と2回目の接種には原則3週間以上の間隔が必要です。2回目の接種については、3週間後に自動的に予約は行われませんのでご注意ください。)
- ・予約コールセンターでの電話予約時は接種券とメモをご準備の上、スムーズな予約にご協力をお願いします。
- ・予約受付開始の朝9時頃は各協力医療機関や予約コールセンターに電話が集中する場合があります。パソコンやスマートフォンの予約サイトもご利用ください。  
(予約サイトは24時間受付可能です。アクセスが集中した場合、一時的につながりにくくなる場合があります。)
- ・協力医療機関の受付時間などは接種券に同封の「協力医療機関一覧」でご確認ください。

予約コールセンターの  
電話番号を増設しました。

### ■ 佐伯市コロナワクチン予約コールセンター

☎ 0120-438-280  
☎ 0120-683-643  
☎ 0120-683-043

〈電話の掛け間違えが大変多くなっています。〉  
電話番号をご確認の上、予約してください。

《問い合わせ》健康増進課新型コロナワクチン予防接種相談窓口（☎23-3935）

### ■ 新型コロナワクチン予防接種 ネット予約サイト

<https://saikishi.vaccine-revn.jp>



## ワクチン接種後でも、感染予防対策は必要です

ワクチンを接種した人から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。3密の回避やマスクの着用、手洗いなど、引き続き感染予防対策を継続していただくようお願いします。

## 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、全世帯に配布している成人健康ガイドや市のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。また、前日の夜と当日の朝検温し、37.5℃以上の発熱や咳、くしゃみなどの症状のある人は受診できません。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。



### ●特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査 健(検)診は予約が必要です。

- ◆予約期間 健診日の2日前(ネットは4日前)までにご予約ください ◆持ち物 受診券、保険証、自己負担金  
◆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)

| 地域  | 会場        | とき              | 受付時間   | 胃がん |
|-----|-----------|-----------------|--------|-----|
| 佐伯  | 和 楽       | 8月4日(水)         | 9時～11時 | ○   |
|     | 医師会健診センター | 8月23日(月)        | 9時～10時 | —   |
| 弥 生 | 弥生保健センター  | 8月26日(木)        | 9時～11時 | —   |
|     |           | 8月27日(金)・29日(日) | 9時～11時 | ○   |

- ◆胃がん検診は一部の会場での実施となります。  
◆大腸がん検診のみを希望する場合、予約の必要はありません。

《問い合わせ》健康増進課☎23-7022

#### ★ネットで簡単申込み(健診日の4日前までに申込み)

佐伯市医師会予約ページアドレス

<https://saiki-med.jp/chiiki/oyaku.html>



※8月22日(日)の乳がん・子宮頸がんの検診会場が和楽から市役所1階に変更になりました。

インターネット  
予約はこちら

## し リサイクル紙とる? ～紙は、大切な「資源」です～

### 新聞・チラシ



お願い

3品目は別々に  
まとめてください

### ダンボール



- 段ボールとして出せないもの
- 発泡スチロール付のもの
  - 表面をコーティングしたものの

### その他の紙類



- その他の紙類として出せないもの
- 写真
  - 銀紙
  - 油紙
  - 窓付き封筒
  - ノーカーボン紙
  - ファックス用紙
- など

◎資源ごみ(紙類)の日に無料で集積所に出せます

《問い合わせ》  
清掃課☎22-3984



※本や雑誌、お菓子の紙など、ほとんどの紙はリサイクルできるよ!  
分別に迷ったらこちらで確認しよう!

公益財団法人 古紙再生促進センター▶



# すこやかコーナー

7月

## 休日当番医

| 医科 9時～17時 |              |        |                |
|-----------|--------------|--------|----------------|
| 7月11日     | からしま医院       | 弥生上小倉  | <b>46-0312</b> |
| 7月18日     | すどクリニック      | 長島町1丁目 | <b>28-7711</b> |
| 7月22日     | 御手洗病院        | 蒲江浦    | <b>42-0003</b> |
| 7月23日     | 水沼医院         | 駅前2丁目  | <b>23-0123</b> |
| 7月25日     | 田渕内科         | 中村東町   | <b>22-1203</b> |
| 8月 1日     | 伊藤循環器内科クリニック | 長島町4丁目 | <b>25-1700</b> |

| 歯科 9時～17時 |         |       |                |
|-----------|---------|-------|----------------|
| 7月11日     | はやし歯科医院 | 池船町   | <b>20-5518</b> |
| 7月18日     | 隈歯科医院   | 長島町   | <b>24-1515</b> |
| 7月22日     | 川野歯科医院  | 春日町   | <b>22-2105</b> |
| 7月23日     | 古田歯科医院  | 城下東町  | <b>22-1409</b> |
| 7月25日     | 矢野歯科医院  | 宇目小野市 | <b>54-3217</b> |
| 8月 1日     | わきた歯科医院 | 船頭町   | <b>23-8241</b> |

◎西田病院(鶴岡西町☎22-0180)、御手洗病院(蒲江☎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)は常時受付。

※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。

●当番医情報☎24-0112(土・日・祝日の当日とその前日のみ)



## 小児救急当番医

| 小児科 10時～12時(日曜日) |           |      |                |
|------------------|-----------|------|----------------|
| 7月11日            | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | <b>22-0180</b> |
| 7月18日            | 桑畠小児科医院   | 中村東町 | <b>22-1965</b> |
| 7月25日            | 塩月内科小児科医院 | 女島   | <b>20-0070</b> |
| 8月 1日            | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | <b>22-0180</b> |

◎祝日は、桑畠小児科(9時以降、早めの時間)、塩月内科小児科(8時以降)に電話でお問い合わせください。

※時間外の対応となり、通常の診療体制とは異なります。

## 平日時間外小児救急当番医 17時～19時(祝日除く)

|     |           |      |                |
|-----|-----------|------|----------------|
| 月曜日 | 塩月内科小児科医院 | 女島   | <b>20-0070</b> |
| 火曜日 | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | <b>22-0180</b> |
| 水曜日 | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | <b>22-0180</b> |
| 木曜日 | 桑畠小児科医院   | 中村東町 | <b>22-1965</b> |
| 金曜日 | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | <b>22-0180</b> |

◎受入患者:救急医療を要する子ども

◎当番医情報☎24-0112(土・日・祝日の当日とその前日のみ)

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

## 乳幼児健康診査・のびのび教室

●佐伯・上浦・鶴見・米水津地域  
(会場／和楽☎23-4500)

| 健診名                   | とき                               | 内 容                                       |
|-----------------------|----------------------------------|---|
| 乳児健診<br>(R3年2月生)      | 7月8日(木)<br>7月29日(木)<br>受付時間…個別連絡 | 身体測定、発達チェック<br>内科診察、離乳食指導<br>保健指導、ブックスタート |
| 1歳6か月児健診<br>(R1年12月生) | 7月13日(火)<br>受付時間…個別連絡            | 身体測定、内科・歯科診察<br>栄養・歯科・保健指導                |
| 3歳児健診<br>(H30年1月生)    | 7月27日(火)<br>受付時間…個別連絡            | 身体測定、尿検査<br>内科・歯科診察、<br>栄養・歯科・保健指導        |
| 8～9か月児<br>のびのび教室      | 7月6日(火)<br>受付時間…個別連絡             | 身体測定<br>離乳食指導など                           |

◆持ち物 母子健康手帳・事前にお送りしたアンケートなど  
◆料金 無料

●弥生・本匠・宇目・直川地域

(会場／弥生保健センター☎46-0265)

| 健診名              | とき                    | 内 容             |
|------------------|-----------------------|-----------------|
| 8～9か月児<br>のびのび教室 | 7月29日(木)<br>受付時間…個別連絡 | 身体測定<br>離乳食指導など |

●蒲江地域 ※乳児健診とのびのび教室は和楽で行います。  
(会場／和楽☎23-4500)

※新型コロナウイルスの影響で、日程・対象者が変更になる場合があります。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。

# 今日から健康づくり!

vol.3

問い合わせ 健康増進課 保健係成人保健班 ☎ 23-3902

## 高血圧対策で「脳」を守る

### 健康寿命を延ばすために、脳の血管を守る

「健康寿命」を延ばすためには、脳梗塞や脳出血などの**脳血管疾患**の予防が重要です。佐伯市国保加入者の脳血管疾患の有病率(\*)は県内市町村の平均より高く(表1)、脳血管疾患は、**認知症や要介護状態**になる大きな原因の一つとなっています。

※有病率…被保険者のうち、その病気の治療を受けている人の割合

表1 脳血管疾患の有病率(%)

|        |      |
|--------|------|
| 佐伯市    | 4.23 |
| 18市町村計 | 3.78 |

18市町村中  
6番目に  
高い

国保(0~74歳)・R2年5月診療分  
出典:大分県国保連合会

### 脳の血管を守るには、高血圧対策が最重要

脳血管疾患は最大の危険因子が**高血圧**で、血圧が高いほど発症率が高くなります。佐伯市国保特定健診受診者(40~74歳)のうち、収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の高血圧の人の割合とその両方が高い人の割合は増加傾向にあります(表2)。

### よい血圧を保つには

#### ①まずは、自分の血圧を知る

健診では緊張して血圧が上がる人もいます。大事なのは普段の血圧です。起床直後(排尿は済ませる)の血圧を測り、高血圧が続く場合は受診をおすすめします(表3)。

健康増進課では血圧計の貸出もしています。

#### ②薬を飲んでも血圧が下がりにくい場合

治療薬を正確に飲んでも血圧が下がりにくい場合は、別の病気が隠れていることもあります。主治医とよくご相談ください。

原因となる病気がない場合は、**塩分過多**や**肥満**などの影響が考えられます。健康増進課では、隨時個別相談に応じていますので、ご利用ください。



表3 血圧の基準値(日本高血圧学会)

|        | 正常血圧  |      | 高血圧   |      |
|--------|-------|------|-------|------|
|        | 収縮期   | 拡張期  | 収縮期   | 拡張期  |
| 家庭で    | 115未満 | 75未満 | 135以上 | 85以上 |
| 病院や健診で | 120未満 | 80未満 | 140以上 | 90以上 |



血圧計を持っている人は増えましたが、測り方が正確でない人もいらっしゃるようです。

#### 「家庭血圧の正しい測り方」

▶ 動画はコチラ▶



# 佐伯の恵み まるかじり

見頃と出荷の時期を迎  
えている佐伯の花をピッ  
クアップ。佐伯ブランドの、  
知られざる園芸情報  
をお届けします。

## ワタシが育てています!

大地の力を借りて成長するキクには、ふかふかの豊かな土が必要です。出荷を終えたハウスでは、トラクターやパワーショベルを運転して土作りを行います。空気をたっぷり含んだ土になるよう努めています。



りょういちろう  
井上 龍一郎さん

電照栽培で  
安定した生産を続ける  
透明度の高い大輪。

#15  
キク



Chrysanthemum



◆こちらからインタビュー動画をご覧になれます。

井上さんが育てたキクは東京や  
大阪、福岡、大分県内の市場に出荷  
されるほか、市内スーパーや道の駅  
の直売コーナーなどでも販売されて  
います。

身近な場所で購入できます

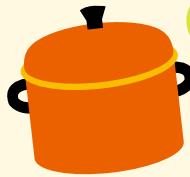
出荷後は小型重機で土作り

キクはハウスでの電照栽培を行  
ことで周年出荷ができ、正月、盆、  
春・秋の彼岸前が繁忙期となりま  
す。植え付けてから約120日で出  
荷時期を迎え、花を切り終えたハ  
ウスでは、畑を耕し、すぐに次作の  
準備にかかります。

井上さんが40年以上育てている  
キクは、行事の生け花などで目にす  
る機会が多い花。蒲江では温暖な  
気候を活かして、キクの周年栽培に  
取組んでいます。まっすぐ伸びた茎  
に等間隔で着く葉、凛と咲く大輪  
は美しく、白と黄の花には透明感が  
あります。「ガラスの花器に生けて  
観賞することで、キクの魅力を感じ  
てほしいですね。食卓に飾るなど普  
段使いを楽しんでください」。水を  
換えるときに茎の傷みや萎れた葉  
が気になったら、茎の下部分5cmほ  
どをハサミで切りましょう。

花器に挿して食卓を華やかに

蒲江大字波当津浦



食推さんの！

未来へ伝えたい  
ふるさとの味

## あじ寿司

問い合わせ／健康増進課保健係 ☎ 23-4500



ヒトコト！

小あじは、「ゼンゴ」と呼ばれ、佐伯でよく食べられる美味しい魚。安価でムニエル、南蛮漬けなどにもおすすめです。EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。

### 材料(2人分)

|           |            |
|-----------|------------|
| ● 小あじ     | 6尾         |
|           | (正味140g)   |
| ● 塩       | 2g(小さじ1/3) |
|           | (吸塩量は0.8g) |
| ● 酢       | 大さじ1と1/3   |
| ● 小ネギ     | 2g         |
| ● おろしショウガ | 2g         |
| ● ご飯      | 300g       |
| Ⓐ ● 酢     | 大さじ1と1/3   |
| ● 砂糖      | 大さじ1と1/2   |
| ● 塩       | 小さじ1/3     |
| ● 酒       | 小さじ1/2弱    |

### 作り方

- ①小あじは、下処理をして3枚におろす。塩を振り10分～15分置いた後、酢で10分～20分しめる。
  - ②Ⓐを小鍋に入れて弱火にかけ、沸騰させないように煮溶かす(約30秒)。
  - ③ご飯に②をふり、しゃもじでご飯を切るように混ぜ合わせて酢飯を作り、冷ましておく。
  - ④③を12等分にして俵型に握り、好みで練りわさびを上にのせる。
  - ⑤あじの皮をはぎ、④の上に置き、小口切りの小ネギとショウガをのせる。
- ※あじの酢じめ時間はお好みで！

### (1人分)

|        |         |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 341kcal |
| ・塩分    | 1.6g    |

※しょうゆ小さじ1/2を使うと+0.4g

### 食生活改善推進協議会

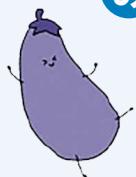
あじ寿司があると、いつもとは違うご馳走気分。暑くなる時期は、さっぱりとした酢飯が食欲をそそります。作るたびに子どもと作った思い出がよみがえります。

〈上浦支部〉

「季節野菜のおすすめメニュー」をホームページで紹介しています。



## みんなで健康！ はつらつ栄養教室生募集



管理栄養士による  
【クッキング】



管理栄養士・保健師・歯科衛生士の  
【健康講話】

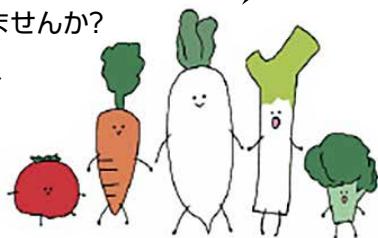
野菜を  
食べよう！

おいしく減塩！簡単野菜料理が学べるチャンス！男女問わず参加してみませんか？

なお、できあがった料理は、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、

会食をせずに、持ち帰って食べます。

・4回以上参加した人は食生活改善推進協議会に入会できます。



| とき 全6回 |            |
|--------|------------|
| 第1回    | 8月23日 (月)  |
| 第2回    | 8月31日 (火)  |
| 第3回    | 9月15日 (水)  |
| 第4回    | 10月 5日 (火) |
| 第5回    | 10月18日 (月) |
| 第6回    | 10月25日 (月) |

■ところ:和楽3階 栄養指導室

■定員:20人 ※先着順

■時間:9時30分～12時

■食事代:300円(1回)

■申込期間:7月9日(金)～16日(金)

【申込み・問い合わせ】

健康増進課保健係 ☎ 23-4500

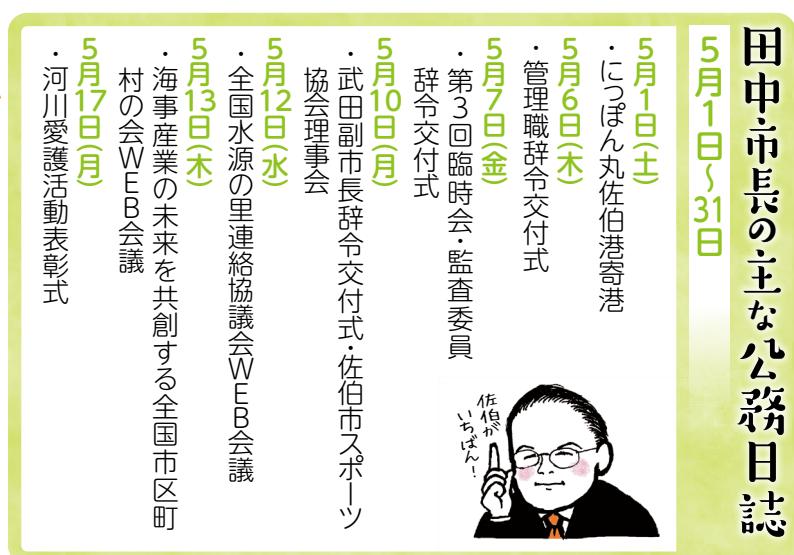
350g

## 無料相談のご案内

予 = 予約

※新型コロナウイルスの影響により延期・中止になる場合があります

| 相談  | とき  | ところ  | 問い合わせ                                  |
|---|---|--|--|
| <b>行政相談</b><br>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 (金) 10時~12時<br>7月13日 (火) 10時~12時<br>7月13日 (火) 10時~12時<br>7月14日 (水) 9時30分~12時<br>7月21日 (水) 10時~12時 | 市役所本庁舎4階402会議室<br>鶴見地区公民館<br>米水津地区公民館<br>上浦地区公民館<br>本匠西地区公民館 | 市民課市民の窓係<br>(☎22-3399)<br>または各振興局      |
| <b>公証人による相談会</b><br>遺言や任意後見など、様々な法的問題について公正証書を中心相談に応じます(要予約)。 | 7月21日 (水) 13時30分~16時30分   | 市役所本庁舎4階401会議室   | 予 大分公証人合同役場<br>(☎097-535-0888)         |
| <b>精神保健福祉相談</b>   | 7月13日 (火) 14時~16時   | 南部保健所  | 予 南部保健所<br>(☎22-0562)                  |
| <b>ひきこもり家族の会</b>  | 7月21日 (水) 13時30分~15時  |  |  |
| <b>不動産市民相談</b>  | 7月13日 (火) 13時30分~15時30分   | 長島町2丁目1-1<br>千栄ビル  | 予 大分県宅地建物取引業協会<br>佐伯支部(☎24-2844)       |
| <b>障がい者特設相談室</b>  | 7月12日 (月) 13時30分~16時  | 鶴見地区公民館  | 障がい者相談支援センター<br>すきっぷ(☎24-8521)         |
| <b>民生委員心配ごと相談</b>   | 7月 7日 (水) 13時30分~16時  | 佐伯市社会福祉センター  | 予 社会福祉協議会<br>(☎23-7450)                |
| <b>弁護士相談</b>  | 7月15日 (木) 13時30分~16時  |  |  |
| <b>交通事故相談</b>   | 8月 3日 (火) 10時~15時<br>※12時~13時除く   | 大分県南部振興局   | 予 大分県南部振興局<br>(☎22-0390)<br>前日午前中まで要予約 |





# さいきゅ~亡

かわいいキッズの  
投稿写真募集中▶



河野 晓理ちゃん

2020年10月27日生まれ



塩月 寧ちゃん

2021年3月14日生まれ



竹島 央将くん

2021年5月7日生まれ

## 人 の動き (5月末日現在/前月比)

|    |           |       |
|----|-----------|-------|
| 人口 | 6万9,008人  | (-71) |
| 男  | 3万2,170人  | (-27) |
| 女  | 3万6,838人  | (-44) |
| 世帯 | 3万3,393世帯 | (+22) |

## 交 通事故の状況 (5月中)

|      |    |     |   |
|------|----|-----|---|
| 人身事故 | 6  | 死 者 | 0 |
| 物損事故 | 93 | 負傷者 | 7 |

## 救 急・火 災発生状況 (5月中)

|      |      |             |
|------|------|-------------|
| 救急件数 | 238件 | (年間累計1222件) |
| 火災件数 | 2件   | (年間累計 13件)  |

「いつでもマスク」基本的な感染対策をお願いします。

## 納 稅

夜間の納税窓口を開設します。

と き 7月12日(月)・8月2日(月)  
17時～19時

と こ ろ 市役所本庁舎1階16番窓口

※18時以降は時間外通用口をご利用ください。

※スマートフォンのアプリ(PayPay, LINEPay, PayB.  
ゆうちょPay)からも納税できます。

問 収納課(☎22-3182)

## 市報発行日のお知らせ

・8月号：8月2日(月)

※9月号の原稿締切は7月30日(金)です。  
市報発行を含む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。

## 市役所の電話番号

|        |            |
|--------|------------|
| 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) |

※市報に掲載している各種イベントなどは、  
新型コロナウイルスの影響により、延期・中  
止または入場制限をする場合があります。

## 今月の表紙

「やっぱりさいきがいちばん」と思うときって、どんなシチュエーションでしょうか。小野渚紗さん(蒲江在住)はお気に入りスポット・元猿海水浴場で、のんびりと一人で歩いたり、気の抜けない友人と遊んだりするのが楽しいと笑顔で話してくれました。

皆さんも居住地・出身地である佐伯市に、様々な魅力を感じているはず。今月号では、「まだ知らないことがあった! 佐伯ってすごい!」と思わず言ってしまう事柄や数字を取り上げました。巻頭特集を読んで、豆知識を増やしてくださいね。

撮影現場  
オフショット!

梅雨の晴れ間  
仲良しの友だちと  
海水浴場へ



## 佐伯市の情報を発信中!

佐伯市  
ホームページ



佐伯市  
フェイスブック



佐伯市  
インスタグラム



市報さいきが動画で閲覧できます。  
特設サイトはこちらから



**編・集・後・記** 今回の巻頭特集は「やっぱりさいきがいちばん」と題して佐伯の魅力を再発見する企画。昨年の市報11月号で特集し、好評だった「数字で見る佐伯市」の第2弾です。先日、市外から来た方が「いろんなところに行つたけれど、海も山も美しい秘境を有する佐伯が、食べ物も含め1番でした」と言っているのを聞いてとてもうれしくなりました。(小野)

# さいき城山桜ホール インフォメーション

さいき城山桜ホールにて開催されるイベント・企画のお知らせコーナーです。

**ツキイチ映画**

好評につき今月はツキイチ!!

**劇場版「鬼滅の刃」無限列車編**

※映画館と同様DVD(アーティストパッケージ)で上映。

明日、あなたが  
笑顔ありますように

**ANNIE アニー**

(C)2014 Columbia Pictures Industries, Inc. and Village Roadshow Films North America Inc., Village Roadshow Films (VBI) Limited. All Rights Reserved. Annie and related characters and elements: TM & (c)2014 Tribune Content Agency, LLC.

**と き** 7月11日(日)

①10時～ ②14時～

**と こ ろ** 大ホール(自由席) 各回定員300人

**チ ケ ッ ト** 一般:1,000円 高校生以下:500円

※さいき城山桜ホール窓口で販売中

**と き** 7月25日(日)

①10時～(吹き替え) ②14時～(字幕)

**と こ ろ** 大ホール(自由席) 各回定員100人

**チ ケ ッ ト** 一般:500円 高校生以下:200円

※さいき城山桜ホール窓口で販売中

《問い合わせ》 さいき城山桜ホール 詳しくはホームページをご覧ください。  
☎24-2228 Mail : ootemae@city.saiki.lg.jp

さいき城山桜ホール  検索

**タイムマシンクイズ vol.003**

右の掲載写真は昔に撮影された佐伯の写真です。現在のどこの場所かわかりますか？

ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、今月号のお気に入りの記事を書いて、  
〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所秘書広報課広報係へ  
ご応募ください。7月15日(木)までの消印有効です。

QRコードからもご応募できます。

6月号の正解は  
「道の駅かまえ」でした。

クイズ正解者の中から  
さいき産品などを  
毎月2名様  
プレゼント!!

※当選者の発表は、記念品の発送をもって  
かえさせていただきます。