

国指定史跡をめざして

特集

佐伯城大解剖

知ると楽しい「佐伯城」の魅力

佐伯城



2021

8

No.363

佐伯城のイラスト提供:佐藤 巧氏



山を守る工夫

階段状の特殊な石垣

平成27年度から行われている石垣調査の結果、本丸北側の斜面で確認された階段状の石垣は、全国的にも珍しい治水の技術を取り入れたものだわかりました。段数は4段、全体の高さが約13m、長さ約30mと大規模な石垣です。



二段構えのため池

雌池・雄池

2つの池は、山頂にある城で使う水を溜めていたと考えられています。「若宮の道」を歩くと、現在でも池を見ることができます。

4コースを制覇しよう

城へと続く散策道

Aコース 独歩碑の道

Bコース 登城の道

Cコース 翠明の道

Dコース 若宮の道

江戸時代から残る「登城の道」をはじめ、「独歩碑の道」「翠明の道」「若宮の道」が整備されています。どのコースも、片道30分ほどで山頂に到着です。あちらこちらに残る当時の面影を見ながら、ゆっくりと散策しませんか。お越しの際は運動靴で。



堅固な佐伯城を象徴する

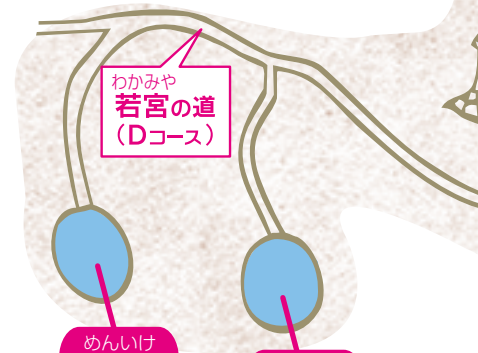
廊下橋

当時、本丸に入るには三の丸を通過して廊下橋を渡り、幅の狭い階段を登らなくてはなりませんでした。有事の際には、廊下橋を落として敵の侵入を阻止できます。



散策の楽しみ

雌池や雄池、三の丸の池で見られる県指定の天然記念物・オオイタサンショウウオ。近年は環境の変化により、個体数が少なくなっています。



わかみや若宮の道(Dコース)

めんいけ雌池

おんいけ雄池



散策の楽しみ

出典：テントテントアース

豊かな自然が残る城山を歩くと、ムササビに出会えることも。木から木へと飛び移る姿を探してみましょう。



二重櫓

佐伯城のイラスト提供：佐伯観光ガイドの会

※市史などから考察し、作成しています。想定箇所もあることをご了承ください。

二重櫓

きたでまる北出丸

ろうかばし廊下橋

櫓門

みずのてもん水の手門

二重櫓

御殿

二の丸

平櫓

わたりやぐら渡櫓

江戸時代より続く道とじょう登城の道(Bコース)

すいめい翠明の道(Cコース)

にしでまる西出丸

今は毛利神社跡

本丸・天守台

築城時は三重の天守がありましたが、ほどなく失われたと伝えられています。昭和3(1928)年には藩主をまつる毛利神社が建てられましたが、太平洋戦争中の空襲で破壊されました。

本丸・天守台

さんじゅうてんしゅ三重天守

二重櫓

独歩碑

ほんまるそとぐるわ本丸外曲輪

かねつきどう鐘撞堂

独歩碑の道(Aコース)

「登城の道」を登り進めると、本丸外曲輪にたどり着きます。江戸時代に生きた人たちも、この道を歩いていたのだと想像すると歴史の重みを感じますね。

見慣れた景色は歴史の証人

三の丸櫓門

寛永14(1637)年、三代藩主・高直が三の丸御殿を建築。藩政の場を山頂から麓の三の丸に移して、櫓門を設けました。県指定有形文化財。



しろやまかんげん城山還元の碑

三の丸

やぐらもん三の丸櫓門

佐伯城
まるわかり

大佐伯城

国指定史跡をめざして

初代佐伯藩主・毛利高政が、八幡山(現在の城山)に築いた佐伯城。今月号では、城や城下の特徴と高政の逸話に迫ります。国指定史跡を目指して、郷土の城跡を知り、佐伯藩の歴史を振り返りましょう。

私は、佐伯藩の初代藩主・毛利高政。皆さんが親しみを込めて呼ぶ「城山」に、佐伯城を築城した者じゃ。「城づくりの名手」と名高い私が、現在の城跡を案内しますぞ。とくとお楽しみあれ。



毛利高政
もうりたかまさ



初代藩主 毛利高政は どんな人？

佐伯城を知ることができたら、次は初代藩主・高政に注目しましょう。高政の人生はどのようなものだったのでしょうか。

豊臣秀吉に仕えた武将

高政は永禄2(1559)年に尾張国刈安賀^{おわりのくに かりやすか}で生まれたといわれています。やがて羽柴(豊臣)秀吉に仕え、天正5(1577)年の播磨攻め後には、明石^{はりま}に三千石の領地を拝領し、秀吉子飼いの武将として頭角を現してきました。徳川家康にも気に入られたといわれています。



養賢寺所蔵

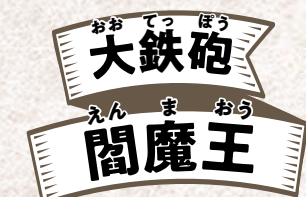
私は築城・砲術の名手。毛利家は12代続き、治世はおおむね安定しておったぞ。



慶長の役で南原城を
攻めたときに使用

大型火縄銃の長さは
なんと2.8m!

なむうおんじょう



毛利家資料(佐伯市歴史資料館寄託)

高政着用の 金の鎧兜

当時は全身金箔で覆われた派手な装いが流行していました。兜の頭部の大きな陥没は、文禄の役で負傷した時のものと伝えられています。



胴丸

毛利家資料(佐伯市歴史資料館寄託)

津田流砲術書

高政は砲術を得意とし、4挺の大鉄砲を持っていました。津田流砲術を修得し、他藩にも教えるほどの腕前でした。



毛利家資料(佐伯市歴史資料館寄託)

INFORMATION

お知らせ

佐伯城の調査が進んでいます！

佐伯市教育委員会では、平成21年度から佐伯城の調査を続けています。測量図の作成からスタートし、現在は石垣や古文書を調査中です。目標は、佐伯城を国指定史跡とすること！



問い合わせ 社会教育課 ☎ 22-4234



ボランティアの皆さんと 石垣を清掃しています

定期的に石垣清掃を実施しています。毎回、参加者には佐伯城をデザインした手ぬぐいや毛利家の家紋入り軍手などをプレゼント。次回開催は今年の秋頃を予定しています。



おしろならびにごじょうかえず
▲元文3(1738)年 御城并御城下絵図(佐伯市歴史資料館所蔵)

佐伯城下町の詳しい絵図としては最古のもの。城下は、通りと堀、松が植えられた土手で区画され、武家地・町人地に分割されています。身分の高い家臣の屋敷には、門・塀とともに居住者名が記され、山頂の城と麓の三の丸には建物が描かれています。



1871年頃には
現代のまち並みに
近くなる

大正4(1915)年に、明治初めの城下町について調査を重ねて作成したもの。詳細な屋敷割りの一軒ごとに居住者名が書かれています。城については、山頂には石垣の輪郭のみが描かれ、山麓は城内各施設の名称を記しています。

明治4(1871)年頃
佐伯藩時代屋敷図(佐伯市歴史資料館所蔵)



佐伯城下町の絵図で
移り変わりをしてみよう

佐伯城周辺を

深掘り

1738年の
佐伯藩城下絵図



明治26(1893)年、佐伯の鶴谷学館に英語教師として赴任した国木田独歩。わずか10か月の滞在でしたが、後年、佐伯を舞台にした作品を多く残しています。『春の鳥』『豊後の国佐伯』の舞台である城山山頂に、昭和31(1956)年に「佐伯独歩会」によって独歩碑が建立されました。今年が生誕150年の節目でもあります。

城山を愛した文豪
国木田独歩を訪ねて

生誕
150年

さいき城山桜ホールインフォメーション

九州初上陸! ^{カジ}kajiiの日用品楽器コンサート 食器は歌う

テレビやYouTubeでも大注目の日用品楽器演奏ユニット
kajiiが佐伯にやってくる!

- と き : 9月25日(土) 開場10:30 開演10:45
- と ころ : 小ホール
- チケット : 一般1,000円
高校生以下500円
※3歳以下 膝上鑑賞無料



同時開催 楽器制作ワークショップ

空き缶を使った楽器「バネ缶」を作ります。kajiiと一緒に演奏しましょう!

- と き : 9月25日(土) 開場9:30 開演10:00
- と ころ : アートプラザ ● 参加費 : 無料 ※事前にお申込みが必要です。
- 定 員 : 30人(先着順) ※コンサートチケットを購入した人のみご参加いただけます。



さいき城山桜ホール開館記念事業 西谷英恵 ソプラノリサイタル

ゲスト・ピアニスト
と弦楽アンサンブル
の豪華な共演者を迎
えて、「和楽器アンサ
ンブル息吹出演」、佐
伯市出身・西谷英恵の
美声が再びさいき城
山桜ホールに!



- と き : 10月17日(日)
開場14:30 開演15:00
- と ころ : 大ホール
- チケット : 一般2,000円
高校生以下1,000円 全席自由

さいき城山桜ホール開館1周年記念イベント アニバーサリーフェスタ SAIKI MUSIC NIGHT

上質なJAZZ
をリラックスした
雰囲気の中で楽
しみませんか?



- 出 演 : ジルデコイ・アソシエーション
● と き : 10月30日(土)
開場17:30 開演18:00
- と ころ : 小ホール・アートプラザ
- チケット : 前売り3,000円 当日3,500円
(ワンフード・ワンドリンク付)

チケットはさいき城山桜ホールの窓口(第2・第4火曜日除く)、またはライブポケットで販売しています。

《問い合わせ》さいき城山桜ホール ☎24-2228 各催事の詳しい内容はこちら→

※新型コロナウイルスの影響により、延期・中止・内容を変更する場合があります。



開館1周年記念 アニバーサリーフェスタ 出演者・出店者募集!

さいき城山桜ホール開館1周年を記念して、10月30日(土)・31日(日) /
11月6日(土)・7日(日)の2週にわたり、アニバーサリーフェスタと題して
「アートマルシェ」や「大道芸フェスタ」などを開催します。開館1周年を一緒
に盛り上げてくれる出店者や市民パフォーマンス出演者を募集します。

10月31日(日) さいきアートマルシェ



11月6日(土)・7日(日) さいき大道芸フェスタ



申込期限 8月31日(火) 詳しい募集
要項はこちら→



《問い合わせ》さいき城山桜ホール ☎24-2228

Information Pick UP



家庭用生ごみ処理容器の 購入費用を一部補助します

申込み・問い合わせ
●清掃課庶務係(☎22-3984)



生ごみ処理容器の一例
(コンポスター)

手続き
①市内の販売店で生ごみ処理容器を購入
(領収書またはレシートをもらう)。
②エコセンター番匠または環境対策課、各振興局に備え
付けている申請書に記入し、提出してください(印鑑・
レシート・振込口座が分かるものが必要です)。

補助額
購入費用の2分の1の額(上限2,500円)
※年度内に1世帯1回まで、先着60世帯

補助対象
次のいずれにも該当する人
・市内に居住する人
・8月1日以降に市内の販売店で処理容器を購入し、
自宅で使用する人
・処理容器の購入・使用後、使用状況の調査に協力でき
る人

家庭から出る生ごみの減量化・資源化の推進を目的に、
家庭用生ごみ処理容器(コンポスターなど)の購入費用を
一部補助します。



No!生ごみ Yes!キエーロ 菌ちゃん野菜作りチャレンジ事業

申込み・問い合わせ
●清掃課庶務係(☎22-3984)

注意事項
昨年度までのダン
ボールコンポスト
などの支給はあり
ません。



ベランダ de キエーロ
(55×97×80cm)



ミニキエーロ
(61×65×45cm)

手続き
①エコセンター番匠または環境対策課、各振興局に備え付けている
申請書を記入し、提出してください。
②自宅に引換券をお送りします。
③ミニキエーロは、受取り場所(太陽農園・中の島)で引換券と交換。
ベランダ de キエーロは、清掃課が配達します。
④1か月程度、生ごみの投入量を記録し、報告してください。

支給または貸与品
(支給) ミニキエーロ ※1世帯1個まで、先着100個
(貸与) ベランダ de キエーロ ※6か月以内の貸出、先着5基

募集対象
次のすべてに該当する人
・市内に居住する人
・生ごみ処理容器でたい肥を作り、野菜作りにチャレンジする人
・生ごみの投入量を1か月程度記録できる人
・ミニキエーロを指定の受取り場所で受取ることができる人

家庭から出る生ごみの減量化・資源化の推進を目的に、ミニキエーロ
の支給とベランダ de キエーロの貸与を行います。
キエーロとは、土に埋めるだけで生ごみが消える生ごみ処理容器です。
電気や燃料を使わずに、自然の力で生ごみを分解することができます。



花のあるまちづくりを 応援します！

申込み・問い合わせ
●環境対策課環境企画係(☎22-3995)
または各振興局

花のあるまちづくりを通じて、うるおいのあるまちづくり、地域コミュニティ活動を推進するために、各種
団体に花の苗や種子、プランター、園芸用土を支給します。

対象
市内を活動拠点とする団体
※個人では申請できません。

設置場所
公園、広場など人目に触れ、管理者の承諾を得て
いる場所

支給内容
花 苗：花壇の場合は1㎡当たり25ポット
プランターの場合は1基当たり3ポット
※上限500ポット
(芝桜は上限200ポット)
種子：花壇の場合は1㎡当たり1袋
プランターの場合は1基当たり1袋
※上限10袋
プランター：1年度当たり
※上限100基
園芸用土：1㎡当たり1袋
(1袋当たり30リットル)
※1回の申請につき上限20袋

花苗種類
パンジー、ビオラ、キンセンカ、キンギョソウ、ノース
ポール、芝桜
※申込み多数の場合、数量を減らして支給します。

種子種類
ネモフィラ、美女なでしこ、たちあおい、べにばな、
矢車菊、スプレーストック

申込期限
9月3日(金)

申込方法
環境対策課または各振興局に備え付けている
申請書に必要事項を記入して提出してください。
申請書は市のホームページからも印刷できます。



詳しくは
こちらから↓



子育て世帯生活支援特別給付金 (その他世帯分)のお知らせ

問い合わせ
●こども福祉課(☎22-3180)

対象者

【①②両方に当てはまる人】

①令和3年3月31日時点で18歳未満の
児童(障がい児の場合は、20歳未満)
を養育する父母など
※令和4年2月末までに生まれた新生児
も対象になります。

②令和3年度住民税(均等割)が非課
税の人または令和3年1月1日以降
の収入が新型コロナウイルスの影響
で急変し、住民税非課税相当収入と
なった人

※既にひとり親分の特別給付金で支給
を受けた児童分は除きます。

支給額

児童1人当たり 5万円

給付金の支給手続き

《申請が不要な人》

・令和3年4月分の児童手当または特別
児童扶養手当の受給者で住民税非課
税の人

《申請が必要な人》

・住民税非課税で、平成15年4月2日か
ら平成18年4月1日に生まれた児童を
養育する人(高校生のみを養育してい
る人など)

・収入が新型コロナウイルスの影響で住
民税非課税相当まで減少した人

申請期限 令和4年3月15日(火)

Information Pick UP



情報

令和3年度 佐伯市 空き家無料相談会を開催

問い合わせ

●コミュニティ創生課移住・定住推進係
(☎22-3033)

とき

8月16日(月) 9時30分～12時、13時30分～16時

ところ

市役所本庁舎1階 展示ホール

対象

佐伯市内に空き家を所有している人
(売りたい人、壊したい人、困っている人)

相談内容

・空き家バンクに登録したい
・相続人が多数いて、どうしたらよいかわからない
・地域にある空き家を活用してみたい
・空き家の管理をどうしたらよいか悩んでいる など

参加団体(予定)

・佐伯市(活用・除却・税金など)
・司法書士会、行政書士会(相続など)
・佐伯宅地建物流通センター(売買など)
・空き家管理事業者(空き家管理)

その他

事前申込みは必要ありません。相談者が多い場合は、お待ちいただくことがあります。新型コロナウイルスの感染防止対策のため、マスクの着用をお願いします。



過去の無料相談会の様子



募集

公共工事で発生する残土の 受入地を募集します

問い合わせ

●建設総務課企画調整係(☎22-4208)

対象者

公共工事で発生する残土の受入地を募集します。残土の搬入、荷下ろし、敷均しまでを市が無料で行います(搬入後の転圧、擁壁設置などは受入者で行っていただきます)。土地には一定の要件があります。内容の詳細や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

土地の要件

・受入地が佐伯市内であること
・受入土量が1,000m³を超えること
・大型ダンプトラック(10t車)での搬入ができること
・法律、関係条例上、埋立(盛土)などを行うことが可能な土地であり、関係手続きが完了、または完了見込であること
・建築物に隣接していないなど、第三者に影響を及ぼさない土地であること

受付期間

通年(土・日・祝日を除く)
受付時間は8時30分～17時

詳しくは
こちらから↓



新型コロナワクチン 接種のお知らせ

65歳未満(16歳以上65歳未満)の人への接種券を発送しました。予約の混雑を分散させる目的で、接種券の到着をもって予約開始とします。なお、接種券は原則郵送のみとし、窓口でのお渡しや事前に接種券番号の公開はできません。皆様のご理解とご協力をお願いします。

※16歳未満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ホームページなどでお知らせします。

予約の方法

1. 電話予約

■ 佐伯市コロナワクチン予約コールセンター 受付時間:9時~17時(土・日・祝日を除く)
☎0120-438-280 ☎0120-683-643 ☎0120-683-043

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

2. ネット予約(24時間対応)

■ 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>



3. 各医療機関へ問い合わせ

各医療機関によって受付時間などが異なります。接種券に同封した、「協力医療機関一覧」や市のホームページで電話番号をご確認の上、予約してください。

■ 新型コロナウイルスワクチン予防接種
佐伯市協力医療機関一覧



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週間後に予約サイトでは、自動的に予約は行われませんのでご注意ください。
- ・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9時以降は各協力医療機関や予約コールセンターに電話が集中します。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(予約サイトに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)。

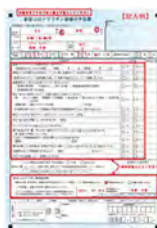
住民票がある場所(住所地)以外での接種について

- ・入院・入所中の医療機関や施設で接種を受ける人は、医療機関や施設にご相談ください。
- ・基礎疾患があり、治療中の医療機関で接種を受ける人は、医療機関にご相談ください。
- ・お住まいが住所地と異なる人は実際にお住まいの地域で接種を受けられる場合があります。実際にお住まいの市町村の相談窓口にお問い合わせください。

当日必要な物



◀ 接種券



◀ 予診票
(2枚複写)
※あらかじめ
記入し持参



◀ 本人確認書類



運転免許証または
健康保険証など

《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)

おすすめの**新刊**



今日のこの1冊!

■ **みちとなつ** 著/杉田比呂美 出版社/福音館書店

物静かな「みち」と活発な「なつ」。住んでいる場所も、性格も違う少女たちを結びつけたのは、ほんの小さな共通点。友達になるきっかけは、どこにでもある。爽やかな出会いを描いた絵本です。

■ **料理と利他** 著/土井善晴・中島岳志 出版社/ミシマ社

「自然-作る人-食べる人」という関係のあいだに、利他がはたらく。コロナ禍で、私たちが見つめ直し、変えられるのは、日常の中にあることからではないか。料理研究家・土井善晴と政治学者・中島岳志によるオンライン対談「一汁一菜と利他」を書籍化。

■ **3人で親になってみた ママとパパ、ときどきゴンちゃん** 著/杉山文野 出版社/毎日新聞出版
トランスジェンダーパパ・フミノとママに、精子提供したゲイのゴンちゃん、生まれた2人の娘。ややこしいけど愛おしい。子育てに奮闘するトランスパパが、新たなファミリーの在り方を探るファミリーエッセイ。



各講座

暑い夏!図書館でちょっと一息。

日曜文化教養講座 いきいき健康講座



簡単な運動で
生活習慣病や肩こり・腰痛を
予防しよう!

- **と き** 8月22日(日) 13:30～15:00
 - **と ころ** 2階 多目的ホール
 - **定 員** 10人(要申込)
 - **準備物** タオル、飲料水
 - **参加費** 500円(保険料含む)
 - **講 師** 佐伯中央病院 健康運動指導士 鶴野 祐太氏
- ※動きやすい服装でご参加ください。

はじめてのスマホ教室

■講習スケジュール

- ① **スマートフォン・タブレットの基礎**
8月12日(木) 10:30～12:00
 - ② **Facebookの基礎**
8月19日(木) 10:30～12:00
 - ③ **LINEを始めよう**
8月19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** 劇場版 ムーミン パペット・アニメーション ムーミン谷の夏まつり 8月14日(土) 15:00(上映時間87分)
おしりたんてい ププッ レインボーダイヤをさがせ! 8月25日(水) 15:00(上映時間60分)

- **上映会** ※同一作品を月2回上映します
サクラ花 - 桜花最期の特攻 - 8月11日(水)・21日(土) 13:30(上映時間88分)

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 (8月: 9時～18時)
※毎週火曜日休館
※児童室側入口からも入館できます。

図書館ホームページはコチラ→





国木田独歩生誕150年!

今年で国木田独歩が生まれて150年になります。

そこで「独歩生誕150年」を記念して、城下町佐伯国木田独歩館では8月31日から入館者に記念品を配布いたします。ぜひ、この機会に佐伯に縁のある文豪・国木田独歩に想いをはせてみませんか?

入館料

一般200円、小・中・高校生100円

団体100円、小・中・高校生 50円
(15人以上)

《問い合わせ》城下町佐伯国木田独歩館 (☎22-2866)

記念品 しおり

配布期日

8月31日(火)～

入館者先着
300名様限定

※8月30日が
独歩の誕生日
ですが、休館日
に当たるため
31日からの配
布となります。



平和祈念館やわらぎ 臨時休館のお知らせ

8月24日(火)～25日(水)は、
収蔵品防虫作業のため、臨時
休館いたします。ご迷惑をおか
けしますが、よろしくお願いし
ます。



《問い合わせ》
社会教育課文化財係 (☎22-4234)

佐伯市スポーツ少年団 団員大募集!

佐伯市スポーツ少年団ではスポーツ活動をしたい子ども
を随時募集しています。楽しく体を動かし、たくさんの
仲間をつくりませんか? 気になる競技があればぜひ問い
合わせください。



種目一覧

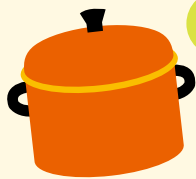
軟式野球、硬式野球、陸上、サッカー、空手道、合気道、
剣道、柔道、競泳、少林寺拳法、バドミントン、バレー
ボール、バスケットボール、卓球

《問い合わせ》体育保健課スポーツ振興係
(まな美1階、☎22-4062)

寄贈資料のご紹介

(敬称略)

- ・掛軸 (故村上勇氏書)
 - ・野村 鈴子 (大分市)
 - ・関書
 - ・藤原 満喜 (別府市)
 - ・勲章、海軍短刀ほか
 - ・荒木 光生 (弥生大坂本)
 - ・脇差
 - ・肥川 貴行 (中江町)
 - ・国木田独歩関係資料一式
 - ・坂本家 (城下東町)
 - ・写真
 - ・藤野 栄子 (鶴岡町)
 - ・関書
 - ・中島 義之 (東京都)
 - ・古文書
 - ・橋佐古 義友 (臼坪)
 - ・関書
 - ・丁田 健太郎 (女島)
 - ・旧佐伯海軍航空隊正門
 - ・歴進会 (鶴望)
 - ・古文書、関書
 - ・小野 房代 (直川仁田原)
 - ・古文書
 - ・出納 司 (弥生江良)
- 歴史・文化施設などで活用
させていただきます。
ありがとうございました。
- 社会教育課文化財係
(☎22-4234)



食推さんの！

未来へ伝えたい
ふるさとの味

甘酒まんじゅう

問い合わせ／健康増進課保健係 ☎23-4500



ヒトコト！

発酵とは、微生物が人間にとって有益な物質をつくりだす現象のこと。発酵食品を定期的にとると腸内の善玉菌が増え、腸内環境を整えます。納豆やみそ、キムチやチーズなど、毎日の食卓に発酵食品を！

材料(6個分)

- 甘酒 …………… 50g
- 薄力粉 …………… 100g
- ① ● ドライイースト …… 小さじ1/2
- 塩 …………… 0.5g(少々)
- サラダ油…………… 小さじ1/4
- めるま湯…………… 20cc
- あんこ…………… 100g

発酵時間

- 〔夏場:40分
- 〔冬場:2時間

作り方

- ①甘酒を電子レンジ(600W)で30秒加熱し、温める。
- ②ボウルにAを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ③②に①とサラダ油を加え混ぜる。めるま湯を少しずつ加えて、ポロポロしてきたら約10分間、手でこねる。
- ④包丁などで生地とあんこを6等分して丸める。
- ⑤生地を平らにして、あんこを包み、敷紙を敷く。
- ⑥バットに並べ、室温で40分発酵させ、蒸し器に並べて10分蒸す。

※蒸し器のお湯は前もって沸騰させる。

(1人分)

- ・エネルギー 91kcal
- ・塩分 0.1g

食生活改善推進協議会

昔から伝わるおやつで、ふくらかしまんじゅうとも言います。外側の生地に黒砂糖を加えたり、中にさつま芋を入れたり、家庭それぞれ「こだわらなくてよい」作り方があったようです。

〈蒲江支部〉

「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。



9月9日(木)は「救急の日」です。



いざという時のために、応急手当の知識と技術を身に付けませんか？

大切な命を救うために！

119番で救急車を要請するとき、または救急隊が到着したときには、あわてずに次の内容をはっきりと話しましょう。

救急車の要請方法

- ①救急車が向かう先の住所
- ②現地近くの目標物や建物
- ③ケガが急病かの区別
- ④救急搬送が必要な人の情報「年齢、性別、ケガや具合の悪い人の症状、治療中の病気や過去の病歴、掛かりつけの病院」など

※救急車のサイレンが聞こえたら、案内人を出して現場まで誘導してください

救急隊が到着したら

- ①救急隊が到着するまでの容体の変化
- ②応急手当の内容

「応急手当」講習会のお知らせ

突然急病人やケガ人が発生した際に役立つ、「応急手当」の講習会を開催します。

- と き/9月5日(日) 9時～12時 予定
- と ころ/佐伯市消防署
- 講 習 料/無料(修了者には修了証を交付)
- 講習内容/心肺蘇生法、止血法、AED(電気ショック)
- 対 象/中学生以上
- 準 備 物/筆記用具、動きやすい服装
- 申込期限/8月31日(火)
- 申込み・問い合わせ…消防署救急係 ☎22-3301

さいきとぴくす

地元就職者を応援 就職面接会・会社セミナー

- と き 8月12日(木)
13:00～16:00
- と ころ 旧三余館大ホール
- 対 象 者
 - 令和4年3月卒業予定者
(大学・短大・高専・専門学校)
 - 現在在学中(大学3年生など)で
次年度以降のための参加者
 - U・Iターン希望者
 - 仕事を探している人
 - 転職希望の人
- 申込方法
商工振興課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FAXまたはメールで申し込んでください。
※当日参加も可能ですが事前申込者を優先
- 準備物 筆記用具
- 参加企業 市内企業 20社程度(予定)
※市のホームページに掲載

問 申込 商工振興課商工係
(☎22-3943、FAX 22-0025)
syokou@city.saiki.lg.jp

司会者、二十歳の決意発表者を募集します

令和3年度成人式

- と き 令和4年1月9日(日) 式典14時～
- と ころ さいき城山桜ホール
- 対象者 平成13年4月2日～
平成14年4月1日生まれの人

晴れの舞台で、成人式の司会または決意発表をしてみませんか。皆さんの積極的なご応募をお待ちしています。

- 募集内容 司会者：2人
二十歳の決意発表者：2人
(決意文は、決定後に作成していただきます。)
- 応募方法 電話またはメールで住所・氏名・電話番号・生年月日を記入の上、ご応募ください。※先着順
- 応募期限 9月3日(金)
- 問 申込 社会教育課(☎22-4209)
syogai-suishin@city.saiki.lg.jp

Saiki city Lecture & Event Guide

「なおかわ魅力発見フォトコンテスト」 作品募集中!

直川地域内で撮影された風景や行事、家族写真など、直川の魅力を伝える作品を募集します。

- 応募方法 写真データ(JPEG)が入った電子記録媒体(CDなど)を応募用紙とともに郵送してください。
(お1人様3作品まで)
- 募集期限 12月28日(火)
※締切日消印有効
- 各 賞
 - 最優秀賞(1点)
直川地域特産品 10,000円分 相当
 - 優 秀 賞(3点)
直川地域特産品 5,000円分 相当
 - 佳 作(5点)
直川地域特産品 3,000円分 相当
- 応募用紙
市役所本庁舎1階パンフレット置場、各振興局、佐伯市観光案内所
※佐伯市観光協会のホームページからもダウンロードできます。



問 申込 佐伯市観光協会直川支部
『なおかわ魅力発見フォトコンテスト係』
(直川振興局内、☎58-2111)

佐伯市職員採用試験(秋期) ～一緒に働きませんか?～

■第1次試験

- と き 9月12日(日)
- と ころ 佐伯市役所
- 内 容 SPI3
- 申込期限 8月17日(火)
- 募集職種
 - ・事務職(短大卒業程度、高校卒業程度)
- 試験案内の配布
ところ 総務課窓口、市役所本庁舎1階
総合案内、各振興局
※ホームページからダウンロード、
郵送による請求も可能



問 申込 総務課職員係(☎22-4154)



入社12年/
システム開発部

宮脇 隆之介さん



入社1年/
総務部

小野 雅恵さん



入社1年/
システム開発部

矢野 古都弥さん



入社6か月/
システム開発部

竹尾 浩貴さん



入社6か月/
システム開発部

下川 由樹乃さん

— どんな仕事してる? —

宮脇さん(以下◎) WEBシステムの開発をメインでしていますが、システム上の不具合に対応するなど保守も担います。

小野さん(以下④) 大分県内の特産品を販売する自社オンラインサイト「うれしたのし豊の国」の運営と総務事務を担当しています。

矢野さん(以下⑤) 入社して1年が経ちプログラム言語の勉強を終えたので、宮脇さんの業務のサポートを始めています。

竹尾さん(以下⑦) 超が付くほどの見習いですが(笑) 宇目にIT企業があると知り、興味があって入社しました。

下川さん(以下⑧) IT分野のスクールに通っていましたが、今の業務をこなすにはまだまだ勉強が必要です。普段は東京にいる社長とテレビ会議などで、ホームページの写真配置やレイアウトについて教えてもらっています。



自然いっぱいの
静かな環境で働く



— 今後、取組みたいこと —

① コーダーとして一人前、せめて半人前に成長することです。

② 入社以降、時間をかけて丁寧に教えてもらっているのので、早く皆さんを手助けしたいですね。

③ 宮脇さんのサポートをどんどんしていきたいです。

④ 自社オンラインサイトの充実と、メディア記事に動画コンテンツを追加できるように動画編集ソフトをマスターしたいですね。

⑤ 実は、私が部下を育てるのは初めての経験。ここ数年は在宅勤務で、東京本社とはリモートワークでした。大分支社でチームのリーダーになれるなんてうれしいですよ。

⑥ 私たち、宮脇さんについていきますよ(笑)

⑦ ありがとうございます。手探りの状態ですが、きちんとコミュニケーションをとっていきたいですね。みんなの困りごとや悩んでいることをもっと相談してくださいね。

一同 わかりました(笑)



今回は

東京本社と大分支社で連携して
サイトやホームページを作成する

グース株式会社

佐伯発、粋で元気な企業と働く人々をご紹介します。

イキな
佐伯の
ヒトと企業
Vol.16

GoGoSaiki!

宇目の地で

プログラム作成



— 昨年、大分支社オープン —

WEBに関するシステム会社として、2006年に東京都渋谷区で創業した会社です。主にスマートフォンやパソコン向けのインターネットショッピングのサイト作成とホームページ作成を行っています。2020年4月、大分支社の拠点を宇目サテライトオフィスに設け、プログラムを作成しています。新規に採用したメンバーは勉強しながら業務に励んでいます。

— 佐伯市に進出したきっかけ —

社員の一人が家庭の事情により、2014年に佐伯市に移住すること

— 地域とともに歩む —

今後は自社オンラインサイト「うれしたのし豊の国」で、佐伯市や大分県内の生産者が作る魅力あふれる商品をインターネットで販売するお手伝いをしたいです。また生産者の方々取材し、商品が生まれるまでの過程や想いをメディア記事としてご紹介することで、佐伯市の良さを全国に発信していきたいです。ITエンジニアの人材育成にも取組み、地域雇用に貢献できるよう努めます。

とになりました。そこで本社所属のまま、東京から離れた佐伯市の自宅で業務に取組むリモートワークを導入。それから数年が経ち、そろそろチーム体制を整えたいと考えているようになりました。大分県の東京事務所でサテライトオフィスの話を聞き、入居を決めました。

グース株式会社(大分支社)

佐伯市宇目大字小野市3517-3
TEL 070-8503-7782
http://goos.co.jp

代表者:南雲 亮
設立年月:2006年2月2日
資本金:1,000万円
売上高:8,000万円
従業員数:6人

◀こちらから
動画がご覧に
れます。



小粋なTopics



里の駅 木浦名水館

豊の国名水百選の一つ「連光寺湧水」を利用した鉱泉。自然の中でくつろいだ後は、館内レストランで地元の名物料理をいただけます。

スタッフいちおし/
佐伯スポット

各種お知らせ

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんの抗体保有率が特に低い世代の男性を対象に、検査の無料クーポン券を送ります。

また、検査の結果、抗体の数値が基準に満たない場合は、予防接種も無料で受けられます。

対象

昭和37年4月2日から昭和41年4月1日までに生まれた男性

※昭和41年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性には、無料クーポンを既に送付しています。未使用の人は、有効期限が令和4年2月28日(月)まで延長されていますので、早めに抗体検査・予防接種を受けましょう。

実施医療機関

市内の検査実施医療機関

※一覧表は、クーポン券に



ご存じですか？工場立地法の届出について

工場を新設、増設などする際に、生産施設の面積や緑地の整備状況について、工場が立地している市に対し届出をする必要があります。

工場立地法に基づく届出や緑地面積率に関する事など、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

届出対象工場(特定工場)

業種：製造業、電気・ガス・熱供給業(日本標準産業分類による)

規模：敷地面積9,000

同封するほか、市のホームページにも掲載します。

有効期限 令和4年3月31日(木)

健康増進課健康医療推進係(☎24500)

社会生活基本調査へのご協力をお願いします

総務省統計局では、国民生活の実態を明らかにすることを目的として、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。対象となる8地区、約96世帯を調査員が訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

大分県統計調査課(☎097・506・2451)

日本語教室・日本語ボランティア研修

とき 9月26日～10月31日の毎週日曜日 13時～16時(全6回)

ところ 佐伯東地区公民館

内容 初級日本語の教え方の基本

対象 日本語教室・日本語ボランティアに関心のある人

講師 本田明子教授(立命館アジア太平洋大学言語教育センター長)

定員

40人

申込方法 8月26日(木)までに、電話またはメール、

平方メートル以上または建築面積3,000平方メートル以上

提出期限 工事着工の90日前まで

※その他の届出は、事実発生後速やかに提出してください。

商工振興課企業誘致係(☎24597)

現況届の提出はお早めに

「児童扶養手当」の受給、「ひとり親家庭等医療費」の助成を受けるには、毎年現況届の提出が必要です。該当者には7月下旬に案内文書を発送していますので、ご確認の上、手続きをしてください。

※支給停止になっている人も提出が必要です。

提出期限

8月31日(火)

現況届の提出がない場合

●**児童扶養手当**：継続して受給できなくなります。

●**ひとり親家庭等医療費助成**：12月1日以降の医療費の助成が受けられなくなります。

「子ども福祉課(本庁舎2階48番窓口、☎23180)または各振興局

女性起業家地域カンファレンス in 佐伯

「好き」と「得意」を仕事にしたい人やすでに起業されている人、将来起業を目指すすべての女性を対象です。

とき 8月26日(木)13時30分～16時

ところ 市役所本庁舎6階大会議室

テーマ オンラインとテクノロジーを最大限に活用して事業をつくる

トークセッション

テーマ 私たちが選択したオンラインツール

講師 後藤美佳氏・堀美香氏(OSWAファイナリスト)

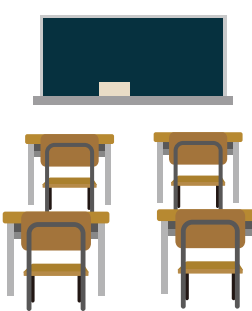
ミニセミナー

テーマ 無料ツールCANVA

QRコードからお申込みください。



お問い合わせ国際交流プラザ(☎097・533・4021 E-mail: in@emo.oi.jp)



米生産者の皆さんトビイロウンカが飛来しています！

今年も昨年に続き、他県にて早い時期にトビイロウンカが飛来しています。今後の気象状況によっては、昨年同様に発生が拡大する可能性があります。ほ場の見回り、防除を徹底して被害を防ぎましょう。

防除適期

ウンカの飛来状況によって異なりますが、ウンカが若齢幼虫の時期である7月下旬～8月となっています(詳しくは関係機関にご相談ください)。



防除薬剤 水稻栽培暦を参考にしてください。

※液剤、粒剤を散布するときはたん水状態にする。

相談 大分県南部振興局生産流通部(☎21195)／農政課水田・畜産振興係(☎24659)

大入島フェリー中間検査で欠航します

フェリー「第八大入島」が検査の間、フェリー乗り場から「荒吉丸」を運航します。この間、自動車やバイク、自転車などでは大入島に渡れません。

※旅客用(人)のみ可能

欠航期間 9月6日(月)～10日(金) ※予定

問 大入島フェリー(株)佐伯本社(☎22880)

を使ったスライド作成

講師 中原ひとみ氏

申込期限 8月20日(金)

申込方法

QRコードからお申込みください。



大分県女性起業家創出促進事業事務局(☎097・529・8872)



原爆パネル展を開催します

次世代へと引き継がなければならない大切な「平和」について考え、その歴史を学ぶ機会として、原爆投下直後の広島、長崎の写真パネルや核兵器に関するパネルを展示します。ぜひご覧ください。

とき 8月2日(月)～13日(金)

8時30分～17時

※土・日・祝日を除く

ところ 市役所本庁舎1階展示ホール

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5,000万円

(1等3,000万円・前後賞各1,000万円合わせて)

販売期限 8月13日(金)まで

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。

祝！百歳

6月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

渡辺 邦基さん (長島)
溝口 ノリさん (中江)

佐伯・グラッドストン 姉妹都市交流25周年 記念展示

佐伯・グラッドストン姉妹都市交流25周年を記念して、過去の交流の様子を写真や動画で振り返ります。ぜひお越しください。

とき 9月1日(水)～17日(金)
ところ 市役所本庁舎1階展示ホール
観覧料 無料(入校時に教科書などの実費必要)
募集期間 8月2日(月)～20日(金)

「佐伯市における再生可能エネルギー発電事業と地域との共生に関する条例」が制定されました

佐伯市における再生可能エネルギー発電事業と地域との共生に関する条例は、再生可能エネルギー発電施設の設置に関し必要な事項を定め、再生可能エネルギー発電事業と地域との共生に寄与することを目的として制定されました。佐伯市はこの条例に基づき、自然環境や景観、市民の生活

環境の保全と、事業者と地域住民の相互理解を図ります。事業者、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

小・中学校 就学援助制度のお知らせ

市内にお住まいで、経済的な理由で小・中学校の教育費の支払いにお困りの保護者を対象に学用品や給食などの費用の一部を援助します(収入による審査があります)。

申請は随時受付けています。希望する場合は、児童・生徒の通う学校へ申込んでください。

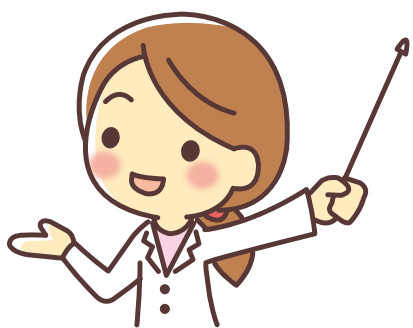
問 学校教育課学事係(まな美2階、☎②4064)

訪問健康相談

国民健康保険と後期高齢者医療保険の加入者の中から、対象者に訪問健康相談を行います。健康管理や日常生活などについて専門の知識をもった健康相談員が

個別にアドバイスします。対象者には、案内の文書をお送りして訪問日時を調整します。

問 大分県後期高齢者医療広域連合(☎097・534・1771)、市役所保健年金課(☎②3199)



歯周病検診に行きましょう！

歯周病は、細菌の感染によって歯を支えている組織が炎症を起こす病気で、歯を失う原因の一つです。歯周病が進行すると、心疾患や糖尿病などの様々な疾患の原因にもなります。健康な生活を送るため、この機会にぜひ、歯周病検診を受けましょう。

検診内容

・問診
・歯周組織検査(歯と歯ぐきの健康状態を調べます)
・歯科医師による結果説明
・PTC(専門的な歯と歯ぐきのクリーニング)

検診場所 市内の登録歯科医療機関(要予約)

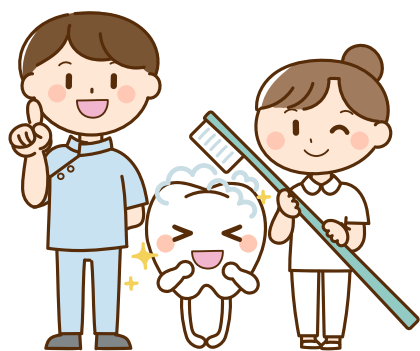
対象者 市内在住で、今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人

※対象者の人には、8月中旬に案内文書をお送りします。

料金 無料

受診期間 9月1日(水)～12月31日(金)

問 健康増進課保健係(和楽1階、☎②4500)



秘書検定

とき 11月14日(日)
ところ 日本文理大学附属高校

申込期間 9月1日(水)～10月12日(水)

受験料 2級 4,100円、3級 2,800円

問 日本文理大学附属高校秘書検定係(☎②3501)

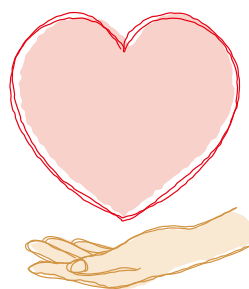
相談

人権擁護委員会による 人権なんでも相談所

とき 8月16日(月)・23日(月)・30日(月)・9月6日(月) 9時～16時

ところ 大分県庁佐伯支局

問 大分県庁佐伯支局(☎②40772)



全国一斉 「子どもの人権110番」 強化週間

とき 8月27日(金)～9月2日(木)
平日…8時30分～19時
土日…10時～17時

電話番号 0120・007・110(全国共通・無料)
問 大分県庁佐伯支局人権擁護課(☎097・532・3368)

募集

佐伯高等技術専門学校 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3年4月1日現在)
募集定員 10人程度
訓練期間 1年間
受講料 無料(入校時に教科書などの実費必要)
募集期間 8月2日(月)～20日(金)

選考日 8月23日(月)
入校日 10月28日(木)
問 佐伯高等技術専門学校(☎0767)

②0767

佐伯准看護学院生徒募集

とき 推薦入試 10月28日(木)
一次入試 11月25日(木)
二次入試 令和4年1月27日(木)

ところ 佐伯准看護学院
願書受付期間 10月7日(木)～21日(木)
推薦入試 11月4日(木)～18日(木)
二次入試 令和4年1月7日(金)～21日(金)

試験科目 小論文、面接
推薦入試 一次・二次入試
問 佐伯准看護学院(☎②1310)

教育委員会関連施設の 指定管理者を募集

各施設の業務内容や応募手続きなど、詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は、体育保健課で配布

するほか、市のホームページにも掲載しています。

募集要項配布期間

募集期間 8月3日(火)～17日(火)
9月6日(月)～21日(火)

対象となる施設 ・佐伯弓道場
・佐伯市南浜テニスコート

指定管理期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

問 体育保健課(☎②4062)

「公用車のリース契約」 入札参加者を募集

入札の参加には事前の申込みが必要です。詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合せください。

とき 8月26日(木)11時～

ところ 市役所本庁舎4階402会議室

参加資格 「佐伯市物品等供給契約」に関する有資格者名簿の登録者

申込期限 8月23日(月)
申 建設総務課(☎②3521)

「差別をなくす人権標語」 を募集します

対象者 15歳以上の県民
応募方法 1人1作品とし、標語と氏名、住所、電話番号を記入し、はがき、封書、FAX、携帯電話などで申込みください。なお募集の案内は社会教育課(まな美1階)や各地区公民館にあります。

表彰 優秀賞(賞状と図書券5,000円分)など
応募期限 9月3日(金)※当日消印有効

問 大分県人権教育・部落差別解消推進課(☎097・506・5554)



令和3年度 第26回 「ときめき作品展」 出展作品募集

応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

応募資格 県内在住の障がいのある人

募集部門 絵画、工芸、写真、書、陶芸、合作

「子ども・子育て会議」の 委員を募集

市では、地域の子育てを支援するため、「子ども・子育て支援事業計画」を策定しています。今回、その計画に対して子育て当事者の立場から意見をいただくため、「子ども・子育て会議」の委員の一部を募集します。詳しくは市のホームページをご覧ください。

対象 満20歳以上で、小学校就学前のお子さんを育てている人など

定員 2人

任期 委嘱の日から2年間

申込期限 8月31日(火)

申 こども福祉課(☎②3972)

「佐伯市の魚」に
指定されている
最もポピュラーな天然魚。

#16
マアジ

佐伯の恵み まるかじり

ひと口食べれば思わずうなる、佐伯食材をピックアップ。佐伯ブランドの知られざる美味^{おい}しい情報をお届けします。

ワタシが獲っています！

定置網漁師の大切な仕事の一つに、網の修繕があります。陸上に網を広げ、針を使って破れた部分を縫い合わせていくのです。大きな網なので大変ですが、丁寧かつ手早い作業を心掛けています。



坂本 大地さん

Horse-mackerel



◀こちらからインタビュー動画がご覧になれます。

午前4時に水揚げ開始

佐伯市民にとって親しみのある魚・マアジ。漁業者の坂本さんは、父親や伯父など数人で船に乗り、午前4時前に出港します。魚の通り道に設置した定置網を使って、通年でマアジをはじめとした様々な魚を獲ります。豊後水道のマアジは、身の締まりが良いこと、良質な脂が乗っていることで全国的に有名です。

薬味たっぷりのじゅうきゅう

坂本さんは早朝の漁から戻ると、魚を市場へ出荷し、その後に△塩湯食事処△で提供する料理の下準備に取り掛かります。調理人でもある坂本さんのおすすめは刺身やフライ、りゅうきゅうです。りゅうきゅうはマアジを好みの大きさに切り、しょう油、酒、みりん、シユウガ、ゴマ、ネギなどと和えたら出来上がりです。

新鮮なもちもち感が◎

マアジは市内各所で購入できますが、坂本さんが水揚げしたものは△塩湯食事処△でいただけます。海鮮丼や刺身定食など様々なメニューがあるので、家族や友人と一緒に旬の味を楽しめます。

城下町「大洲」を代表する 秘宝の和菓子「志ぐれ」



四国の西北部に位置する大洲市は、江戸時代から城下町として栄え、今も風情あふれる町並みが残っています。伝統の和菓子「志ぐれ」は、その昔、大洲藩江戸屋敷内の秘宝菓子であったものが、参勤交代のときに大洲藩内に伝わったのが始まりといわれています。

小豆に米粉などを混ぜて蒸しあげ、羊羹ようかんや外郎餅ういらうとも違うモチモチとした食感が特徴です。市内には、製造販売店が10店舗あり、それぞれ職人の技が光る「一菓十味」、食感や風味の違いを食べ比べるのもおすすめです。おそらく日本で大洲市にしかない美味しい和菓子です。

	店名	タイプ	特徴	場所	電話番号
A	直本笑美堂	生	小豆の粒粒感が際立つ独特の食感	大洲512	080(5663)3759
B	米田菓子舗	生	もちもちとして、甘さひかえめ	長浜甲757-5	0893(52)2713
C	(有)富永松栄堂 (本店、パティスリー)	生/包	2種類の煮豆を使用した上品な甘さ	大洲444(本店) 新谷乙1597-1	0893(25)3635
D	菓子処氣晴	包	大粒の小豆が入って、ほどよい甘さ	徳森2321-34	0893(25)4839
E	二葉屋	生	甘さ控えめ、懐かしい竹皮に包んで	大洲275	0893(23)4475
F	(有)稲田菓子舗	生	もちもちして歯切れのよい食感	長浜甲662-2	0893(52)0246
G	山栄堂	包	栗、よもぎ、ゆずなど種類も豊富	常磐町128-1	0893(24)5322
H	丸星藤樹堂	生	隠し味に醤油、すっきりとした甘さ	大洲264	0893(24)2830
I	ひらのや製造本舗	生	小豆感が強くしっかりした甘さ	大洲14	0893(24)2746
J	玉井菓子舗	生	まったりとした独特のねばりが	長浜甲430-2	0893(52)0364

※志ぐれの写真は、撮影用にカットしたものもあります。

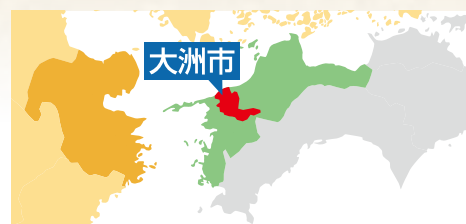
※生タイプ（賞味期限2日～7日程度）、包タイプ（賞味期限：13日～22日程度）

【問い合わせ先】

大洲市役所 企画情報課 ☎0893(24)1728
商工産業課 ☎0893(24)1722

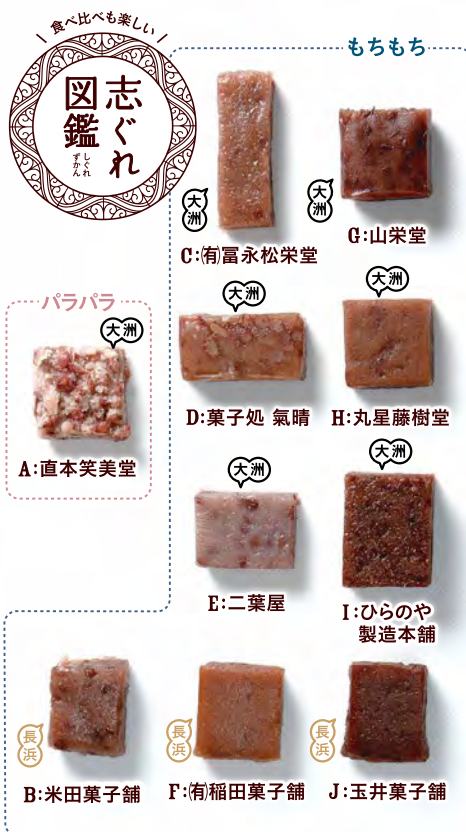


大洲市HP



＜基礎データ＞

- 人口：41,570人(令和3年5月末)
- 総面積：432.12km²(令和3年5月)



「ええモン」情報

大洲市内の優れた産品、大洲ならではのこだわりの商品や農林水産物、工芸品などを「大洲ええモンセレクション」として認定しています。



大洲特産品広場HP



今日から健康づくり!

vol.4

問い合わせ 健康増進課 保健係成人保健班 ☎23-3902

肝“腎”かなめの臓器、「腎臓」を守る

腎臓は、“糸球体”という細い血管の集まりで血液をろ過して、老廃物や余分な水分・塩分などを尿として排泄し、体内の環境を最適に維持してくれている重要な臓器です。

腎臓の機能が低下し(腎不全)、進行すると“尿毒症”といわれる状態になり、命に関わることもあります。この“腎不全”に対して行われるのが“透析療法”です。透析は命を守る大切な治療法ですが、1回4時間、週3回の治療が必要で、生活に大きな影響を及ぼします。

透析導入の原因は

わが国で2019年に透析導入に至った人の原因は、1位糖尿病性腎症、2位腎硬化症で、合わせて**58%が生**
活習慣病に関連していることがわかります(表1)。佐伯市
国保加入者の透析導入原因も、ほぼ同様の傾向です。

糖尿病の発症から透析導入に至るまでの期間は、
約20年といわれています。**自覚症状がない段階で気
付き、血圧や血糖値をよい状態に保つことで、腎機能
低下を防げる可能性**があります。

表1 透析新規導入の原因

疾患名	割合(%)
糖尿病性腎症	41.6
腎硬化症(長期間の高血圧)	16.4
慢性糸球体腎炎	14.9
原疾患不明	13.9
上記以外	13.2

58%

出典:日本透析医学会

「わが国の慢性透析療法の現況(2019年12月31日現在)」

腎臓を守るには

①自覚症状がない腎臓の状態を知るには?

健診で自分の腎機能を推測できる項目があります。
“eGFR(*)”と“尿蛋白^{たん}”です。表2は自分のeGFRと尿
蛋白から腎臓の状態を推測できるもので、赤色に近づ
くほど腎機能の低下が心配されます。

自分の健診結果を確認し、わかりにくい場合は、健
康増進課までお問い合わせください。

表2 慢性腎臓病(CKD)の重症度分類

		尿蛋白		
		(-)	(±)	(+)以上
eGFR (推算 糸球体 ろ過量)	90 以上	緑	黄	黄
	60~89	緑	黄	黄
	45~59	黄	黄	赤
	30~44	黄	赤	赤
	15~29	赤	赤	赤
	15 未満	赤	赤	赤

参考:日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

*eGFR(推算糸球体ろ過量)…正常な腎機能を100として、あと何%の機能が残っているか推測する指標
加齢により徐々に低下するが、高血圧や糖尿病があると低下速度が加速する

②脱水は腎臓に負担をかけます

体が**脱水状態**になり、腎臓に流れ込む血液が減ると、腎臓は自分に流れてくる血液を増やそうと
血圧を上げるホルモンを出します。その結果、**高血圧**になり、腎臓の血管を傷めてしまいます。

マスクをしていると喉の渇きに気が付きにくいことがあります。食事以外で1日1.5ℓを目安に、こまめ
な水分摂取をお願いします(主治医の指示がある場合は指示に従ってください)。

6/25金

さいきを花いっぱいのにちに



「人権の花運動」の指定書交付式が渡町台小学校で行われ、代表して5年生・神崎斗亜くんが指定書を受け取りました。児童は「この取り組みを通して、花で地域の皆さんを笑顔にしたい」と話しました。

7/7水

「鶴見市場朝獲れ 水曜日」スタート



鶴見市場で水揚げされた鮮度抜群の旬の魚介類を、大分市内にあるJFおおいた直営店3店舗に直送して販売する鶴見市場直送朝獲れ新鮮水曜市が始まりました。7月7日、開催記念イベントが大分オーパJFおおいたおさかなランドで行われ、田中市長などが「7月オススメ魚種の刺身3種盛り」を限定50人に無料配布し、旬の味を届けました。水曜市は今年度末まで続きます。

7/15木

鶴見地域の直売所「つるみテラス」がグランドオープン



鶴見農産物等直売所「つるみテラス」が7月15日にグランドオープンし、それに先駆けて、7月6日に関係者へのお披露目会が行われました。

「つるみテラス」は、ブリカマ定食や釜揚げシラス丼などを提供する食堂のほか、惣菜・野菜・土産物を販売します。食堂で働く松原春美さんは「地域のお母さんたちが美味しい料理を作って笑顔で待っています。気軽に食べに来てください」とPRしました。手頃な値段で購入できる商品の数々。ぜひ、お立ち寄りください。



8月は差別をなくす運動月間

あらゆる差別をなくし、一人ひとりの「人権」を尊重することは、日ごろから心がけていかなければなりません。しかし、現実の社会では、出身地などを理由に結婚に反対したり、インターネットを悪用して誹謗中傷を書き込んだりするなどの人権侵害により今でも苦しんでいる人が多いです。

人権には、子ども、女性、部落差別、コロナ差別、高齢者、障がいのある人、外国人、^{エルジービティー}LGBTなどに関する様々な課題があります。

佐伯市では、一人ひとりの人権を尊重するまちづくりの実現を目指すために、人権啓発活動に取り組んでいきます。



大分県人権イメージキャラクター
こころちゃん

- と き 8月17日(火)～30日(月)
- と ころ 市役所1階 展示コーナー
- 内 容 人権に関するパネル、人権標語（過去受賞作品）、書籍、絵本、ストーリーマンガなどを展示。
●DVD「めぐみ（北朝鮮問題）」上映会（平日：14時～14時35分）

問い合わせ 人権・同和対策課(☎22-3085)



9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	9月13日(月)・21日(火)	9時～11時	○
	西上浦地区公民館	9月22日(水)	9時30分～10時30分	—
蒲 江	名護屋地区公民館	9月8日(水)	9時30分～10時30分	—
	河内地区公民館	9月9日(木)	9時30分～10時30分	—
	西浦地区公民館	9月10日(金)	9時30分～11時	○
	楠本集会所	9月16日(木)	9時30分～10時30分	—
	畑野浦地区公民館	9月17日(金)	9時30分～11時	○
	蒲江地区公民館	9月26日(日)・27日(月)	9時30分～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。

★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/yoyaku.html>



インターネット
予約はこちら

●乳がん検診(マンモグラフィ)、子宮頸^{けい}がん検診 乳がん検診は予約が必要です。

- ◆持ち物 自己負担金、ケープ(バスタオル)
◆予約・問い合わせ 蒲江／健康増進課 ☎23-7022、宇目・直川・弥生／弥生保健センター ☎46-0265

地 域	会 場	と き	受付時間	予約期間
蒲 江	名護屋地区公民館	10月5日(火)	9時～ 9時30分	9月1日(水) 〃 9月7日(火)
	河内地区公民館	10月5日(火)	11時～11時30分	
	西浦地区公民館	10月12日(火)	9時～ 9時30分	
	楠本集会所	10月12日(火)	11時～11時30分	
	畑野浦地区公民館	10月13日(水)	9時～11時	
	蒲江保健センター	10月17日(日)・18日(月)	9時～11時30分	
宇 目	宇目保健センター	10月22日(金)	9時～11時30分	9月13日(月)
直 川	直川地区公民館	10月26日(火)	9時30分～11時	〃
弥 生	弥生保健センター	11月4日(木)・5日(金)・7日(日)	9時～11時30分	9月17日(金)

- ◆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。

《問い合わせ》 健康増進課 ☎23-7022

※8月22日(日)の乳がん・子宮頸がんの検診会場が
「和楽」から「市役所本庁舎1階」に変更になりました。

すこやかコーナー

8月

休日当番医

医科 9時～17時			
8月 8日	上尾皮膚科	大手町3丁目	22-7800
8月 9日	東内科医院	中村東町6丁目	22-2916
8月13日	長門記念病院	鶴岡町1丁目	24-3000
8月14日	長門記念病院	鶴岡町1丁目	24-3000
8月15日	渡町台外科病院	長島町3丁目	22-7500
8月22日	秋山医院	向島2丁目	23-3177
8月29日	馬場内科クリニック	長島町2丁目	20-3344
9月 5日	すがのウイメンズクリニック	鶴岡西町2丁目	23-3131

歯科 9時～17時			
8月 8日	長田歯科クリニック	中村東町	22-1095
8月 9日	上田歯科医院	弥生井崎	46-2725
8月13日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825
8月14日	タケオ歯科医院	蒲江浦	42-1770
8月15日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町1丁目	20-0702
8月22日	麻生歯科医院	駅前1丁目	20-0808
8月29日	つちや歯科医院	長島町2丁目	22-0020
9月 5日	コスモタウン歯科	鶴岡西町1丁目	28-7885

◎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)			
8月22日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
8月29日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
9月 5日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎祝日は、桑畑小児科(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。

◎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)

※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	20-0070
火曜日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
水曜日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
木曜日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
金曜日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

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 (R3年3月生)	8月5日(木) 8月26日(木) 受付時間…個別連絡	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 (R2年1月生)	8月12日(木) 受付時間…個別連絡	身体測定、内科・歯科診察 栄養・歯科・保健指導
3歳児健診 (H30年2月生)	8月17日(火) 受付時間…個別連絡	身体測定、尿検査 内科・歯科診察、 栄養・歯科・保健指導
8～9か月児 のびのび教室	8月3日(火) 受付時間…個別連絡	身体測定 離乳食指導など

※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。

◆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
乳児健診 (R3年3～4月生)	8月19日(木) 受付時間…個別連絡	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 (H29年12～ H30年2月生)	8月4日(水) 受付時間…個別連絡	身体測定、尿検査 内科・歯科診察、 栄養・歯科・保健指導

●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/蒲江保健センター☎23-4500(和楽))

健診名	と き	内 容
1歳6か月児健診 (R1年11～ R2年1月生)	8月18日(水) 受付時間…個別連絡	身体測定、内科・歯科診察 栄養・歯科・保健指導
3歳児健診 (H29年12～ H30年2月生)	8月18日(水) 受付時間…個別連絡	身体測定、尿検査 内科・歯科診察、 栄養・歯科・保健指導

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
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。	8月11日（水） 9時30分～12時 8月13日（金） 10時～12時 8月18日（水） 9時30分～12時 8月18日（水） 13時30分～15時30分 8月19日（木） 9時～11時 8月20日（金） 9時～12時	上浦地区公民館 市役所本庁舎 4階402会議室 蒲江地区公民館 宇目保健センター 弥生振興局 1階相談室 直川振興局第2応接室	市民課市民の窓係 (☎22-3399) または各振興局
公証人による相談会 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に相談に応じます(要予約)。	8月18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 (☎097-535-0888)
精神保健福祉相談	8月17日（火） 14時～16時	南部保健所	予 南部保健所 (☎22-0562)
司法書士会相談	8月23日（月） 13時～16時	和楽 2階第1会議室	予 大分県司法書士会佐伯支部 (☎23-8989)
不動産市民相談	8月10日（火） 13時30分～15時30分	長島町2丁目1-1 千栄ビル	予 大分県宅地建物取引業協会佐伯支部 (☎24-2844)
民生委員心配ごと相談	8月18日（水） 9時30分～12時 9月 1日（水） 13時30分～16時	蒲江地区公民館 佐伯市社会福祉センター	予 社会福祉協議会 (☎23-7450)
弁護士相談	8月19日（木） 13時30分～16時		
交通事故相談	9月 7日（火） 10時～15時 ※12時～13時除く	大分県南部振興局	予 大分県南部振興局 (☎22-0390) 前日午前中まで要予約

田中市長の主な公務日誌

6月1日～30日

6月3日（木）

・国県市防災トップ

セミナー

・総合計画本部会議

6月7日（月）

・議会開会

6月10日（木）

・海産産業全国市区町村長の会オンライン会議

6月11日（金）

・佐伯市観光協会総会

6月15日（火）～18日（金）

・代表・般質問（議場）

6月23日（水）

・健診通知用封筒贈呈式

6月25日（金）

・防災研修会「事前復興について」

・地域おこし協力隊退任式（藤原隊員）

・人権の花運動交付式

・地元就職促進のための高卒求人確保要請式

6月28日（月）

・佐伯地区流域林業活性化センター委員会

6月29日（火）

・番匠川のチョン掛け体験施設開設式

・教育委員退任式及び辞令交付式

6月30日（水）

・議会閉会



さいぎゅ〜ん

かわいいキッズの
投稿写真募集中▶



パパの抱っこ大好き

まりか
児玉 菜梨花ちゃん

2021年4月16日生まれ



たくさん食べて
心も体も大きくなあれ☆

あゆむ
亀川 歩夢くん

2020年12月23日生まれ



2歳おめでとう。
これからも元気いっぱい遊ぼうね!

きょう
佐藤 京くん

2019年8月19日生まれ

人の動き (6月末日現在/前月比)

人口	6万8,898人	(-110)
男	3万2,115人	(-55)
女	3万6,783人	(-55)
世帯	3万3,363世帯	(-30)

交通事故の状況 (6月中)

人身事故	9	死者	0
物損事故	76	負傷者	10

救急・火災発生状況 (6月中)

救急件数 220件 (年間累計1442件)
火災件数 0件 (年間累計 13件)

住宅用火災警報器は、定期的に点検をして正常に作動するか確認しましょう。

納税

夜間の納税窓口を開設します。

と き 8月10日(火)・8月31日(火)
17時～19時

ところ 市役所本庁舎1階16番窓口

※18時以降は時間外通入口をご利用ください。
※スマートフォンのアプリ(PayPay、LINE Pay、PayB、ゆうちょPay)からも納税できます。

☎ 収納課(☎22-3182)

市報発行日のお知らせ

・9月号：9月1日(水)

※10月号の原稿締切は8月27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

小学生の皆さん、夏休みの宿題は進んでいますか？
自由研究の題材に、市民に親しまれている城山を調べるのはいかがですか？

今月号は、城山のかつての姿である佐伯城をイラストで描き、城周辺に残る石垣や池、希少な生物を写真とともに紹介しています。築城の名手といわれた佐伯藩初代藩主・毛利高政も登場し、案内人役を務めました。国指定史跡を目指す佐伯城のこと、もっと学んでみましょう。

毛利家は何代まで
続いたかわかるかな？
答えは巻頭特集にあるぞ



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
Instagram



市報さいぎが動画で閲覧できます。
特設サイトはこちら



編・集・後・記 最近、イベントなどがいないため、取材でカメラのシャッターを押す機会が減りました。先日、久しぶりに行った取材の写真を見返すと納得しないものも多く、定期的に撮らないといいものがとれないなと思いました。代わりに最近はスマートフォンやタブレットで写真を撮る機会が増え、おいしそうなお食べものやきれいな風景などの「映える」ものを見るとつい写真が撮りたくなります。(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



© 2019 Columbia Pictures Industries, Inc. All Rights Reserved. | MARVEL and all related character names: © & ™ 2019 MARVEL.

親愛なる隣人から 真のヒーローへ 鉄の意志を引き継ぎ、僕は闘う

「スパイダーマン:ホームカミング」に続くシリーズ第2弾。ピーターは夏休みに、学校の友人たちとヨーロッパ旅行に出かける。しかしそこに待っていたのは…。最高に楽しく、胸詰められっぱなしの痛快作!大ホールの大画面と迫力あるサウンドでお楽しみください。

上映作品 スパイダーマン:ファー・フロム・ホーム
(字幕版)

と き 9月5日(日)
①10時～ ②14時～

ところ 大ホール(自由席)、各回定員99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.004

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?



今回は
3択問題
です

- ① 藤河内溪谷キャンプ場
- ② 直川憩の森公園キャンプ場
おながら
- ③ 小半森林公園キャンプ場

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。8月16日(月)までの消印有効です。

QRコードからも
ご応募できます。



7月号の正解は
「佐伯駅」でした。



クイズ正解者
の中から
さいき産品
などを

プレゼント!! 毎月2名様

※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。