

特集

いざという時の心構え

南海トラフ地震に備えて

佐伯の防災

みんなで意識を高めよう



NANKAI TROUGH EARTHQUAKE

南海トラフ地震の多様な発生形態を学ぶ



半割れケース

半割れケースとは、東半分と西半分で別々に地震が発生する場合のことです。過去には、東半分で地震が発生後、1日～数年の時間差で西半分で地震が発生しています。1854年の安政東海地震では32時間後に安政南海地震、1944年の昭和東南海地震では2年後に昭和南海地震が発生しました。

一部割れケース

一部割れケースとは、南海トラフでマグニチュード7程度の地震が発生することで、南海トラフで一部割れケースに当たる地震は、直近100年程度で7回発生していますが、いずれの場合も半割れケースと比較して大きな被害は出ていません。



※「半割れケース」はM8.0以上、「一部割れケース」はM7.0以上M8.0未満

南海トラフでマグニチュード6.8以上の地震が発生した場合、または通常とは異なるゆっくりすべりが発生した可能性がある場合は、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報（調査中）」が発表されます。大規模地震に対する警戒意識を高める必要があるので、平常時から家庭でしっかり話し合い、いざという時に備えてください。



防災危機管理課
松山美穂

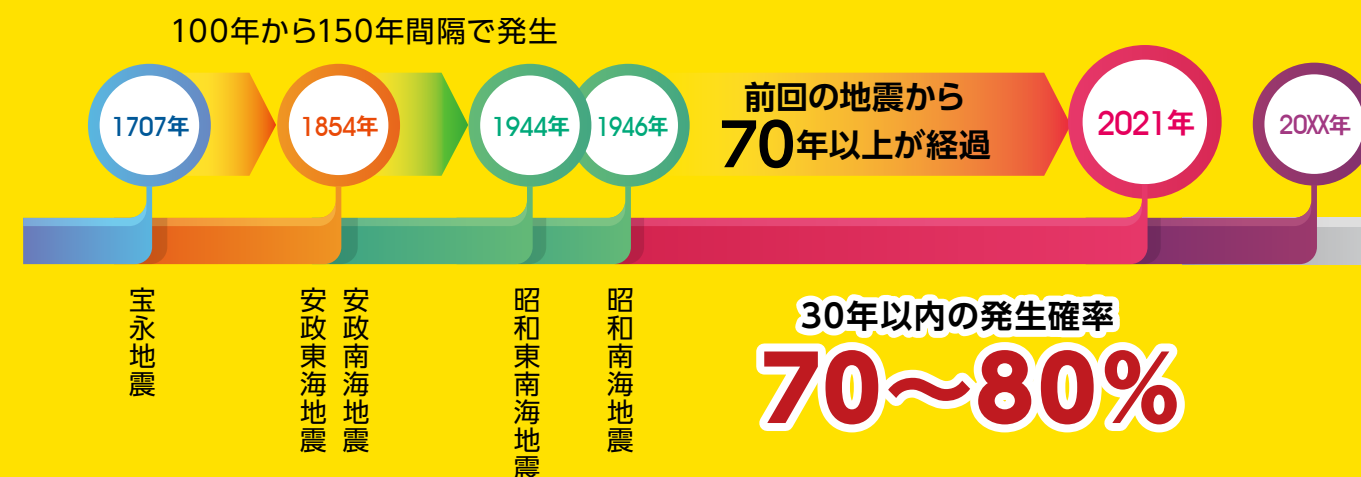
いざという時の心構え 南海トラフ地震に備えて



今後30年以内に70～80%の確率で発生する南海トラフ地震。
佐伯市は、「南海トラフ地震 臨時情報」発表時の対応方針を公表しています。
南海トラフ地震津波避難対策特別強化地域に住む私たちは、
気象庁から発表される最新の情報を確認し、いざという時の心構えをしましょう。



今までの南海トラフ地震、今後の発生確率



100年～150年間隔で繰り返して発生する南海トラフ地震を知る
南海トラフとは、東海地方から西日本太平洋側にかけての海底の地形に付けられた名称で、過去に大規模地震が繰り返して発生している場所です。
昭和東南海地震と昭和南海地震が発生してから70年以上が経過し、次の地震発生が切迫しています。
南海トラフ地震は、全域で地震が発生する場合のほか、半割れケースや一部割れケースなど多様な発生パターンが考えられます。地震の予測はできませんが、地震発生の可能性が高まっていることはわかります。様々な発生形態について、次のページで学びましょう。

南海トラフ地震 臨時情報(巨大地震警戒)事前避難対象地域

蒲江全域

米水津全域

鶴見の一部地域(下梶寄)

※鶴見の一部地域(下梶寄)については、事前避難対象者が少ないことから鶴見振興局管内で対応します。

地域の連携が進んでいます

事前避難対象地域の避難行動要支援者は、大規模地震発生の可能性が高まった場合[南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)発表]、事前に津波の心配がない地域へ避難する必要があります。沿岸部と山間部で協力し、助け合うことは、とても素晴らしいと思います。

海



米水津地区区長会
会長 濱田宗一郎さん

山



直川地区区長会
会長 泥谷宇佐夫さん

海



蒲江地区自治会
よしみね
会長 白岩嘉孝さん

山



弥生地区自治会
会長 染矢庄治さん



宇日地区区長会
会長 矢野幸正さん

実際に避難する場所が、どのような施設かを知ることが大切になってくると思います。避難先では、こういった物が必要になるかなど、事前に把握し準備することが避難生活では重要になります。今後は実際に避難する訓練を通じて、さらに連携を深めていく予定です。

津波から命を守るためには、大規模地震発生の可能性が高まった場合に事前避難をすることが有効です。避難に時間のかかる避難行動要支援者の方は、津波の心配のない地域に1週間程度事前避難を行います。家族や地域の皆さんとともに、更新される防災情報を確認しましょう。



問い合わせ

防災危機管理課 ☎ 22-4567

佐伯市からのお知らせ いざという時のために～防災協定締結～

発災時には色々な問題が考えられます。そのような問題に迅速に対応するため、佐伯市では様々な機関や事業所などと防災協定を締結しています。9月17日には、南海トラフ地震臨時情報などによる避難に関する防災協定を締結しました。

- ・うめキャンプ村
- ・直川憩の森公園(キャンプ場)
- ・道の駅やよい
- ・道の駅宇目
- ・大分バス株式会社
- ・佐伯市タクシー協会
- ・佐伯市薬剤師会



誰一人 逃げ遅れないために 自分で！みんなで！ 行動を起こす

気象庁から
「南海トラフ地震臨時情報(調査中)」が
発表されたときの防災対応について解説します。



異常な現象を観測した場合の情報発表までの流れ

異常な現象を
観測

M6.8以上の地震発生

または通常とは異なる
ゆっくりすべりが発生した
可能性

Point
1

異常な現象に
対する評価
(発生から5～30分)

気象庁が「南海トラフ地震臨時情報(調査中)」を発表

半割れケース

一部割れケース

ゆっくりすべり
ケース

異常なし

Point
2

評価の結果
発表される情報
(最短約2時間後)

南海トラフ地震
臨時情報
(巨大地震警戒)

南海トラフ地震
臨時情報
(巨大地震注意)

南海トラフ地震
臨時情報
(調査終了)

求められる
主な対応

事前避難対象地域の
避難行動要支援者※は
1週間程度避難

日頃からの
地震への備え



※避難行動要支援者とは、要配慮者のうち、災害が発生し、または災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者。円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要するもの。

Point
1

2019年5月末に改定
南海トラフ地震臨時情報

気象庁は、異常な現象を観測し、新たな巨大地震発生の可能性が高まったと評価された場合に「南海トラフ地震臨時情報(調査中)」を発表します。防災・行政ラジオやケーブルテレビの行政チャンネルを使い、情報を早く手に入れましょう。

Point
2

佐伯市沿岸部は事前避難対象地域

「巨大地震警戒」が発表された場合は、後発地震発生から30分以内に30cm以上の浸水が生じる沿岸部(蒲江全域、米水津全域、鶴見の一部地域(下梶寄))が事前避難対象地域となります。「巨大地震警戒」が発表された際、沿岸部の市民は、山間部のキャンプ場などに避難することになります。南海トラフ地震から命を守るためには、沿岸部と山間部の地域が連携し、対応することが大切です。

さいき城山桜ホール インフォメーション

10/30日
10:00から
16:00まで
入場無料

さあ 出掛けよう 遠く、広い、大きな
みんなの芸術祭が帰ってくる！



当日申込
ワークショップ
参加無料

- チョークアート
- 創作手すき紙
- プラ板作り
- さをり織り
- ダンボールアート

大ホール

10:05から フラダンス&ライブ ハーヴェスト デイズ
『オハナフラ with Harvest Days』

11:00から 自主映画上映会
『ボクとムーサの物語』

14:30から トークショー **要予約**
『佐伯市まち・ひと・文化トークショー』
【問い合わせ】文化芸術交流課 ☎22-4529

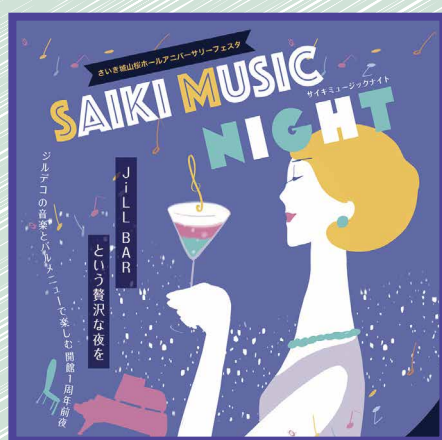
小ホール

10:45から 台本のないお芝居
『カラスごまだしニャンダー』

10人展 (アート作品展) 佐伯市福祉事業所の
アート作品展示や自主製品の販売会

10/30日

ジルデコの音楽とバルメニューで
楽しむ開館1周年前夜



と き 18:00から19:30まで(17:30開場)

ところ 小ホール

定 員 60人程度

出演 ジルデコイ アソシエーション
Jill-Decoy association support member
Takuto Kudo (pf)
佐伯市民吹奏楽団(オープニングアクト)

チケット ワンドリンク(ノンアルコール)+ワンフード付き
前売り券/3,000円(一般)
当日券/3,500円(一般)
※さいき城山桜ホール窓口で販売中
※チケットがなくなり次第販売終了

10/31日



さいき城山桜ホールの誕生日を
みんなで笑って祝いましょう！

と き ①12:30から13:30まで(12:00開場)
②15:00から16:00まで(14:30開場)

ところ 大ホール

出演 サカリスト、ザ・ぼんち、ジョイマン
ダイノジ、テンダラー、野良レンジャー
はんにゃ、フルーツポンチ(五十音順)
S席:[前売]3,000円 [当日]3,500円
A席:[前売]2,000円 [当日]2,500円
※全席指定 ※3歳未満膝上鑑賞無料
※市民先行販売中！(窓口販売のみ)
一般販売は10月3日(日)9:00から開始

さいき城山桜ホール 開館1周年記念 アニバーサリーフェスタ

10/31日
10:00から
16:00まで
入場無料

Saiki Art Marche

さいきアートマルシェ

アートプラザ 北村直登ライブペインティング
さつののがおえ

創作工房 ココロギタカシ
石ころワークショップ

ほか 会場内ハンドメイド作品などの販売ブースあり

アートパフォーマンスとハンドメイド作品に
彩られた空間を体験しませんか。



twitter



Instagram



11/6・7
土・日
入場無料



世界で活躍する大道芸パフォーマーが集結！
佐伯の食も集まります！

と き 11/6(土) 10:30から16:30まで
11/7(日) 11:00から17:00まで

出演 アストロノーツ、大道芸人ひろと、
カナ KANA∞、しよぎょーむじょーブラザーズ、
セオッピ 鈴乃家、SEOPPI、マスクマスクマンマン、
松本かなこ、望月ゆうさく、
ボックス アクター ヤマ ワズマ
BOX ACTOR YAYA、WAZUMA、
渡辺あきら(五十音順)
ほか市民パフォーマー

ところ さいき城山桜ホール周辺
仲町商店街まちかど広場



twitter



Instagram



さいき城山桜ホール周辺は、歩行者天国となり、
佐伯の味力が集まります！
出演者情報・出店者情報は、さいき城山桜ホール
公式ツイッター、公式Instagramにて
随時発信していきます。フォローをお願いします！

問い合わせ さいき城山桜ホール(☎24-2228)

チケット販売時間/9:00から21:00(休館日は除く)

※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。

各催事の
詳しい内容はこちら→



休日保育を実施します

日曜日や祝日に家庭で保育ができない人などを対象に行います。

◇と き 10月31日(日)からの日曜日・祝日(12月29日から1月3日を除く)
おおむね7時30分～17時30分 ※延長保育は行いません。

◇と ころ やよいこども園(弥生大字上小倉)

◇対 象 次のすべてに該当すること
・佐伯市に住民票がある園児
・佐伯市から保育支給認定(2号または3号)を受け、認可保育所・認定こども園・地域型保育事業所の施設に入園・入所している2歳児から就学前までの園児
・保護者の就労などにより日曜日や祝日に家庭で保育ができないこと

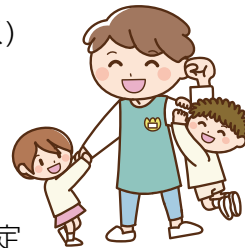
◇定 員 20人程度(2歳児8人程度、3～5歳児12人程度)
※休日保育を実施する園以外の園児も利用できます。

◇利 用 料 無料

◇利用に関する注意事項

- ・利用者は利用日から近い平日1日を家庭での保育日とすることとします。
(例:日曜日に預ける代わりに次の水曜日は保育園を利用できません)
- ・給食は行いませんので、弁当・水筒を持参してください。
- ・おやつを提供します。

◇申込方法 利用希望月の前月10日までに申込書を提出してください。申込書はこども福祉課に備え付けてあるほか、市のホームページからも印刷できます。
※保育の必要性が高い園児から優先的に承認します。



私立認定こども園・幼稚園(1号認定※)の入園申込みの受付が始まります

令和4年4月1日から令和5年3月31日までの入園分の申込みは次のとおりです。

詳しくは各園にお問い合わせください。なお、公立幼稚園・保育所・認定こども園(2号・3号)の申込みは12月を予定しています。

※1号認定とは…満3歳児からの幼稚園利用で、おおむね9時から13時までの利用

園名(申込み・問合せ)	申込日	説明会など
ルンビニこども園 (☎23-6160)	10月4日(月)～19日(火)正午までに 事前申込みが必要	10月14日(木) ・満3歳児:9時30分～ ・3歳児:10時30分～ (要電話予約)
カトリック佐伯幼稚園 (☎22-2182)	10月20日(水)8時30分から ※電話受付のみ	10月19日(火)10時から オープン幼稚園(要予約)
みのり幼稚園 (☎23-0408)	10月20日(水)8時00分から	随時見学を受付中 (要事前連絡)
やよいこども園 (☎46-1591)	10月20日(水)8時30分から	
にじいろこども園 (☎46-1441)	10月20日(水)8時30分から	

令和4年度から放課後児童クラブでの幼稚園児の受入れはありません。幼稚園利用で預かり保育が必要な人は、事前に詳細をご確認ください(上記の私立各園は、預かり保育を実施しています)。

《問い合わせ》こども福祉課(☎22-3972)

病児・病後児保育をご利用ください

病児・病後児保育とは、子どもが病気の際に保護者の勤務などの都合により、自宅での保育が困難な場合に、一時的に保育するものです。保護者の就労のほか、疾病・事故・出産・冠婚葬祭などの社会的にやむを得ない事由がある場合に利用ができます。

10月1日から大分県の病児・病後児保育事業の広域化が行われ、インターネットで施設の空き状況の確認や一部施設の予約ができるようになり、これまで以上に利用しやすくなりました。サービスの拡充・変更点は次のとおりです。

◆大分県内の施設を利用できるようになりました。

※利用料金や利用時間は施設により異なります。

◆利用登録書の提出が不要になりました。

◆利用申請書が県内で統一の様式に変わりました。

◆利用料免除の申請方法が施設への書類提示に変わりました。(生活保護世帯、市民税非課税世帯)



病児・病後児保育施設 にしだキッズクラブ

◇対 象 県内に在住の生後6か月の乳幼児から小学6年生までの児童

◇利用期間 月曜日～土曜日 8時から18時まで(日・祝日・お盆・年末年始を除く)
※利用できる期間は原則、連続7日間を限度とします。

◇利用料金 1日1人当たり1,500円
半日1人当たり800円 ※5時間以内
※給食代として別途500円がかかります(希望者のみ)。
※生活保護世帯、市民税非課税世帯は給食代のみの負担となります
(利用には施設への証明書の提出が必要です)。

◇利用方法 1. 医療機関を受診し、利用申請書の医師記入欄に記入してもらう(無料)。
2. インターネットまたは電話で利用予約してください。
インターネット:病児保育ネット予約サービス
「あずかるこちゃん」<https://azkl.jp> (要アカウント作成)
☎23-0255 (7時30分～18時) にしだキッズクラブ

◇問い合わせ 医療法人慈恵会西田病院
病児・病後児保育施設「にしだキッズクラブ」
(☎23-0255)
こども福祉課(☎22-3972)



あずかるこちゃん
病児保育ネット予約サービス

ネット予約は
こちら→



各種お知らせ

11月14日(日)は
「地域避難訓練」

市内で一斉に「地域避難訓練」が行われます。
緊急地震速報や大津波警報のサイレンを合図に地区ごとに行う訓練に参加しましょう。

また、災害が起こった際の備えとして、自宅の備蓄品や非常持ち出し袋の点検・見直しなどを行い、災害ごとの避難場所や避難経路を確認しましょう。



※お住まいの地区によって訓練内容が異なりますので、地区の掲示板などでご確認ください。

とき 11月14日(日)

※9時～9時30分の間にサイレン放送をします。

問 防災危機管理課 (☎24578)

「地域密着型サービス」に
参入意向の事業者の
皆さんへ

介護保険の「地域密着型サービス」を行うためには、市の指定を受けなければなりません。令和3年度の指定に向け、市内に主たる事業所がある法人を対象に事前協議を行います。

詳しくは、公募要項をご覧ください。公募要項は高齢者福祉課介護保険係で配布するほか、市のホームページからも印刷できます。



とき 10月15日(金)～25日(月)9時～16時 ※土・日除く

サービスの種類

(募集は各圏域に1施設)

● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護施設

● 小規模多機能型居宅介護施設

● 看護小規模多機能型居宅介護施設

日常生活圏域

● 圏域1…佐伯・上浦

● 圏域2…弥生・本匠・宇目・直川

10月11日(月)～20日(水)の間
全国地域安全運動を
実施します

皆さんの防犯意識の向上や地域の安全・安心パトロール隊などの活動により、犯罪件数は減少傾向にあります。引き続き防犯意識を高く持ち、より安全で安心して暮らせるよう、皆さんの手で街を守ってください。

スローガン

みんなであつくりよう 安心の街

運動の重点

○子どもと女性の犯罪被害防止

○特殊詐欺の被害防止

○自転車盗難、万引きの被害防止

問 佐伯警察署・佐伯市防犯協会 (☎22131)



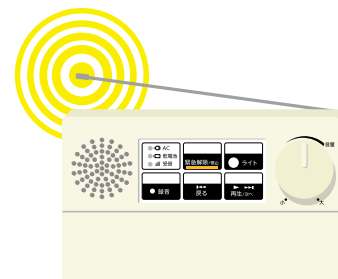
全国瞬時警報システム
(Jアラート) 伝達試験

防災スピーカーと防災・行政ラジオを使い、放送試験を行います。

実際に避難場所へ避難する必要はありません。

とき 10月6日(水)11時ごろ

問 防災危機管理課 (☎24578)



10月1日は
「浄化槽の日」

川や海的环境を守るため、浄化槽整備区域にお住まいで単独処理浄化槽、または汲み取り便槽を使用されている人は、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

また、すでに合併処理浄化槽を使用されている人は、次の3つの義務を守り適正

な管理に努めましょう。

● 保守点検

浄化槽の正常な機能を維持するために、定期的な点検や調整または必要な修理

● 法定検査

年1回の外観、水質などに関する検査

● 清掃

年1回以上の浄化槽内に生じた汚泥の引抜き、洗浄、清掃
お住いの整備区域や補助制度など、詳しくはお問い合わせください。

問 下水道課 (☎24205)

狩猟免許試験
(網猟・わな猟)

とき 11月20日(土)9時～17時

ところ 大分県佐伯総合庁舎4階大会議室

手数料 無料

申込期間 11月2日(火)～12日(金)

申 問 大分県南部振興局森林管理班 (☎20363)

法定相続情報証明制度が
便利でお得です

「法定相続情報証明制度」とは、相続人からの申出に対して、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明する制度です。この制度は、相続登記申請はもちろん、預貯金の払戻し、税務署での相続税の申告など、様々な相続手続でご利用いただける非常に便利な制度です(手数料も無料です)。

詳しくは、QRコードから法務局ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



問 大分地方法務局佐伯支局 (☎240772)

新しい選挙管理委員が
決まりました

6月23日に任期満了を迎えた佐伯市選挙管理委員が、市議会において選挙され、次のとおり決まりました。

任期 6月24日～令和7年6月23日
委員長…本田忠文さん

祝! 百歳

8月に100歳を迎えられました。
おめでとうございます。

高司 ユキエさん (弥生井崎)

《接触感染から身を守る!》 抗ウイルス・抗菌対策

※木下抗菌サービスが
国立国際医療研究センターとの
共同研究で自社コート剤による
新型コロナウイルスの不活化を
確認しました。キノシールドの抗菌は、
接触感染を強制的に予防
することができます。



木下抗菌サービス施工代理店
アシストクリーン合同会社 ☎080-5289-1771
〒876-1105 佐伯市海崎3323番地

※お気軽にお問い合わせください。※

骨髄など移植の
助成について

骨髄バンクを通して骨髄などの移植を行なったドナーまたはそのドナーを雇用している事業所へ助成します。

助成対象

骨髄などのドナーを提供するために通院または入院した人、ドナーを雇用している事業所

ドナーへの助成金

年次有給休暇または有給の特別休暇が取得できた日を除き、1日当たり2万円(上限7日)

事業所への助成金

年次有給休暇または有給の特別休暇を付与した日について、1日当たり1万円(上限7日)
健康増進課健康医療推進係 (☎24500)

令和3年度

佐伯市民のための

ベトナム語講座

(初級編)

とき

11月6日～令和4年
1月29日の毎週土曜日10時
30分～12時(全12回)

ところ

市役所本庁舎2階
203会議室

対象者

ベトナムに関心のある人
(佐伯市民限定)

定員

5人

講師

佐伯市地域おこし協力隊
バイ・ホン・ロアン

内容

ベトナム語の基本、
ベトナム文化の体験

受講料

無料

申込方法

メール、QRコードから申し込んで
ください。



※電話は土・日・祝日を除く

申込期限

10月30日(出)

お問い合わせ

観光課文化・スポーツ・リズ推進係(☎224071)

E-mail: sik9.loan@gmail.com

甲種防火管理新規講習

詳しくは日本防火・防災協会のホームページをご覧ください。

詳しくは日本防火・防災協会のホームページをご覧ください。

とき

11月29日(月)～30日(火)

ところ

さいき城山桜ホール

受講料

8,000円

定員

30人

申込期間

10月21日(休)～28日(休)

お問い合わせ

日本防火・防災協会
(☎03-6263-9903)

甲種防火管理再講習

詳しくは日本防火・防災協会のホームページをご覧ください。

とき

12月15日(水)

ところ

J・C・COMホール
ホール大分(大分市)

申込期間

11月2日(火)～9日(火)

受講料

7,000円

定員

45人

お問い合わせ

日本防火・防災協会
(☎03-6263-9903)

試験

第159回

日商簿記検定試験

とき

11月21日(日)

ところ

佐伯商工会議所
(予定)

受験料

1級…7,850円
2級…4,720円
3級…2,850円

申込期間

10月5日(火)～25日(月)

お問い合わせ

佐伯商工会議所検定係
(☎221550)

伝言板

おおいた地域

若者サポートステーション

県南常設サテライト

働くことやひとりで就職活動を進めることに不安を感じていませんか?

サポステでは、「働く」に踏み出したいあなたを応援します!



まずはお気軽にご連絡ください。

※相談無料・登録制・要予約

対象者

15歳以上の方およびそのご家族

働きたいと思っていない人
現在、働いていない人

ところ

佐伯市内町8番4号(仲町商店街1丁目)

お問い合わせ

おおいた地域若者サポートステーション県南常設サテライト
(☎26117)

認知症の人と家族の会

認知症の人と、介護している家族を対象とした会です。様々な思いを語り合いながら、より良い介護を学び合います。電話でも介護相談に応じます。

とき

10月29日(金)・11月5日(金)
13時～15時

ところ

社会福祉センター

参加費

無料

お問い合わせ

認知症の人と家族の会・山本
(☎080-3954-7708)

スポーツの秋!

スポンジテニスを一緒にしませんか

とき

1水曜13時～15時
2日曜13時～15時

ところ

①佐伯中央病院アリーナ
②番匠体育館

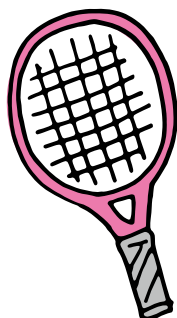
参加対象

18歳以上

※初回無料

お問い合わせ

ウイング・倉橋
(☎904775-4429)



西浜清掃のお知らせ

とき

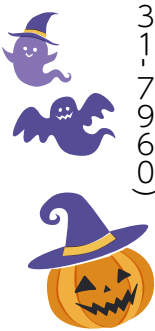
10月31日(日)8時～9時

ところ

西浜海岸

お問い合わせ

つな☆ばんプロジェクト・水沼
(☎080-1731-7960)





「ななつ星 in 九州」佐伯おもてなしラストデイ

「新たな人生にめぐり逢う、旅。」をコンセプトに、3泊4日で九州を周遊し、豊かな自然や食・文化・歴史・各地のおもてなしを堪能するJR九州のクルーズトレイン「ななつ星in九州」。2020年8月より佐伯駅に立ち寄り、乗客は金曜日の早朝に「魚市場」や「歴史と文学の道」、「豊後二見ヶ浦」のガイド付き散策など、佐伯のおもてなしを楽しんでいました。2021年11月より運行ルートが変更となるため、佐伯市でのおもてなしは、10月29日(金)が最後となります。

これまでの佐伯市の皆さんからの心温まる歓迎やおもてなしに心からお礼申し上げます。

クルーズトレイン「ななつ星in九州」の佐伯での「おもてなしラストデイ」を、一緒に盛り上げませんか。お見送り手旗用の紙を、佐伯駅・佐伯市役所・上浦振興局で配布しています。自宅で作成をして、沿線を手旗を手にお見送りをしましょう！



★★★★★★ クルーズトレイン「ななつ星in九州」佐伯ラストデイ運行日時 ★★★★★★

と き 10月29日(金) **ところ** 佐伯駅 8時19分発(大分方面に向かいます)

※お見送りの際は、マスク着用や身体的距離の確保など、感染症対策にご協力をお願いいたします。

旗つくり行程

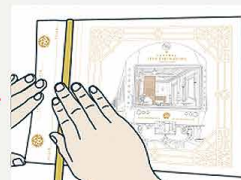
用意するもの ●好きなデザインのA4サイズ出力紙(表・裏1枚ずつ) ●40cmくらいの棒 ●両面テープ ●のり



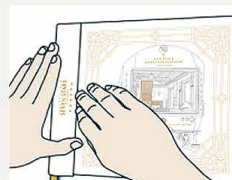
表面の紙は、点線部分を山折りにして準備しておく。



裏面の紙は左側の切り取り線に沿ってはさみで切る。



表紙の折り部分と裏面の紙をぴったり合わせ、そのつなぎ目に両面テープで棒を固定する。



棒の上に折り部分を重ね、のりしろに合わせ貼り付ける。全体のふちの部分も貼り合わせたら完成。



手旗はJR九州ホームページからも印刷できます→ <https://www.cruisetrain-sevenstars.jp/region/>

2021年11月以降もクルーズトレイン「ななつ星in九州」は佐伯市内を運行します。お見かけの際はぜひ手を振ってお見送りください。

詳しい運行についてはこちら→



《問い合わせ》佐伯市観光案内所(☎23-3400)



矢田 啓介さん
入社5年10か月／
技術グループ 係長



都築 梓さん
入社4年10か月／庶務



廣瀬 尚紀さん
入社2年2か月／発電グループ

⑤ メンテナンスや工事などで、専門的な知識を持った方が来社される機会が多くあります。様々な方たちと出会え、お話しすることで刺激を受けています。

⑥ 技術グループは、グループ長と私の二人で構成された部署。責任は伴いますが、基本的には自由に時間を使ったり、意見や考えを発言できた

会社・業務の好きなところ

⑦ 廣瀬さん(以下⑧) 制御室で、オペレーターとして圧力と温度を監視しています。通常値からの逸脱があれば、手動介入して運転を管理します。

⑧ 矢田さん(以下⑨) 発電所の設備全般における工事の計画や発注などをしています。設備の中でも、私は機械系の担当です。半年に一度、発電を止めて定期修理も行います。

⑨ 都築さん(以下⑩) 社員が快適に仕事に取組めるよう職場環境の整備や、発電業務以外の補佐をします。

どんな仕事をしてる？

3cmほどの大きさの
パームヤシ殻



⑩ 個人のスキルアップと安全・安定稼働を目指しています。設備や制御の知識を増やし、いかなる状況でも冷静に適切な処置を行えるよう努めます。

⑪ 一番の目標は、無事故・無災害での安全運転です。その目標を達成するために、知識と経験を積み上げることで、想像力を働かせて事前にトラブルを対処できることが課題になります。口頭より、廣瀬くんと発電グループの声に耳を傾けていきたいですね。

今後、取組みたい仕事

⑫ 一人で見学案内ができるようになります。

⑬ 毎日のように新しいことを覚えられるので、やりがいのある仕事だと思っています。班長やスタッフの皆さんが、経験の浅い私の意見や疑問を聞いてくださるのがうれしいです。



イーレックスニューエナジー佐伯株式会社

佐伯市大字戸穴337-9
TEL 27-5001 FAX 27-6340
https://www.erec.co.jp

代表者: 石丸 豊彦
設立年月: 2014年7月
資本金: 24億5000万円
売上高: 83億1900万円
従業員数: 21人



こちらから
動画をご覧に
できます。

小粋なTopics



スタッフいちおし /
佐伯スポット

佐伯発電所の 夜景

弊社の発電所では、毎夜10時までライトアップを行っています。暗い中、煌々と光る建屋は幻想的な空間を作り出しています。対岸や国道217号から見てみませんか。

※発電所へは立入できません。



今回は 脱炭素社会の実現を目指して
バイオマス発電を続ける

イーレックスニューエナジー佐伯株式会社

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.18

GoGoSaiki!

佐伯市周辺で消費される電気



佐伯発電所では、ボイラーで発生した高温高圧の蒸気で蒸気タービンを回転させ、直結する発電機で電気を作ります。燃料は、インドネシアとマレーシアから輸入しているパームヤシ殻です。女島埠頭にある備蓄倉庫から、専用トラックで運んでいます。年間発電計画は約36万メガワット。九州電力送配電(株)海崎変電所に送られ、主に佐伯市周辺で消費されています。

脱炭素社会の実現を目指す

パームヤシ殻は、植物油脂を生

発電燃料は

パームヤシ殻

産する過程で発生する副産物です。水分含有量が少なく、発熱量が高いため、バイオマス発電に適しています。パームヤシなどの植物は、成長段階で二酸化炭素を吸収する特性があり、発電するために燃焼させても、吸収した分を排出するだけで、大気中の二酸化炭素を増やすことはありません。カーボンニュートラルを実現する佐伯発電所は、地球温暖化防止と脱炭素社会の実現に貢献していきます。

小中高校生対象の見学会

コロナ終息後には、市内の児童・生徒を対象にした発電設備の見学会を再開できるよう準備を進めています。フリースペースエネルギーが作られる発電所を見に来ていただきたいです。

さいきとぴくす

令和3年度 佐伯市期間公売会

～税金滞納による差押物品を公売します～

● 展示、入札期間

10月11日(月)～15日(金) 9時～16時

● 開札、引渡し期間

10月18日(月)～20日(水) 10時～16時

● 開催場所 市役所本庁舎1階 収納課 (16番窓口)

● 持参するもの

入札時 ● 本人確認書類(免許証、保険証など)

● 代理人が入札する場合は委任状

引渡し時 ● 購入代金(現金)

● 印鑑(認印可、法人の場合は社印)

● 注意

● 落札されなかった人へのご連絡は行いませんので、あらかじめご了承ください。

● 物品はすべて現状での中古品扱いで、保証はありません。また、落札された物品に対しての苦情はお受けしません。

● 引渡し期間に連絡の取れない人の入札はご遠慮ください。

● 落札された物品の配送・配達には行いません。

● 未成年者は入札できません。

● 会場での説明をよく確認の上、入札してください。



問 収納課収納係(☎22-3182)

Saiki city Lecture & Event Guide

歴史資料館特別展

身近な佐伯の宝 ー新収蔵品展ー

歴史資料館へご寄贈いただいた資料の中から、毛利家13代当主・高範の書や、堅田出身で幕末に活躍した青木猛比古使用の鎧などを展示します。あなたの身近にもあるかもしれない、佐伯の宝を見に来ませんか。



毛利高範書額「江山麗」



青木猛比古鎧

●と き 10月14日(木)～11月28日(日)
9時～17時
(入館は16時30分まで)

※月曜日休館

●と ころ 歴史資料館 展示室

●観 覧 料 一般 300円

小・中・高校生 無料

●展示解説 10月16日(土)・30日(土)

11月 6日(土)・20日(土)

※各回13時～ 30分程度

特別展の準備作業のため

10月12日(火)、13日(水)は臨時休館します。

問 歴史資料館(☎22-0700)

シネマ × 男女共同参画「RBG 最強の85才」映画上映会

男女共同参画啓発事業として、映画「RBG最強の85才」を上映します。女性の職業差別、夫の闘病と自身の病の克服、全てを一步步乗り越えた、アメリカで最も尊敬される85才のパワーウーマンのドキュメンタリー。

性差別の実状に対して、本質を突く彼女の言葉が大きく心に響きます。性別・年齢に関わりなく多くの方にご覧いただきたい作品です。ぜひご覧ください。

●と き 11月5日(金) 開場18:30 開演19:00

●と ころ さいき城山桜ホール 大ホール

●定 員 一般募集50人(定員200人) ※要申込み(先着順)

●入 場 料 無料

●申込方法 電話またはQRコードから申込みください。
※託児(無料)が必要な人はお伝えください。



●申込期限 10月25日(月)

問 **申込** 人権・同和対策課(☎22-3085) danjyo@city.saiki.lg.jp



◀ 映画上映会の詳しい
内容はコチラ

コロナに負けるな！さいき元気プレ券



プレ券の購入には
「引換券」が必要です!!

**発行総額
4億2千万円**

1枚500円の商品券12枚つづり(6,000円相当)
を1冊5,000円で販売します。

市内に本店がある登録取扱店…A券、B券ともに使用可
市外に本店がある登録取扱店…B券のみ使用可
・プレ券1冊の内容はA券7枚、B券5枚となっており、使用できる
取扱店が異なります。商品券取扱店舗は、市報と同時に配布
する「商品券登録取扱店一覧」をご覧ください。

販売及び使用期間

10月15日(金)～令和4年1月31日(月)

販売冊数 70,000冊 ※売り切れ次第終了

○商品券販売場所:郵便局16局、さいき本舗城下堂

★購入と使用時の注意★

- ・令和3年8月1日時点で、佐伯市に住民票がある全世帯に「引換券」を郵送します(10月上旬予定)。
- ・購入の際は「引換券」を持参し、引換券1枚につき、最大10冊購入できます(先着順)。

《問い合わせ》 さいきプレ券発行委員会

佐伯商工会議所(☎22-1550)、佐伯市番匠商工会(☎46-0402)
佐伯市あまべ商工会(☎33-0217)



愛犬・愛猫フォトコンテスト

私たち人間と犬・猫が共生できる地域づくりを目指すことを目的に、
犬・猫の2部門でフォトコンテストを開催します。応募要領をご確認の上、
ご応募ください。

応募資格

市内在住の人

※犬については、市に飼い犬登録をしており、過去
1年の間に狂犬病予防注射を接種していること

応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、写真と写真
にまつわるエピソードを添付し、持参または郵
送してください。応募用紙は、環境対策課また
は各振興局などで配布するほか、市のホーム
ページからも印刷できます。

応募期限

11月30日(火) ※消印有効

《応募・問い合わせ》 ☎876-8585 佐伯市中村南町1番1号

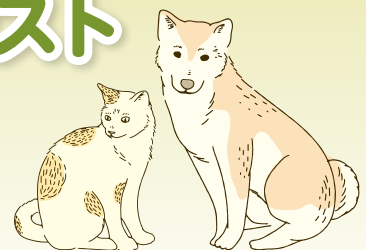
佐伯市狂犬病予防推進協議会事務局(環境対策課内、☎22-3956)

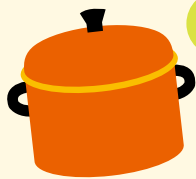
応募規定

- ・写真は四つ切りサイズ(30.5cm×25.4cm)
以上で、白黒・カラーいずれも可
- ・未発表の作品で、応募は1人1点まで
- ・犬のみ猫のみの写真の応募も可
(猫部門は、飼い猫である証明のため、室内で
飼い主と一緒に写った写真が別途必要)

審査方法・表彰

デザイン・独自性・エピソード
によって選考し、協議会で審査
します。優秀作品を表彰し、記
念品を贈呈します。





食推さんの！

未来へ伝えたい
ふるさとの味

お芋のスティック揚げ

問い合わせ／健康増進課保健係 ☎23-4500



ヒトコト！

さつまいもに多く含まれる不溶性食物繊維は、便のカサを増し、腸を刺激するため、便秘解消にオススメです。さらに善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。

材料(4人分)

- さつまいも …… 250g(中2本)
- 小麦粉 …… 大さじ4
- 牛乳 …… 大さじ3弱
- 塩 …… 少々(0.6g)
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 揚げ油 …… 適宜
(吸油率10%)

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま両端を切り落とす。芋は長さ8cmに切り、1.5～2cm角のスティック状に切る。
- ② 小麦粉・牛乳・塩・砂糖を混ぜ、衣を作る。
- ③ 衣と芋を合わせ、弱火できつね色になるまで揚げる。

(1人分)

・エネルギー	174kcal
・食塩相当量	0.16g

食生活改善推進協議会

平成15年作成の郷土料理レシピ集に掲載したおやつです。簡単にできる素材を活かしたおやつで、ほくほくとおいしいお芋に秋を感じます。

〈佐伯支部〉

「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。



「野草について学ぶ会」

参加者募集

身近にある野草を知り、触れることで食や健康について考え、心や体、いのちがよくなることに繋がいませんか？

とき 10月15日(金) 10:30～12:00

ところ 西上浦地区公民館 調理室

内容 野草についてのお話・料理作り

ご飯・お味噌汁・野草料理を食べて帰れます。



参加費 500円

定員 15人程度(事前申込みの人を優先)

講師 海野千恵子さん(元地域おこし協力隊・野草塾「つみ草」主宰)

さいきオーガニック推進事業の一環で、今年度は各地域での開催を予定しています。西上浦地域の人はもちろん、そうでない人もご参加をお待ちしております。参加ご希望の方はメールまたは電話でお申込みください。

申込先：ブランド推進課 ☎22-4673 ✉shoku@city.saiki.lg.jp

おすすめの**新刊**

図書館だより



今日のこの1冊!

■ "謎解き"のプロ100人が集めた!脳が目覚めるすごい!クイズ大全
編/知的生活追跡班 出版社/青春出版社

脳の瞬発力を鍛えて思考力を試す問題や、論理の力が問われる分析力クイズなど、頭が突然鋭くなるクイズ集の決定版。気になる項目から解くのがオススメです。

■ 母ちゃんのフラフープ 著/田村 淳 出版社/ブックマン社

どの家族にも訪れるお別れの日。その日は容赦なく訪れる。そのときどんなお別れができるだろう?田村淳が渾身の思いでつづった、母との別れの物語。大切な人や自分について見つめ直すことができる1冊です。

■ おうち時間を楽しむ手ぬいのハギレ小物 出版社/ブティック社

お気に入りのハギレを有効活用して、小物を作ってみませんか?コインケース、刺し子のふきんなど、気軽に作れる小物42点を紹介。おうち時間を楽しむアイデア満載です!

各講座

図書館でゆったり学ぶ秋

日曜文化教養講座 リラックスヨガ教室

- と き 10月24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 飲料水、ヨガマット、
ブランケット(寒さに敏感な人)
※ヨガマットのない場合はバスタオル
でもできます。
 - 参加費 500円(保険料含む)
 - 講 師 (ManaYoga主催 ヨガ講師) 佐藤 千恵子氏
- ※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
10月14日(木) 10:30 ~ 12:00
- ②Face bookの基礎
10月21日(木) 10:30 ~ 12:00
- ③LINEを始めよう
10月21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 おしりたんてい ププッ おしりたんていがふたりいる? 10月 9日(土) 15:00(上映時間80分)
うっかりペネロペ ともだちがいっぱい編 10月27日(水) 15:00(上映時間30分)

- 上映会 ※同一作品を月2回上映します
みをつくし料理帖スペシャル 10月6日(水)・16日(土) 13:30(上映時間146分)

三浦造船佐伯図書館「図書部」部員大募集中~!

本が好き、図書館が好き、理由はなんでもOK!
ティーンズコーナー作りやイベント補助など
本好きな仲間と一緒に活動してみませんか?



募集対象 中学生~大学生まで ※高校生以下は保護者の許可が必要です。

臓器移植に関する展示のご案内

10月は臓器移植普及推進月間です。
臓器移植についてみんなで考えてみませんか?

展示期間: 10月1日(金)~31日(日)
場 所: 三浦造船佐伯図書館 1階

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
※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→



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。

伊方町

伊方を旅した。
そして、恋をした。

伊方の絶景



☎ 0894-38-0211

✉ ikata@town.ikata.ehime.jp

「佐多岬ワンダービューコンペティション」
伊方町を舞台とした佐多岬半島の魅力を発信! 第4作品募集中!!



ぷりっとした身と
甘みが絶妙なエビ

#18

ウチワエビ^{のなかま}

地方名 ぱっちゃんえび

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。

漁師の奥さんから ワンポイントアドバイス

塩ゆでにしたぱっちゃんえびは、親指に力を入れて頭部側面と腹の節の中央を折り、殻をむきます。身から薄皮と背わたを取り外すと、おいしく食べられますよ。慣れてくると面白いように殻がむけて、気付いたら殻が山積み状態になっているかも。



勝則さんの奥さん
なるみ
鳴海 美代さん

Large-toothed sand crayfish



◀こちらからインタビュー動画がご覧になれます。

日没から操業スタート

愛嬌のある顔が目を引くウチワエビのなかま。佐伯市ではオオバウチワエビやウチワエビを総称して「ぱっちゃんえび」と呼びます。底曳網^{そこびきあみ}を営む鳴海勝則さんは、夕方になると尾浦漁港を出港して、日没から深夜にかけて網を曳きま^とす。ぱっちゃんえびは通年獲ることが出来ます。

料理の王道は、塩ゆで

ぱっちゃんえび料理といえば、ぷりっとした身と甘み・旨みを感じられる塩ゆでが人気です。鍋にぱっちゃんえびと水、塩を入れて蓋をし、沸騰後2分ほどで火を止めます。尾がくると丸まり、鮮やかなオレンジ色になればゆであがったサインです。マヨネーズを付けていただく^と、たちまち佐伯市民が愛する郷里の味に変わります。

調理前の水洗いを忘れずに

鳴海さんが獲ったぱっちゃんえびは、県内各地で流通します。ぱっちゃんえびを購入して、家庭で塩ゆでや刺身を作ってみませんか。殻には砂が付いているため、タワシを使って水洗いしてから調理に取り掛かると仕上がりがきれいです。

8/30月

全国大会優勝目指して頑張ります



「大分県小学校陸上競技交流大会」に出場し、男子コンバインドB(走り幅跳とジャベリックボール投げの混成競技)で優勝した、鶴岡小6年・俵侑輝くんが全国大会への出場報告のため市役所を訪れました。

8/30月

応援してくれる人たちの期待に応えられるように



「大分県少年相撲選手権大会兼九州大会大分県予選大会」に出場した、渡町台小5年・高橋雅琥くんが個人の部で優勝し、九州大会への出場報告のため市役所を訪れ、意気込みを述べました。

8/16月

想いを届ける、希望の火



「東京2020パラリンピック聖火フェスティバル」の佐伯市採火式が弥生スポーツ公園ゲートボール場で行われました。メタルマッチでおこした種火を市内在住の障がい者10人がキャンドルでつなぎ、ランタンに点火しました。大分県集火式の会場へとつないだ戸篠星願さん(日本パラ水泳連盟育成A指定選手)は「今回、採火式に参加できて、東京パラリンピックに関わることができて光栄です。佐伯市の皆さんが東京2020パラリンピックを見て、関心を持ってほしいです。炎と共に私たちの想いを届けたい」と話しました。

8/30月

地域社会の維持・発展のために連携協定



佐伯市と明治安田生命保険相互会社との包括連携協定締結式と、私の地元応援基金の贈呈式。明治安田生命保険相互会社と「包括連携協定」を締結しました。この協定により、健康増進・産業・観光振興・教育・文化・スポーツなど、地域社会の維持・発展に係る事業について連携していきます。

9/1水

直川地域の活性化のために



大竹昭彦さんが地域おこし協力隊として委嘱され、直川振興局に配属されました。今後は耕作放棄地を活用した「ウコンや大麦わかば」の生産・商品開発やジビエ商品の開発などに取組んでいきます。

8/21土

感じる心を大事にして、自分の想いを伝える



音楽座ミュージカル特別体験ワークショップの成果発表会がさいき城山桜ホールで行われました。参加者はプロの俳優から歌やダンスなどの指導を受けながらオリジナルミュージカルを創作し、発表しました。

8/20金

リトアニア大使が表敬訪問



リトアニアのゲディミナス・バルブリオス駐日大使が田中市長を訪れました。バルブリオス夫妻は初めて佐伯市を訪れ「今後は食や漁業を通じた交流やリトアニアのアーティストの紹介などができたらうれしい」と話しました。

9/11土

こどもと子連れのためのヒロバに笑顔がいっぱい!



「子連れ100人ヒロバ×佐伯市2021」がさいき城山桜ホールで開催されました。オープニングでは、「シェアライフをはじめよう」と題して、石山アンジュさん(社会活動家)、田中利明市長、神田沙織さん(実行委員長)によるトークイベントが行われました。また、子育て・子育て支援室「さくらっ子」では、おおいたパパくらぶさんによる絵本の読み聞かせやパネルシアターのほか、キッチンコートでは食育ワークショップが行われ、参加した親子はお子様ランチやお菓子作りに挑戦。ホールの外では、はたらく車が大集合!!会場は多くの笑顔に包まれました。

8/22日

市民大学「令和四教室 小野正嗣さん講演会」



蒲江出身で芥川賞作家の小野正嗣さんを招いた講演会「読書で広がる世界」が、さいき城山桜ホールで開催されました。講演とトークセッションの2部構成で、市内外から中高生らが参加。小野さんは、学生時代の思い出や小説を書くきっかけなどを話しました。参加者の1人は、「テレビ番組の司会をされている小野先生の話が聞けるのを楽しみにしていました。文学をテーマにした講演会は初めてでしたが、本を読むことで佐伯市と他の地域の暮らしを比較してみるなど読書の面白さを教えてもらいました。今後はもっと文学作品を読んでいきたい」と感想を話しました。

新型コロナワクチン 接種のお知らせ

新型コロナワクチン予防接種の予約はお済みですか？

佐伯市では、10月31日までに新型コロナワクチン予防接種希望者の接種完了を目指しています。11月以降は、接種可能な協力医療機関で規模を縮小して、ワクチン接種を継続する予定です(現在の予約サイトからの予約は11月30日をもって終了予定です)。その後の予約方法やワクチン接種の詳細については、決定次第ホームページなどでお知らせします。新型コロナワクチン予防接種を希望する人で予約がお済みでない人は、早めの予約をお願いします。

10月1日から新型コロナワクチン予約コールセンターの電話番号が変わります。

変更前

☎0120-438-280

☎0120-683-043

☎0120-683-643

変更後

☎23-3935

「新型コロナワクチン予防接種相談窓口」で
接種の予約を受付けます。

※受付時間：8時30分～17時(土・日・祝日を除く)

※新型コロナワクチン予約サイトは11月30日(火)まで利用可能の予定です。

ワクチンを受けた後も マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを接種することで、接種した人の発症を予防する効果だけでなく、感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかしながら、その効果は100%ではないため、ワクチンが普及し、感染者数を十分抑えることができるまでは、引き続き効果的な感染予防対策を組み合わせることで、可能な限りご自身や周りの人を守っていただくようお願いします。

皆さまには感染予防対策を継続していただくようお願いします。



密集場所



密接場面



密閉空間

「3つの密(密集・密接・密閉)」の
回避



マスクの
着用



石けんによる
手洗い



手指消毒用
アルコールによる
消毒の励行

《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)

今日から健康づくり!

vol.6

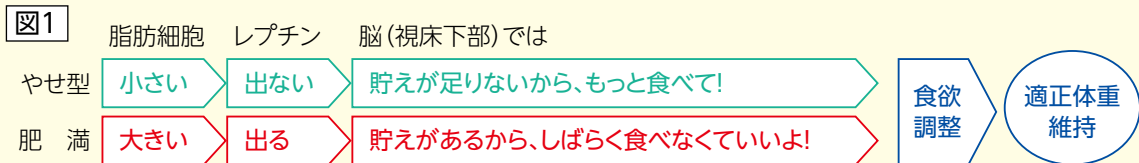
問い合わせ 健康増進課 保健係成人保健班 ☎23-3902

食欲が抑えられないのは、意志の弱さの問題ではありません

食欲の秋を迎えました。「頭ではわかっているけど食欲が止まらない」のは、自分の意志が弱いせいだと思いませんか?食欲が抑えられないのは、脳が混乱しているせいかもしれません。

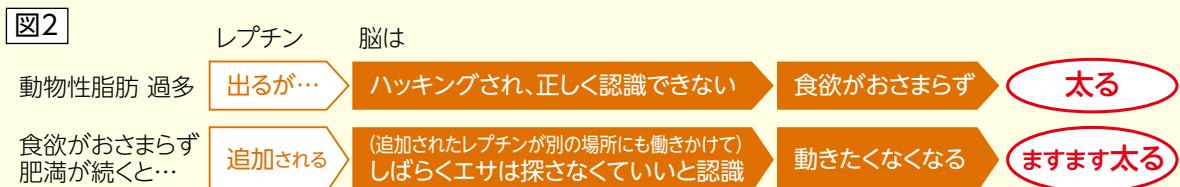
私たちの体には、体重を一定に保とうとする仕組みがあります(脂肪細胞と脳の連携)

太った野生動物を見たことがありますか?野生動物は、太ると生存競争に不利(獲物に逃げられる、敵から逃げ遅れる)なため、**太りすぎない仕組み**を備えています。その一つが、脂肪細胞から出る**レプチン**というホルモンで、我々ヒトの体にもあります。脂肪細胞が大きくなるとレプチンが血中に出て、「貯えがあるから食べなくていい」と脳(視床下部)に伝え、それを受取った脳は食欲を抑えます(図1)。



脳がハッキングされる? 軌道修正はできる?

このような脂肪細胞と脳の連携を妨げる食べ物があります。その代表格が**動物性脂肪**です。動物性脂肪を多く含むものを頻繁に食べると、脳がハッキングされ、**レプチンの指令を感じにくく**なります。すると、食欲がおさまらないので脂肪細胞はさらに大きくなり、レプチンを追加します。しかし、ハッキングされた脳は「**貯え充分**」と**認識できないため、食欲は一向におさまりません**。しかも、追加されたレプチンは脳の別の場所に働きかけ、**身体活動を止めてしまいます**。お腹が満たされた野生動物がエサを探さなくなる状態です。こうして**ますます太っていく**ことになるのです(図2)。



さらに厄介なのは、動物性脂肪は一度食べると**やみつき**になる性質があり、次は**もっと食べたく**なることです。動物性脂肪だけでなく、植物性油脂の**パーム油**(スナック菓子に多い)や**超加工品**(レトルト食品、ファストフード)にも、同様の性質があることがわかっています。

脳の混乱を軌道修正するのに役立つのが、**玄米**に含まれる**“^{ガンマ}γオリザノール”**という米油です。ほかの穀物には一切含まれず、玄米に特に多く含まれます。また、**運動**も効果的で、特別なスポーツでなくても、**30分~1時間に1回立ち上がって少し動く**だけでも、脳により効果が得られるそうです。

個々の体に合わせた食べ方や運動については、健康増進課にご相談ください。

11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。会場では不織布マスクの着用をお願いします。事前に検温し、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。



佐伯市
ホームページ

●特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査 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	11月4日(木)・16日(火)・21日(日)	9時～11時	○

- ◆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>



佐伯市医師会
ホームページ

《問い合わせ》 健康増進課 ☎23-7022

費用を
助成します

インフルエンザの予防接種

佐伯市に住民票がある人で、次の場合、接種費用の助成が受けられます。
協力医療機関に予約の上、受診してください。



子どもの予防接種

- 対象者 生後6か月から中学校終了までの人
- 助成金額 1回1,000円(13歳未満は2回助成)
- 接種期間 10月1日(金)～令和4年2月28日(月)
- 申請方法 所定の申請書兼請求書に必要事項を記入し、領収書原本(予防接種の種類が分かること)と通帳などの写しを添えて申し込んでください。申請書兼請求書は健康増進課に備え付けているほか市のホームページからも印刷できます。
- 申請期間 予防接種した翌日から1年以内

高齢者などの予防接種

- 対象者
 - ①65歳以上の人(接種時)
 - ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人(要医師相談)
- 自己負担額 1,500円(1回のみ)
- 必要な物 健康保険証などの住所・氏名・生年月日が確認できるもの
- 接種期間 10月1日(金)～令和4年2月28日(月)

《申請・問い合わせ》 健康増進課 (☎23-4500)

申請書兼請求書
はこちら→



すこやかコーナー

10月

休日当番医

医科 9時～17時			
10月10日	からしま医院	弥生上小倉	46-0312
10月17日	やつか眼科医院	船頭町	22-0055
10月24日	木下整形外科	新女島	23-8781
10月31日	佐伯診療所	中の島1丁目	23-2212
11月 3日	池田医院	上岡	25-1177

歯科 9時～17時			
10月10日	中川歯科クリニック	長谷	25-0066
10月17日	あなん歯科医院	直川上直見	58-3504
10月24日	牧歯科医院	中村南町	23-3325
10月31日	古田歯科医院	城下東町	22-1409
11月 3日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825

◎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)			
10月10日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
10月17日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
10月24日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
10月31日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
11月 7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。

※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 (R3年5月生)	10月7日(木) 10月26日(火) 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3月生)	10月12日(火) 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4月生)	10月21日(木) 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	10月6日(水) 受付時間…個別連絡	身体測定 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
乳児健診 (R3年5月～ 6月生)	10月19日(火) 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

●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。

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 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。	10月 8日 (金) 9時～12時 10月 8日 (金) 10時～12時 10月13日 (水) 9時30分～12時 10月20日 (水) 9時30分～12時 10月20日 (水) 13時30分～ 15時30分 10月21日 (木) 9時～11時	直川振興局第2応接室 市役所本庁舎2階203会議室 上浦地区公民館 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	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	10月20日 (水) 13時30分～ 16時30分	市役所本庁舎2階203会議室	予 大分公証人合同役場 (☎097-535-0888)
精神保健福祉 相談	10月12日 (火) 14時～16時	南部保健所	予 南部保健所 (☎22-0562)
ひきこもり 家族の会	10月20日 (水) 13時30分～ 15時		
司法書士会 相談	10月13日 (水) 13時～16時	和楽2階 第1会議室	予 大分県司法書士会 (☎23-8989)
行政書士 無料相談会	10月20日 (水) 13時30分～ 16時30分	ジェイコム J:COMホルトホール大分 (大分市)	予 大分県行政書士会事務局 (☎097-537-7089)
	10月21日 (木) 10時～15時	市役所本庁舎1階展示ホール	大分県行政書士会事務局 (☎097-537-7089)
障がい者 特設相談室	10月12日 (火) 13時30分～ 16時	弥生保健センター	障がい者相談支援センター すきっぷ (☎24-8521)
不動産市民 相談	10月12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	10月20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)
弁護士相談	10月21日 (木) 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 (☎23-7450)
交通事故相談	11月 2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

8月1日～31日

8月1日(日)

・ムエタイ平井将蔵選手
凱旋試合

8月2日(月)

・九州中学校体育大会
出場選手壮行会

8月5日(木)

・本田重工業(株)進水式

8月10日(火)

・大分南リトルシア全国大会出場報告会
・エスプレイミナミ西日本大会出場報告会

8月11日(水)

・ほおずき贈呈式、水産用長靴贈呈式

8月12日(木)

・「山の日」記念全国大会おおいだ2021
記念式典

8月16日(月)

・高司ユキエさん百歳お祝い訪問

8月19日(木)

・パリンピック聖火フェスティバル

8月20日(金)

・大分県まちひとしごと創生本部WEB会議

8月24日(火)

・駐日リトアニア大使夫妻来佐

8月25日(水)

・佐伯市文化芸術振興計画推進委員会

8月26日(木)

・大分県治山林道協会理事会

8月27日(金)

・(株)三浦造船所進水式、大分県市長会
WEB会議

8月30日(月)

・地域おこし協力隊退任式(大橋隊員)
・ファーマーズスクール開校式





さいぎゅ〜ん



かわいいキッズの
投稿写真募集中▶



すくすく元気に育つてね!!



これからもニコニコ笑顔を
たくさん見せてね?



てん せい
川野 天誠くん
2021年4月2日生まれ

りくと
谷川 凛空人くん
2020年12月27日生まれ

人の動き (8月末日現在/前月比)

人口	6万8,738人	(-115)
男	3万2,042人	(-56)
女	3万6,696人	(-59)
世帯	3万3,334世帯	(-31)

交通事故の状況 (8月中)

人身事故	6	死者	0
物損事故	97	負傷者	7

救急・火災発生状況 (8月中)

救急件数 253件 (年間累計1975件)
火災件数 2件 (年間累計 22件)

火災から貴重な財産と、尊い命を守るため、
火の用心に努めましょう。

納税

夜間の納税窓口を開設します。

と き 10月11日(月)・11月1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。

問 収納課(☎22-3182)

市報発行日のお知らせ

・11月号: 11月1日(月)

※12月号の原稿締切は10月29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

「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)」が発表
されたとき、佐伯市では沿岸部の事前避難対象地域
で生活する住民(避難行動要支援者)は山間部に避
難するよう公表しています。現在は、もしものときに迅
速に行動がとれるよう沿岸部と山間部が連携を進め
ている段階です。

広い面積を持つ佐伯市は、9地域に分かれていて各
地域に自治会・区長会の会長がいます。「今後は避難
訓練を通じて、さらに結びつきを深めていく」。住民の
皆さんも各会長の話に耳を傾け、もしものに備えて防災
情報を更新していきましょう。

和やかな雰囲気の中で
行われた紙面撮影。
皆さん、ご協力ありがとうございました。



佐伯市の情報を発信中!

佐伯市
ツイッター



佐伯市
フェイスブック



佐伯市
インスタグラム



佐伯市
ライン



市報さいぎ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 さいぎ城山桜ホールが開館して、
まもなく1年が経ちます。私も開館してからは取材などでよく
訪れますが、イベント時だけではなく、キッチンコートや
子育て・子育て支援室、アートプラザなど、普段使いで利用
している人をよく見かけます。佐伯市の新たなランドマーク
としてこれからもたくさんの人が利用してくれることを期待
しています。(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

映画史に残る最高にドラマティックなミュージカル・エンターテインメント

「レ・ミゼラブル」でも華麗な歌声を披露したヒュー・ジャックマンの主演で、「地上でもっとも偉大なショーマン」と呼ばれ19世紀に活躍したアメリカの伝説の興行師P・T・バーナムの波乱万丈の半生を描くミュージカル。空想家の主人公が卓越したアイデアと野心で世界中を熱狂させるさまと、ロマンチックな愛の物語が描かれた作品。



上映作品 「グレイテスト・ショーマン」

と き 11月12日(金) 19時～

ところ 大ホール(全席自由) 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

さいき城山桜ホールサポーター活動紹介

企画サポートグループでは、皆さんにお楽しみいただける映画選定や、公演サポートグループとともに上映当日の会場運営を行っています。皆さんのご来場お待ちしております。



《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



右の掲載写真は昔に撮影された佐伯の写真です。現在の手前にある、複合文化交流施設は？



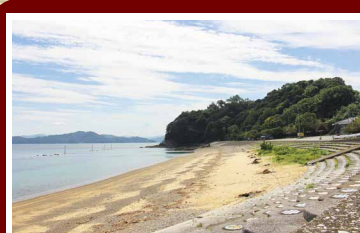
ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、今月号のお気に入りの記事を書いて、
〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所秘書広報課広報係 へ
ご応募ください。10月15日(金)までの消印有効です。

QRコードからも
ご応募できます。



9月号の正解は

「㊤瀬会海岸」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。