

特集

国指定史跡をめざして

佐伯城大解剖

知ると楽しい「佐伯城」の魅力



2021

8

No.363

佐伯城のイラスト提供:佐藤 巧氏

大佐 解伯 割城

はしまんやま
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。皆さんに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

佐伯城
まるわかり



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、全国的に珍しい治水の技術を取り入れたものだとわかりました。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。



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あります。

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。



廊下橋

当時、本丸に入るには二の丸を通って廊下橋を渡り、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。



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。



出典: テントテントツアーズ

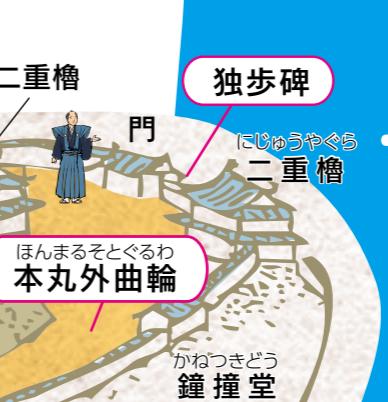


佐伯城のイラスト提供:佐伯観光ガイドの会

*市史などから考査し、作成しています。
想定箇所もあることを了承ください。

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。



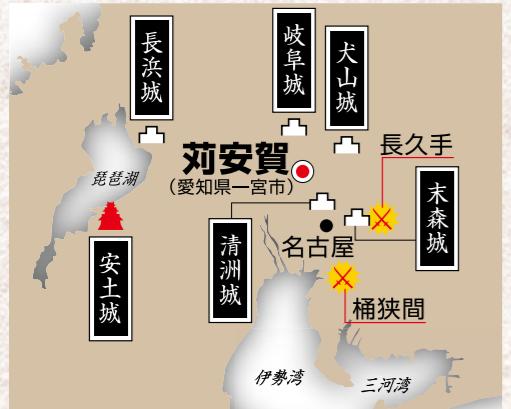
本丸・天守台



二重櫓



独歩碑



初代藩主 毛利高政は どんな人?

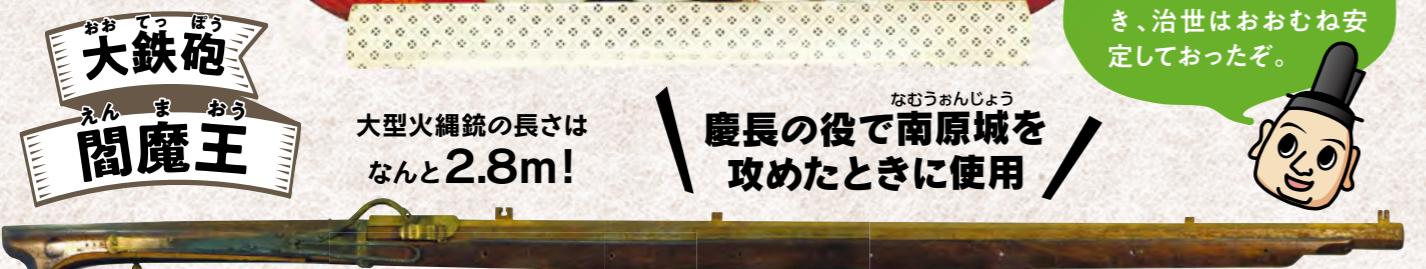
佐伯城を知ることができたら、次は初代藩主・高政に注目しましょう。高政の人生はどのようなものだったのでしょうか。

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。



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。



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っていました。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。



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。



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。



▲元文3(1738)年 御城並御城下絵図(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・堀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)



生誕150年
國木田独歩を訪ね
城山を愛した文豪
明治26(1893)年、佐伯の鶴谷学館に英語教師として赴任した國木田独歩。わずか10ヶ月の滞在でしたが、後年、佐伯を舞台にした作品を多く残しています。『春の鳥』『豊後の國佐伯』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。今年は生誕150年の節目であります。



佐伯城下町の絵図で
移り変わりを見てみよう

佐伯城周辺を

深掘り

1738年の
佐伯藩城下絵図





さいき城山桜ホールインフォメーション

九州初上陸! ^{カジー}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めませんか?



ジルデコイ・アソシエーション

●出 演: JILL-Decoy association

●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周年と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

インフォメーション



家庭用生ごみ処理容器の購入費用を一部補助します



生ごみ処理容器の一例
(コンポスター)



No!生ごみ Yes!キエ一口 菌ちゃん野菜作りチャレンジ事業



ベランダ de キエ一口
(55×97×80cm)



ミニキエ一口
(61×65×45cm)

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。

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つ）。

②エコセンター一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）。

手続き

- エコセンター一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。
- 自宅に引換券をお送りします。
- ミニキエ一口は、受取り場所（太陽農園・中の島）で引換券と交換。ベランダdeキエ一口は、清掃課が配達します。
- 1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

- エコセンター一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。
- 自宅に引換券をお送りします。
- ミニキエ一口は、受取り場所（太陽農園・中の島）で引換券と交換。ベランダdeキエ一口は、清掃課が配達します。
- 1か月程度、生ごみの投入量を記録し、報告してください。

募集対象

家庭から出る生ごみの減量化・資源化の推進を目的に、ミニキエ一口の支給とベランダdeキエ一口の貸与を行います。
キエ一口とは、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。

次に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
- ミニキエ一口を指定の受取り場所で受取ることができる人

申し込み・問い合わせ
●清掃課庶務係(☎22-3984)

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

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。

申し込み・問い合わせ
●清掃課庶務係(☎22-3984)

手続き

- 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つ）。
- エコセンター一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

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。



花のあるまちづくりを応援します！

申し込み・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1m ² 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1m ² 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	1m ² 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）税の人または令和3年1月1日以後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つた人
※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。

申請が不要な人	児童1人当たり 5万円
給付金の支給手続き	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）
令和3年4月分の児童手当または特別給付金の支給手続き	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

といひ

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

問い合わせ

●建設総務課企画調整係(☎22-4208)



募集

公共工事で発生する残土の 受入地を募集します

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、敷均しまでの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1,000㎥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。皆さん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

電話の掛け間違え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活・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 鶴野祐大氏
- ※動きやすい服装でご参加ください。

はじめてのスマート教室

■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
 - ②Facebookの基礎
8月19日(木) 10:30~12:00
 - ③LINE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 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→





まなみ

Vol.
29

編集／佐伯市教育委員会
(☎22-3118)

「まな美」イメージキャラクター 『まなびちゃん』



国木田独歩生誕150年!

今年で国木田独歩が生れて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)

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
げしますが、よろしくお願ひし
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、たくさんの仲間を作りませんか?気になる競技があればぜひお問い合わせください。



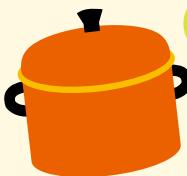
軟式野球、硬式野球、陸上、サッカー、空手道、合気道、剣道、柔道、競泳、少林寺拳法、バドミントン、バレーボール、バスケットボール、卓球

《問い合わせ》体育保健課スポーツ振興係 (まな美1階、☎22-4062)

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。

寄贈資料のご紹介

(敬称略)



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
- Ⓐ ●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
- ぬるま湯 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、ゴムべらで混ぜる。
 - ③②に①とサラダ油を加え混ぜる。ぬるま湯を少しづつ加えて、ポロポロしてから約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と、家庭それぞれの“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ケガか急病かの区別
 - 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歴史、かかりつけの病院」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)

さいきとびっくす

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

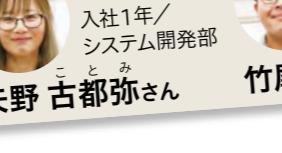
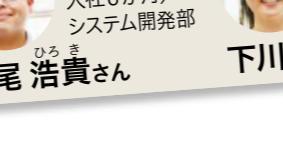
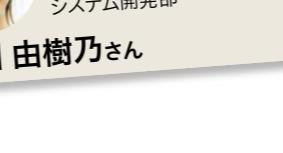
- と き 9月12日(日)
- と こ ろ 佐伯市役所
- 内 容 SPI3
- 申込期限 8月17日(火)

- 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/
システム開発部入社1年/
総務部入社1年/
システム開発部入社6ヶ月/
システム開発部下川由樹乃さん
入社6ヶ月/
システム開発部

宮脇 隆之介さん
入社12年/
システム開発部

小野 雅恵さん
入社1年/
総務部

矢野 古都弥さん
入社1年/
システム開発部

竹尾 浩貴さん
入社6ヶ月/
システム開発部

下川 由樹乃さん
入社6ヶ月/
システム開発部

— どんな仕事をしてる? —



自然いっぱいの
静かな環境で働く

竹尾さん(以下⑦) 超が付くほど
の見習いです(笑)宇目にーー企業
があると知り、興味があつて入社
しました。

下川さん(以下⑧) ーー分野のス
クールに通つていましたが、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つています。

竹尾さん(以下⑨) 超が付くほど
の見習いです(笑)宇目にーー企業
があると知り、興味があつて入社
しました。

矢野さん(以下⑩) 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。

下川さん(以下⑪) ーー分野のス
クールに通つていましたが、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つています。

竹尾さん(以下⑫) 超が付くほど
の見習いです(笑)宇目にーー企業
があると知り、興味があつて入社
しました。

矢野さん(以下⑬) 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。

下川さん(以下⑭) ーー分野のス
クールに通つていましたが、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つています。



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
動画をご覧になれます。



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

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
た生産者の方々を取材し、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。—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。

— 昨年、大分支社オープン —

WEB

に関するシステム会社と
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
の拠点を宇田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。

— 地域とともに歩む —

宇目

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。それから数年が経り、そ
ろそろチーム体制を整えたいと考
え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。



となりました。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。それから数年が経り、そ
ろそろチーム体制を整えたいと考
え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。

宇目の地で
プログラム作成

とになりました。

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。それから数年が経り、そ
ろそろチーム体制を整えたいと考
え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。

イキ・佐伯の
ヒトと企業

VOL.16

GoGoSaiku!

宇目の地で
プログラム作成

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低い世代の男性を対象に、検査の無料クーポン券をお送りします。

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。

原爆死没者と戦没者への黙とうをお願いします

広島、長崎に投下された原子爆弾の犠牲になつた方々や戦没者のご冥福をお祈りし、世界平和の実現を願つて黙とうを行うため、次の日程でサイレンを鳴らします。

市内全地域で防災スピーカーを利用して1分間吹鳴します。**ご理解ご協力を**お願いします。

※気象状況などにより、サイレンを取りやめる場合があります。

佐伯市は、非核・平和宣言都市です。

戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日(日)12時

長崎原爆の日

8月9日(月)11時2分

広島平和記念日

8月6日(金)8時15分

申込方法

総務課総務係 (☎②3663)

問 総務課総務係 (☎②3663)

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。

問 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

とこり 佐伯東地区公民館 (全6回) の毎週日曜日 13時~16時 (とき 9月26日~10月31日)

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、

QRコードからお申込みください。

問 おおいた国際交流プラザ (☎097-533-4021) E-mail : in@emo.or.jp

防除薬剤 水稻栽培暦を参考にしてください。

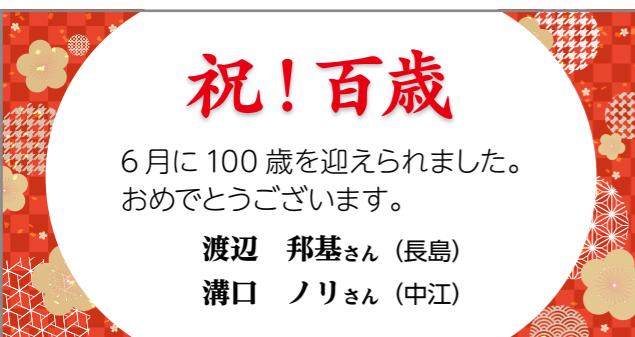
※液剤、粒剤を散布すると水はたん水状態にする。

相間 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)

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。今後も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ります(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)。



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。

問 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する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ことなど、「不明な点があります」とお問い合わせください。

※支給停止になつていても提出が必要です。

提出期限 8月31日(火)

問 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。

●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。

問 現況届の提出がない場合

●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
●トーキセッション
●テーマ：私たちが選択したオンラインツール
●テーマ：後藤美佳氏・堀美香氏(OSTWAファイナリスト)
●テーマ：ミニセミナー
●テーマ：無料ツールCANVA

問 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ぬ大切な「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

申込方法 QRコードからお申込みください。

問 大分県女性起業家創成事業事務局 (☎②097-529-8872)

女性起業家 地域カンファレンス in 佐伯

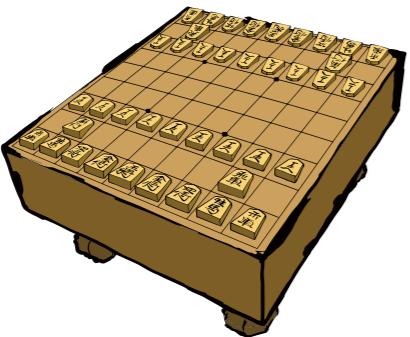
「好き」と「得意」を仕事にしたい人やすでに起業されている人、将来起業をするすべての女性が対象です。

申込期限 8月20日(金)

講師 中原ひとみ氏



伝言板



女子バスケットボールチーム
「じょばす」部員募集
とき 十曜日20時～
※月3回程度

対象 小学生
必要な物 水に濡れても
よい服装と履物
参加料 無料
申込方法 前日までに電話で申込んでください。
申問 佐伯海洋少年団・三

時	時	社会福祉センター	参加費	ところ
8月20日(金)9時～15時	8月27日(金)・9月3日(金)	8月27日(金)・9月3日(金)	無料	西浜清掃のお知らせ
10日(金)・17日(金)13時～15時	10日(金)・17日(金)13時～15時	10日(金)・17日(金)13時～15時	無料	西浜清掃のお知らせ
とき 8月29日(日)8時～9時	とき 8月29日(日)8時～9時	とき 8月29日(日)8時～9時	問 認知症の人と家族の会・山本 (☎)080-3954-7708	西浜清掃のお知らせ

△菊地尋樹
《指定寄附》

市報ではカラー広告の掲載を行っています。
用要件や申込方法などは市のホームページをご覧ください。

掲載料	ホームページ 市 報 1 枠 2 枠	11,000 円／月 15,000 円／月 30,000 円／月
※バナーと市報の 掲載原稿は、申 込者に作成して いただきます。		

市のホームページや
市報を使って、
会社・商品紹介などの
広告を掲載しませんか

すきっぷ将棋大会

すきっぷ将棋大会

開催します(要事前申込み)。
とき 8月7・8日10時～12時
ところ 障がい者相談支援セ
センターすきっぷ
参加料 無料
申問 障がい者相談支援セ
ンターすきっぷ(☎ ②485

A cartoon illustration of two young girls playing basketball. The girl on the left, with brown hair in a ponytail, wears a red jersey with the number 11 and red shorts, holding a basketball. The girl on the right, with dark brown hair, wears a blue jersey with the number 6 and blue shorts, with her arms raised in excitement. They are both wearing white socks and athletic shoes.

対象 小学生女子・一般女子
参加費 200円／回
問 じよばす・宮地（△09
0-3013-0809）

An illustration showing two children kayaking. On the left, a boy with brown hair, wearing a blue life vest, is in a green kayak, smiling and holding a yellow paddle. On the right, a girl with blonde hair, wearing a tan sun hat and an orange life vest, is in a white kayak, smiling and holding a red paddle.

A colorful illustration showing a woman in a pink shirt and blue pants sweeping a street with a broom. A young boy in a yellow shirt and blue pants stands nearby, holding a red toy. The background shows a blue sky and some greenery.

An illustration of a traditional Japanese Shogi board and pieces. The board is light-colored wood with a dark rectangular frame. The pieces are arranged in their initial starting positions. There are 16 black pieces and 16 white pieces, each with intricate designs on them.

蒲江		米水津		鶴見		直川		宇目						本匠		弥生		佐伯						地区			
一般	特公賃	一般	一般	一般	一般	一般	一般	特公賃	一般	特公賃	特公賃	特公賃	一般	特公賃	一般	一般	一般	特公賃	一般	一般	一般	一般	一般	優先	高齢事故	高齢者	種別
小向	清水	清水	鷺谷	中江	田鶴音	浦地	松浦	吹浜	こすもす	上ノ園	上越野	長福寺	豊藤	上市園	上市園	市園	下の原	深田	六田	中江	女島	来島	野口	野口	城西	城西	住宅名
2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	戸数	

市営住宅の入居者募集

市営住宅 次の住ます。

七の入居者募集

蒲江			
一般	一般	一般	一般
日野浦	山下	江頭	松合
1	1	1	1

募集期間		蒲江			
8月10日(火)～16日(月)	※土・日は除く	一般	一般	一般	一般
抽選日	8月19日(木)	一般	山下	江頭	松合
入居日	10月1日(金)				
問 佐伯・公宮住宅管理センター	(☎②3133)				
※鶴見・米水津含む					
直川出張所(☎⑤21116)					
蒲江出張所(☎④11122)					
8月25日(水)19時～					
昭和電工ドーム大分					
対戦相手 参加費	ヴィッツセル神戸 800円(保険料 など)				
集合場所 二ツヶ裏	駐車場				
定員 30人	※先着順(マ				
出発時刻 17時					
とき・ところ					
大分トリニータ 応援バス運行					

講習・講座

下水道排水設備工事責任技術者共通試験・更新講習

受験申込書は下水道課で配布します。

●**共通試験**

とき	10月31日(日)10時15分
ところ	J.COOMホールト ホール大分3階大会議室
対象者	試験日において満20歳以上で、次のいずれかに該当する人
①	高校を卒業し、排水設備工事などの設計または施工の実務経験を1年以上有する人（土木、建築、設備、衛生工学科などを卒業した者は不要）
②	排水設備工事などの設計または施工に関し、2年以上の実務経験を有する人

申込期限 8月18日(水)
支部事務局(☎ ②887-1)

③専修学校などで土木課程を修了した人、および公共職業能力開発施設で配管科を修了した人

④農業集落排水施設などの設計または施工の実務経験を2年以上有する人（高校などを卒業した人は1年以上）

申込期間	8月30日㈪～9月10日㈮
受験料	5,000円
●更新講習	11月10日㈬10時～12時／14時～16時
ところ	津久見市民会館
対象者	令和4年3月31日の有効期限を迎える人
受付期間	8月2日㈪～20日㈮
日金	受講料 5,000円 申問 下水道課（☎②4618）

さいき城山桜ホール
カルチャーサロン
着つけ教室(初級)

申込期間内に電話で予約し、申込書の記入と受講料(全12回分)をお支払いください。

着物は普段着から礼装、振袖まで。着くずれしないよう、体型補正をします。帯は半巾帯、名古屋帯、袋帯と振袖用帯結びをします。

とき 9月3日～11月26日
までの毎週金曜日19時30分～21時30分(全12回)
ところ さいき城山桜ホール2階和室
講師 戸高 松栄
料金 申込料1,000円、受講料7,800円(全12回分)
対象 成人女性(ただし、高校生は保護者同伴なら可)
定員 10人
申込期間 8月2日㈪～13日(金)17時まで※先着順
申 さいき城山桜ホール(☎
(24) 2228)

新型コロナウイルスの影響により、延期・中止・入場制限する場合があります。

「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

Horse-mackerel



◆こちらからインタビュー動画をご覧になれます。

新鮮なもちもち感が◎
マアジは市内各所で購入できます
ですが、坂本さんが水揚げしたもの
はへ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みませんか。

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

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つ
て、年通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。

葉味たっぷりの「りゅうきゅう」

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
へ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、ショウガ、ゴマ、ネギなどと和
えたら出来上がりです。

午前4時に水揚げ開始

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、羊羹や外郎餅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	もっちりとして、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)稻田菓子舗	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	まつ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

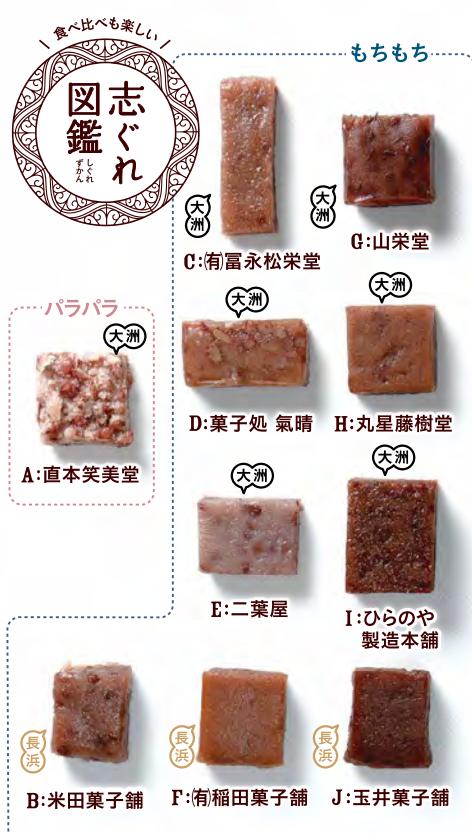


<基礎データ>

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



大洲城



「ええモン」情報

大洲市内の優れた商品、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是、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。

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**”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。

*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渴きに気付くことがあります。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)。

表1 透析新規導入の原因

疾患名	割合(%)	58%
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	

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)」

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			
	60~89			
	45~59			
	30~44			
	15~29			
	15未満			

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」

6/25(金)

さいきを花いっぱいのまちに



「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 水曜市」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り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くいます。

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、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
- ところ
- 内容

8月17日(火)～30日(月)

市役所1階 展示コーナー

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 樂	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	—
	畠野浦地区公民館	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/yojaku.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	
	畠野浦地区公民館	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	9月17日 (金)
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	

- ◆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	すがのウィメンズクリニック	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	コスマタウン歯科	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	桑畠小児科医院	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。

◎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	桑畠小児科医院	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	蒲江地区公民館	予 社会福祉協議会 (☎23-7450)
	9月1日(水) 13時30分～16時	佐伯市社会福祉センター	
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

6月30日(水) 議会閉会	6月29日(火) 番匠川のチヨ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28日(月) 委員会 佐伯地区流域林業活性化センター	6月25日(金) 健診通知用封筒贈呈式 確保要請式	6月23日(水) 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	6月11日(金) 佐伯市観光協会総会 ライン会議 代表一般質問(議場)	6月10日(木) 海事産業全国市區町村長の会オン	6月7日(月) 議会開会	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1日～30日 田中市長の主なハーネル日誌
---	---	---	--	--	---	--	--	--	---



さいきゅ~亡

かわいいキッズの
投稿写真募集▶



児玉 茉梨花ちゃん
まりか

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☆

亀川 歩夢くん
あゆむ

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!

佐藤 京くん
きょう

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 稅

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時以降は時間外通用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。

問 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
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 最近、イベントなどがないため、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が多く、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、おいしそうな食べ物のやきれいな風景などの「見える」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

**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、胸掴ま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

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

《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

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?

今は
3択問題
です

A 藤河内渓谷キャンプ場
B 直川憩の森公園キャンプ場
C 小半森林公园キャンプ場

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。