

特集

# 郷土料理に思いを馳せる



だんご汁



ししだけ



無塩汁



2021

12

No.367



しし汁を  
作ってみましょう

教えてくれた方 /

[ 佐伯市食生活改善推進協議会宇目支部 ]



材料(4人分)

- ・猪肉 160g
- ・ゴボウ 20g
- ・ダイコン 80g
- ・長ネギ 8g
- ・ニンジン 30g
- ・みそ 大さじ2弱
- ・木綿豆腐 60g
- ・酒 小さじ1
- ・シイタケ 30g
- ・薄口しょう油 小さじ2/3
- ・こんにゃく 40g
- ・みりん 小さじ2/3
- ・サトイモ 80g



作り方



①鍋に600ccの湯を沸かし、3cmに切った猪肉を入れ、汁が透明になるまでア�を取りながら煮る。猪肉を取り出し、水を足して600ccにする。



②ダイコン、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがきにする。サトイモは乱切りにしてこんにゃくはちぎりシイタケはスライスする。豆腐は1.5cm角に切る。



③①に猪肉、野菜を入れ柔らかくなるまで煮て調味料を加える。豆腐と切った長ネギを入れてひと煮する。

しし汁の <sup>おい</sup> 美味しさを  
地域の子どもへ伝える

自然豊かな野山の餌で育つ  
た猪肉は、独特の香りがあり  
滋味深く力強い味わい。かつて

は顔なじみの人々が集まり味  
わうのが日常のものでした  
が、今では猟師をする人自体  
が少なくなり、猪肉を食べる  
機会も減っているようです。  
このようなことを受け、佐伯

市食生活改善推進協議会宇  
目支部は、次世代の子ども  
たちに猪肉の美味しさや昔  
ながらの食べ方を伝えよう  
と、宇目の中学校へ出向いて、  
「しし汁」の作り方を伝える  
活動にも取組んできました。

しし汁にはたくさんの野  
菜が入る中、宇目の特産品  
でもあるシイタケも欠かせ  
ない食材。かつては手作りの  
みそを使う家庭も多く、そん  
な昔話とともに美味しさを  
伝えています。「しし汁にする  
と、子どもたちも喜んで食

べてくれますよ」と宇目支部  
の首藤弘美さん。形は変わ  
れども、故郷の味は時代を超  
えてつながっています。



は顔なじみの人々が集まり味  
わうのが日常のものでした  
が、今では猟師をする人自体  
が少なくなり、猪肉を食べる  
機会も減っているようです。  
このようなことを受け、佐伯

郷土料理に  
思いを馳せる



親から子、そして孫へ…代々にわたり伝えられてきた郷土料理。  
地域色豊かで家庭の味があり、  
一口食べると大切な人や景色が思い浮かびます。  
これからも守っていきたい温かな味を  
改めて見つめてみましょう。



しし汁

美味しさを左右するのは、  
捕獲した後の処理の仕方。手  
早く血抜きし、きれいに皮を  
剥ぐなど、適切な処理をする  
ことで臭みのない肉質にな  
る。若くて小さめの猪で  
あれば柔らかくア�が少な  
い人が多かったこの地域  
では、10月から年明けにかけ  
て狩猟が盛んに行われてい  
ました。猪が獲れると隣近所  
で集まつてお母さん達が腕  
を振るい、猪料理を頂いたの  
も懐かしい光景。しょう油と  
砂糖で甘辛く味付けをした  
「すき焼き風」や「ボタン鍋」

昔から宇目地区になじみ  
深い「しし汁」は、猪肉と季節  
野菜を使ったみそベースの  
汁物です。かつて猟師をして  
いる人が多かったこの地域  
では、10月から年明けにかけ  
て狩猟が盛んに行われてい  
ました。猪が獲れると隣近所  
で集まつてお母さん達が腕  
を振るい、猪料理を頂いたの  
も懐かしい光景。しょう油と  
砂糖で甘辛く味付けをした  
「すき焼き風」や「ボタン鍋」

のほか、たっぷりの野菜を入  
れてみそで仕上げる「しし汁」  
など、さまざまな調理法で大  
人のごちそうとして楽しられ  
ていました。

美味しさを左右するのは、  
捕獲した後の処理の仕方。手  
早く血抜きし、きれいに皮を  
剥ぐなど、適切な処理をする  
ことで臭みのない肉質にな  
る。若くて小さめの猪で  
あれば柔らかくア�が少な  
い人が多かったこの地域  
では、10月から年明けにかけ  
て狩猟が盛んに行われてい  
ました。猪が獲れると隣近所  
で集まつてお母さん達が腕  
を振るい、猪料理を頂いたの  
も懐かしい光景。しょう油と  
砂糖で甘辛く味付けをした  
「すき焼き風」や「ボタン鍋」

— 地元のお母さんに教わる —

# 無塩汁



## 漁師町に伝わる 鮮魚のふくよかな味

「ぶえんとは活きのいい魚のこと。蒲江の海で獲れた鮮魚のみそ汁を『無塩汁』と言います」と教えてくれるのは、蒲江支部の村柏久美子さん。主に使うのは小さなアジやブリと、旬の野菜。魚のダシと自家製みその優しい味があふれる家庭料理です。

蒲江全域に伝わるこの郷土料理は、漁業に携わる人も多いことから、家庭で毎日のように食べられていました。



蒲江の湾では地引網で小さな魚が揚がることが多かつたことからです。

「おばあちゃんも大好きで、喜んでもらうためによく作っていました。104歳まで生きたのは無塩汁を食べていたおかげと言つっていました。健

康にも良いのでしょ」と村柏さんは話します。

昔も今も作り方は変わりませんが、最近は骨が苦手、生臭いなどの理由で子どもが魚を食べる機会が減っているそう。スーパーで魚を買うことが増えた今、みそ汁ではなく刺身になる立派な魚を目にすることも多くなりました。しかし「無塩汁」は新鮮な小魚の、ウロコや内臓を取つて水洗いし、野菜やみそと合わせるだけなので、家庭でも気軽にいただくことができます。



▲佐伯市食生活改善推進協議会蒲江支部の村柏久美子さん(右)と瀬口幸子さん。



## だんご汁



### 団子の伸ばし方や 具材に見られる特色

大分を代表する郷土料理「だんご汁」は、佐伯でも昔から親しまれてきた一品。小麦粉と水を合わせてしばらく寝かせ、耳たぶくらいの柔らかさになれば食べごろのサイン。伸びすときにも平べつたくするものや団子のような形、丸く伸ばして包丁で切るなど色々な方法があるそう。県外から嫁いだお嫁さんが団子の作り方を習うといったシーンも昔はあった

と言われています。

佐伯ならではの具材は海沿いにこれを入れる地域が多く、昔は物々交換の際に海辺の人々が背負って山へ売りに来ていたりこを入れたり、山の特産であるシイタケ

を入れたりと、身近にあるもので作られていました。

共働きの夫婦が増え、団子を練る時間の少なくなつた今ですが、その美味しさを伝えるために、おばあちゃんとお孫さんで作っているご家庭も。「団子を動物の形にしたり、遊びながら作るのが楽しいんです」。「おばあちゃんの団子が一番美味しいと言つてもうれるのがうれしい」とほほ笑む顔が印象的でした。ゆっくりじっくり団子をこねて、伸びる時間には、幸せな家族の思い出が刻まれるはずです。



▲佐伯市食生活改善推進協議会佐伯支部の(右から)首藤妙子さん、武石弥生さん、森竹勝代さん、松本佳子さん。





令和3年度

## 佐伯市教育委員会表彰

11月3日（文化の日）、佐伯市表彰式・佐伯市教育委員会表彰式が行われました。

## 一般表彰

## 商工労働功労

後藤 政子さん 直川下直見

永年にわたり、佐伯市番匠商工会女性部長及び大分県商工会女性部連合会長を歴任し、商工振興及び地域振興に貢献している。

## 土木建築功労

山本 正明さん 長谷

多年にわたり、市管工事協同組合の役員を歴任し、市内及び県内の管工事業界の振興発展、業界の取りまとめに深く貢献した。

## 教育スポーツ功労

鎌田 実信さん（故人）中村西町

スポーツ（少年柔道）の振興及び発展に貢献した。

植木 弘祐さん 弥生大坂本

スポーツ（少年柔道）の振興及び発展に貢献した。

## 農林水産功労

多田 寿志さん 青山

農業従事者の高齢化が進行する中、担い手不在となる農地の集積に努め水田農業を意欲的に展開し、地域農業の維持・発展と農地の保全に大きく貢献した。

磯貝 昭生さん 宇目小野市

永年にわたり椎茸生産に尽力し、高品質生産にも積極的に取組んでおり、市椎茸品評会において毎年良品を出品しており、市の乾椎茸良品生産に貢献している。

濱野 伸介さん 木立

永年にわたり、地域林業・木材産業の振興発展に貢献した。

## 観光・地域振興功労

河野 唯雄さん 直川下直見

永年にわたり「かぶとむしの村を創る会」など、組織の代表を務め特色ある地域づくりに貢献した。

## 交通安全功労

大附 建一郎さん 直川横川

長年にわたり、交通安全指導隊員として、交通安全指導及び活動に従事し、交通事故防止に貢献した。

## 自治表彰

## 特別功労

西元 暢也さん 鶴岡町

長年にわたり、保護司として更生保護・防犯防止活動に尽力。犯罪をした者の改善及び犯罪予防のため世論の啓発に努め、地域社会の浄化をはかることに貢献した。

## 防犯功労

みのり幼稚園幼年消防クラブ 長谷

永年にわたり、多くの市民へ火災予防を呼びかけ、防火思想の高揚と啓発に貢献した。

西田病院婦人防火クラブ 鶴岡西町

永年にわたり、多くの市民へ火災予防を呼びかけ、防火思想の高揚と啓発に貢献した。

## 自治功労

田村 徹さん 中村北町

長年にわたり、佐伯市選挙管理委員（委員長）として、選挙の適正な管理執行に貢献した。

阿部 英二郎さん 弥生江良

長年にわたり、佐伯市選挙管理委員（委員長職務代理者）として、選挙の適正な管理執行に貢献した。

平山 すすむ 晉さん 若宮町

長年にわたり、佐伯市選挙管理委員として、選挙の適正な管理執行に貢献した。

清家 好文さん 蒲江浦

長年にわたり、蒲江町議会議員及び佐伯市議会議員として、地方自治の振興と発展に貢献した。

佐藤 元さん 女島

長年にわたり、佐伯市議会議員として、その間、佐伯市議会議長に就任し、地方自治の振興と発展に貢献した。

## 善行功労

ボランティア直川 直川赤木

永年にわたりボランティア活動を通じ、地域の福祉事業の推進に貢献した。

## 消防団功労

神崎 雅且さん 長島町

長年にわたり、消防団員として活動に尽力。鶴見方面隊方面隊長に就任し、団員の育成や、鶴見地域の防災力の向上に貢献した。

御手洗 堅さん 直川仁田原

長年にわたり、消防団員として活動に尽力。直川方面隊方面隊長に就任し、団員の育成や、直川地域の防災力の向上に貢献した。

野田 和秀さん 上浦最勝海浦

長年にわたり、消防団員として活動に尽力。上浦方面隊方面隊長に就任し、団員の育成や、上浦地域の防災力の向上に貢献した。

茅野 裕一さん 宇目小野市

長年にわたり、消防団員として活動に尽力。宇目方面隊方面隊長に就任し、団員の育成や、宇目地域の防災力の向上に貢献した。

## 寄附功労

安倍 彌太郎さん 鶴見中越浦

「奨学金の原資」にと多額の寄附をされ、市の発展に貢献した。

三浦 政信さん 野岡町

コロナ禍における子どもの貧困対策を目的とした多額の寄附をされ、市の発展に貢献した。

公益社団法人佐伯法人会 中村東町

新型コロナウイルス感染症対策を目的とした非接触式電子温度計200個及び乾電池400個の寄附をされ、市の感染症予防対策に貢献した。

株式会社 サイテックス 群馬県太田市

災害時の支援を目的とした災害用浄水器及び足踏みポンプセットの寄附をされ、市の防災対策に貢献した。

# 佐伯市教育委員会表彰

## 体操競技

原 優野華さん 彦陽中学校  
九州中学体操競技種目別跳馬第2位

### 《令和3年 秋の叙勲》 《第36回 危険業務従事者叙勲》 《令和3年 秋の褒章》

次の方々が受章されました。皆さんおめでとうございます。

#### 秋の叙勲

- ◆旭日双光章 児玉 輝彦さん (地方自治功労)
- ◆旭日单光章 金碇 長一郎さん (中小企業振興功労)
- ◆瑞宝单光章 上杉 和弘さん (消防功労)

#### 危険業務従事者叙勲

- ◆瑞宝双光章 伊東 宇三実さん (消防功労)
- ◆瑞宝双光章 歳納 良晴さん (消防功労)
- ◆瑞宝双光章 宮下 孝雄さん (警察功労)

#### 秋の褒章

- ◆黄綬褒章 市川 一清さん (農業業務精励)

## 《令和3年 大分県功労者表彰》

次の方々が表彰されました。皆さんおめでとうございます。

- ◆地方自治功労 高木 雅士さん
- ◆社会福祉保健功労 脇田 佳幸さん
- ◆商工観光労働功労 後藤 政子さん
- ◆農林水産功労 米水津はまち養殖漁業組合 濱野 伸介さん  
磯貝 昭生さん
- ◆生活環境衛生功労 川野 典子さん

## 学校医

水沼 孝義さん 駅前  
長年にわたり、学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

花井 章作さん 蒲江畠野浦  
長年にわたり、学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

岡本 鎮彌さん 蒲江蒲江浦  
長年にわたり、学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

## 学校歯科医

東 竜太郎さん 青山  
長年にわたり、学校歯科医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

## 中学校部活動指導

仲谷 研一さん 弥生井崎  
中学校運動部活動の指導に携わり生徒の健全育成に尽力した。

## 体育の振興

森崎 秀信さん 上浦津井浦  
15年にわたり、上浦スイミングスポーツ少年団の指導・育成に貢献し、青少年の健全育成のために尽力した。

渡邊 亜由美さん 上浦津井浦  
スマイル クラブ  
15年にわたり、SMILE CLUBスポーツ少年団の指導・育成に貢献し、青少年の健全育成のために尽力した。

## 陸上競技

中村 海さん 東雲中学校  
九州中学校陸上競技大会共通男子砲丸投げ第4位入賞

黒木 凪沙さん 鶴谷中学校  
九州中学校陸上競技大会共通女子走幅跳第6位入賞

佐伯 優徳さん 佐伯南中学校  
九州中学校陸上競技大会共通 800m第5位入賞

# 年末年始の家庭ごみ収集・受入れの日程

年末のエコセンター番匠への持込みは大変混雑するので、計画的に片付けましょう。

来場時は必ずマスクを着用してください。

【エコセンター番匠受入時間】  
(8時30分～17時)



日付	家庭ごみの収集	エコセンター番匠受入れ
12月25日(土)	休み	通常どおり
12月26日(日)		休み
12月27日(月)		
12月28日(火)		
12月29日(水)		
12月30日(木)		
12月31日(金)	休み	
1月1日(土)	※31日から3日の間は集積所にごみを出さないでください。	
1月2日(日)		
1月3日(月)		
1月4日(火)	通常どおり	通常どおり

《問い合わせ》清掃課 (☎22-3984) エコセンター番匠 (☎22-5650)

## 固定資産税に関する届出をお忘れなく

固定資産税は、賦課期日(1月1日)現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。適正な課税のため、次の場合には忘れずに届出をしてください。※印鑑(認印可)が必要です。

### ① 建物を新築(増築)・取り壊した場合

新築(増築)した場合は家屋調査が必要となりますので固定資産税係までご連絡ください。

取り壊しの場合は「家屋滅失申告書」を提出してください。

### ② 未登記家屋の所有者を変更した場合

売買や相続などにより未登記家屋の所有者が変わったときは、「未登記家屋所有者変更届」を提出してください。

### ③ 所有者が死亡している場合

賦課期日までに相続登記が終わらない場合は「相続人代表者届出書」を提出してください。届出がない場合は、現に所有しているすべての人(相続人など)の中から市が代表者を指定します。

#### 償却資産の申告も忘れずに

工場や商店を経営、または不動産を貸付けている人などが、その事業のために所有する構築物、機械、船舶などを「償却資産」といい、税務署への申告とは別に市にも申告義務(地方税法383条)があります。

申告書には個人番号(マイナンバー)または法人番号の記載と、本人確認書類などの提示が必要です。

詳しくは、対象者にお送りする申告書同封の案内でご確認ください。

■申告書発送 12月下旬(届かない場合はご連絡をお願いします。)

■申告期間 令和4年1月4日(火)～31日(月)

《届出・申告・問い合わせ》 課税課 固定資産税係(本庁舎1階13・14番窓口) または各振興局  
家屋・償却資産について:☎22-3174 土地について:☎22-4503

# さいき 大道芸フェスタ

桜のまち 笑顔滿開



大道芸で街が劇場に変身



15組のパフォーマーが集結



仲町商店街でも  
パフォーマンス



さいき大道芸アカデミー学長・  
渡辺あきらさんのジャグリング



さいき大道芸アカデミー発表会 8月からの練習成果を披露



大道芸アカデミー発表会 8月からの練習成果を披露



大道芸チャレンジコーナーでは囲碁や  
スポーツスタッキングにチャレンジ



大道芸チャレンジコーナーでは囲碁や  
スポーツスタッキングにチャレンジ



大道芸チャレンジコーナーでは囲碁や  
スポーツスタッキングにチャレンジ



大道芸チャレンジコーナーでは囲碁や  
スポーツスタッキングにチャレンジ

# 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

さいき城山桜ホールは10月31日に開館1周年を迎え、その記念イベントとして、SAIKI MUSIC NIGHTやさいきアートマルシェ、よしもとお笑いライブ、さいき大道芸フェスタなどを開催しました。

4日間で延べ1万3,000人以上が来館し、多くの人にぎわいました。



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

佐伯市民吹奏楽団による  
オープニングアクト



Saiki Art Marche  
さいきアートマルシェ



県内を中心に活躍している画家・  
北村直登さんによるライブペインティング

波当津美術館に作品を展示するコオロギタカシさんのガム  
テープアートワークショップ

似顔絵アーティスト・さつさん  
の似顔絵パフォーマンス

# さいきとびっくす

## 大分県子どもの舞台芸術 フェスティバル開催のお知らせ



- と き 12月26日(日) 13時30分～
- と こ ろ さいき城山桜ホール 大ホール
- 内 容

1部 佐伯市 8期生こどもミュージカル  
「くぬぎの森の源兵衛～佐伯なばの話～」  
2部 津久見市 津久見櫻の実少年少女合唱団  
「森の歌・いのちの歌」

- チケット 1部・2部共通券  
S席 1,500円 A席 1,000円
- 発売日 12月8日(水)19時30分～20時  
①申込み人数により購入枚数を制限する場合  
があります。②購入する順番は抽選とします。
- 発売場所 仲町商店街 旧ようや仲町  
※残席がある場合は、佐伯市HPでお知らせ  
し12月9日(木)13時～文化芸術交流課  
で販売します。

問 文化芸術交流課(☎22-4529)  
佐伯市こどもミュージカルYouTubeチャンネル▶



## 令和3年度 佐伯市空き家無料相談会の開催

佐伯市内に空き家を所有している人を対象に、  
売買や除却、活用方法などの相談に応じます（事前申込不要）。

- と き 12月27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)

- 参加団体
  - ・佐伯市(活用・除却・税金など)
  - ・佐伯宅地建物流通センター(売買など)
  - ・佐伯市空き家対策協働事業者 ほか予定

●その他  
相談者が多い場合は、お待ちいただくこと  
があります。コロナウィルスの感染状況に  
よっては中止する場合もありますので、事前  
に下記までお問合せください。

問 コミュニティ創生課(☎22-3033)

## Saiki city Lecture & Event Guide

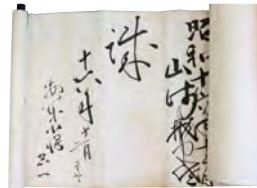
### 宇佐市・佐伯市 連携企画 特別展「アジア・太平洋戦争開戦80年 ～真珠湾攻撃と佐伯～」

今年は、真珠湾攻撃から端を発したアジア・  
太平洋戦争開戦から80年目にあたります。

やわらぎに収蔵されている資料の中から、真  
珠湾攻撃やアジア・太平洋戦争に関する資料を  
展示します。



九九式艦上爆撃機尾翼の一部



海軍士官たちが書き残した墨書  
(昭和16年12月27日)

- と き 11月30日(火)  
～令和4年2月6日(日)  
9時～17時(入館は16時30分まで)
- と こ ろ 平和祈念館やわらぎ
- 入 場 料 無料 ※常設展示は有料
- 休 館 日 月曜日(月曜日が国民の休日の  
場合は翌日)、年末年始

●スタンプラリー  
特別展開催期間中、宇佐市と連携したスタ  
ンプラリーを同時開催。対象施設でスタンプ  
を集めると抽選で賞品が当たる！

応募方法などの詳細はHPをご覧ください。

問 社会教育課文化財係(☎22-4234)

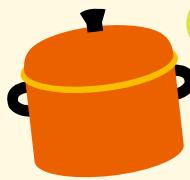


## 令和3年度 佐伯市成人式

- と き 令和4年1月9日(日)  
受付開始:13時～／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  
※対象者には12月上旬に案内状を送付しま  
す。市外に転出した人には案内状をお送り  
しませんが、出席は可能です。

- そ の 他
  - ・出席者には記念品を贈呈する予定です。また、式典の他に成人式実行委員会発案のア  
トラクション企画やお祝い動画などを予定  
しています。
  - ・来年度以降も20歳になる人を対象に行  
います。

問 社会教育課(☎22-4209)



食推さんの！

未来へ伝えたい  
ふるさとの味

## ブリ汁

問い合わせ／健康増進課保健係 ☎ 23-4500



ヒトコト！  
ブリ30gで約6gの  
たんぱく質が摂れ  
ます。また不足しが  
ちなn-3系不飽和  
脂肪酸(オメガ3)は  
1g含まれ、65歳女  
性の1日分の半量が  
摂れます。ビタミン  
DやB群も豊富に含  
まれています！

### 材料(4人分)

- ブリの切り身 ..... 120g
  - 塩 ..... 少々(0.6g)
  - ダイコン ..... 120g
  - ニンジン ..... 60g
  - ゴボウ ..... 40g
  - 生シイタケ ..... 30g
  - 長ネギ ..... 35g
  - ハクサイ ..... 120g
  - ショウガ ..... 5g
  - 水 ..... 600cc
  - みそ ..... 大さじ2
  - 小ネギ ..... 8g
- ブリの下塩の吸塩量は0.1g/人

### 作り方

- ①ブリは幅3cmに切って塩を振り、熱湯をかけて軽く水洗いする。
- ②ダイコン・ニンジンはいちょう切り、ゴボウは 笹がきにして水に通す。シイタケは千切り、長ネギは厚さ1cmの斜めに切り、ショウガは針ショウガにして半分は盛付けに取つておく。
- ③ハクサイは一口大、小ネギは小口切りにする。
- ④鍋に水・②・ハクサイの芯を入れて柔らかくなるまで炊き、残りのハクサイ・①を加えて煮る。
- ⑤煮立つたらアクをとり、みそを溶き入れ、小ネギとショウガを盛付ける。

(1人分)

- ・エネルギー 108kcal
- ・塩分 1.1g

### 食生活改善推進協議会

今回は品よく切り身で作りま  
したが、普段はブリのアラで  
作ります。豆腐を入れたり、  
ゆずゴショウを添えるなど、  
好みで作ってみてください。

〈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。



## 12月3日～9日は「障がい者週間」です



私たちにできる「合理的配慮」を考えてみよう！



日々の暮らしの中で、あなたの近くに困っている人や支援を必要としている人がいるかも  
りません。私たち一人ひとりが、障がいの有無に関わらずお互いに尊重し合い、「やさしさ」と  
「思いやり」に満ちた「共生社会」の実現に向けて進んでいきましょう。

### ●合理的配慮とは

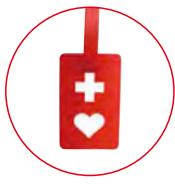
障がいのある人から、社会の中にある障壁を取り除くために何らかの配慮を求められたとき  
に、負担になり過ぎない範囲で、その人の障がいの状態に合った必要な工夫や方法で配慮する  
ことです。

### ●障がいのある人に対する支援(合理的配慮)の例

- ・電車やバスなどで席を譲る、乗り降りの補助、重い荷物を持ってあげる
- ・困っていると思われる人にまず声をかけ、手伝いが必要な場合に対応する
- ・点字ブロックに荷物を置かない

### ●ヘルプマークを知っていますか？

義足や人工関節をしている人、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人など、  
外見からわからなくても援助や配慮を必要としている人がいます。ヘルプマーク  
を身に付けている人を見かけた場合は、合理的配慮をお願いします。



問い合わせ／障がい福祉課 ☎ 22-4514 FAX 23-6002

全国的に評価される  
県産ブランド

#20  
大分にら

# 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。

## ワタシが育てています!

佐伯市の温暖な気候はニラ栽培に適  
しており、全国に誇る高品質で美味しい  
「大分にら」が育ちます。最近は新  
規就農者も増えているので、若手と  
一緒に佐伯のニラ栽培を盛り上げた  
いと思っています。



佐伯市長谷  
たけし  
大島 健さん



Chinese chive



◀こちらからインタビュー動画をご覧になれます。

買う際は袋もチェック

佐伯市内のスーパーなどで気軽に  
購入できる「大分にら」を包んで  
いるのは鮮度を保つために開発  
された「ニラ専用」の特殊な袋。こ  
だわりをチェックしてください。

寒い冬に食べてポカポカ

栄養価の高いニラにはアリシン  
という体を温めてくれる成分が含  
まれており、寒い冬にぴったり。  
ニラ豚丼やニラスープで体温を上  
げ、寒さを吹き飛ばしましょ!

県産ブランド「大分にら」

全国上位の出荷量を誇る大分県

のニラは、平成25年に「大分にら」  
の銘柄でブランド化され、県内外  
で高い評価を受けています。な

ども佐伯市は県内三大産地の一つ  
となっています。通年出荷するた  
めに冬ニラ（11月）と夏ニラ（7  
月）を切替えて栽培しているの  
も特徴です。「手をかけると美味  
しくなる」と話すのは市内のニラ  
農家・大島健さん。温度管理や除  
草、気温が上がる前の早朝収穫な  
ど、徹底した管理で上質なニラを  
生み出しています。



…まちのできごと…

Saiki News  
さいきニュース

11/12(金)

## 紋別市渚滑中学校とのオンライン交流会



本匠中学校が北海道紋別市の渚滑中学校とオンラインで交流しました。紋別市の流氷ツアーで活躍する「ガリンコ号IMMERU」が佐伯市の三浦造船所で建造されたのがきっかけで交流が始まりました。生徒は、ガリンコ号や両市の産業・観光などについて発表し、交流を深めました。

10/13(水)

## 「あなた誰 携帯越しの 黒い影」



全国地域安全運動、全国暴力追放運動「標語の部」大分県入賞者表彰伝達式が行われました。704点の応募の中から、茅野瑠奈さん(佐伯南中3年)の標語が佳作に選ばれました。

10/29(金)

## 「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」。佐伯駅に立ち寄った乗客は金曜日の早朝に「魚市場」でセリを見学し、朝獲れの魚で握った佐伯寿司を堪能する特別プランを楽しみました。

昨年8月から佐伯駅に毎週停車していた「ななつ星 in 九州」は11月からの周遊ルート変更に伴い、佐伯市内での観光ツアープログラムが10月29日で最後となりました。出発前の駅ホームでは、鶴岡八幡太鼓の演奏や特産品の販売などが行われ、1日駅長となった河原愛さんの合図で8時19分に出発しました。

10/30(土)

## 佐伯市まち・ひと・文化トークショー

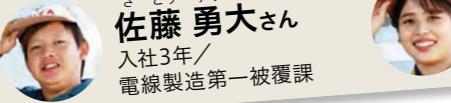


共生社会の在り方をテーマにした「佐伯市まち・ひと・文化トークショー」がさいき城山桜ホールで開催されました。劇作家の平田オリザさんや女優の常盤貴子さんをゲストに招き、登壇者それぞれが障がい者や高齢者などと触れ合った経験から感じた驚き、喜びなど、文化芸術が社会にもたらす豊かさについて語りました。

(写真左から)平田大一さん(佐伯市文化芸術振興計画策定アドバイザー)、松本裕樹さん(アートコザウルス実行委員長)、常盤貴子さん(女優)、平田オリザさん(劇作家)、山内勇人さん(在宅支援クリニックえがお医師)



今回の登場人物



佐藤 勇大さん  
入社3年/  
電線製造第一被覆課



浦田 ほのかさん  
入社3年/  
部品組立製造



久保田 早紀さん  
入社3年/  
評価技術部評価1課

④ やりがいが大きいところです。街中で車を見かけると「自分が作ったものが使われているかも」とうれしくなります。土日がしっかり休め、休日出勤がほぼないのもかなりポイント高いです(笑)。

### — 会社・業務の好きなところ —



④ やりがいが大きいところです。久保田さん(以下④) 自動車の電線などの評価試験を担当しています。私達の試験をクリアしないと車を世に出せないので、非常に重要な仕事だと思っています。

④ やりがいが大きいところです。浦田さん(以下④) 自動車用ハーネスの構成部品の外観検査をしています。最近矢崎部品より移管してきましたばかりなのですが、重要な仕事なので認められたよううれしいです。

### — どんな仕事をしてる? —

佐藤さん(以下④) 自動車用ライ

トにつなぐ低圧電線を作っています。入社以来ずっと同じ仕事をして

いますが、半年位前から2台の機械を任されるようになりました。大変ですがやりがいがあります。

浦田さん(以下④) 自動車用ハーネス

の構成部品の外観検査をして

きましたばかりなのですが、重要な仕事なので認められたよううれしいです。

④ やりがいが大きいところです。作ったものが使われているかもとうれしくなります。土日がしっかり休め、休日出勤がほぼないのもかなりポイント高いです(笑)。

### — 今後、取組みたい仕事 —

④ 一人でもトラブルに対処できるようになります。シフト長の背中を見て勉強中です。

④ 検査するだけでなく、先輩方のようく機械を動かしたり、幅広い仕事ができるようにスキルアップを目指します。

④ 今は決まった系統の仕事しかしていないので、自分の担当業務以外も理解できるよう、勉強をして知識の幅を広げたいです。

## 大分部品株式会社

佐伯市大字堅田2155  
TEL 23-6540 FAX 23-6620  
http://www.oit-p.co.jp/

代表者:神谷 康博  
設立年月:1989年12月  
資本金:1,000万円  
売上高:46億8,000万円  
従業員数:226人



◀こちらから  
動画をご覧になれます。



平成元年、矢崎グループ「矢崎部品株式会社」の現地法人として設立された

## 大分部品株式会社

### — 分かりやすいことは上司に気兼ねなく相談できます。雰囲気の良さはどうにも負けません。あと、今はコロナで休みですが部活動を通して部署を越えた交流ができるのも楽しいです。矢崎グループの対抗試合で、県外に遠征する」ともあるんですよ。

大分部品は世界45か国で事業を展開する矢崎グループの関連子会社として、車の神経・血管にあたる「ワイヤーハーネス(自動車用組電線)」の構成部品を生産しています。矢崎グループの技術と実績は国内はもとより、各國の主要自動車メーカーから高い評価を受け、現在では世界トップクラスのシェアを誇っています。

### — 合言葉は地域とともに —

地域社会に密着した会社運営を基本理念とし、地域の皆さんから

地域の人への働く場の提供、パートナー人材の積極的な受け入れ、インターンシップの実施などを通じて、自動車部品製造の事業継続拡大を目指すとともに、佐伯市の活性化に貢献していきます。また、介護事業においても、介護難民を出さぬよう、微力ながら地域の課題解決に協力したいと考えています。

### — 佐伯市活性化へ貢献 —

「安全第一」に高度技術と感性を生かした製品作りに挑戦し続けるとともに地域貢献につながるものであると確信しています。



信頼され、かつ、環境に優しい会社作りを目指し、地域の美化活動、消防団協力事業、廃棄物・CO<sub>2</sub>排出量削減など、地道な努力を続けています。また、創造力と柔軟な思考力により常に発想の転換を図り、新たな製品作りに挑戦し続けることでも地域貢献につながるものであると確信しています。

佐伯から世界の  
車業界を支える

イキ・佐伯  
ヒトと企業  
VOL.20  
GoGoSaikai!

# おすすめの新刊



今日のこの1冊!

## ■ いまさら聞けない箸の持ち方レッスン

著／中原麻衣子 出版社／主婦の友社

予約のとれない「お箸教室」で箸の持ち方を教える著者が、美しい箸使いのメソッドを詳しく解説。箸の持ち方に自信のない人、美しい所作を身に付けたい人にオススメです!

## ■いつも隣に山頭火 著／井上智重 出版社／言視舎

山頭火の残した500に及ぶ秀句に沿いながら、その人生と文学を紹介する、評伝の決定版!謎の多かった第二の故郷熊本時代を発掘。かつてない山頭火像を描き出した1冊です。

## ■しらべるちがいのずかん 文／おかげたかし 写真／やまでたかし 出版社／東京書籍

生卵とゆで卵、辛いシシトウと辛くないシシトウなど、様々な似ているものの「違い」を、ビジュアルで分かりやすく解説。親子で楽しめる雑学図鑑です。



## ●●● 各講座 ●●●

## 図書館でべもからだもホッカホカ

### 日曜文化教養講座 リラックスヨガ教室

- と き 12月26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。



### はじめてのスマート教室

- 講習スケジュール
  - ①Facebookの基礎  
12月16日(木) 10:30～12:00
  - ②LINEを始めよう  
12月16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  
※12月のスマホ・タブレットの基礎はありません。

## 各上映会

- 子ども上映会 おしりたんてい ププッ ワナだらけのジャングル  
トムとジェリー 2 12月11日(土) 15:00(上映時間60分)  
12月22日(水) 15:00(上映時間52分)

- 上映会 ※同一作品を月2回上映します

五億円のじんせい 12月8日(水)・25日(土) 13:30(上映時間 112分)



### 年末年始休館日のお知らせ

12月28日(火)～令和4年1月4日(火)は  
休館します。※火曜日は通常の休館日です

### 申込み・問い合わせ

### 三浦造船佐伯図書館(☎24-1010)

開館時間：10時～18時 ※毎週火曜日休館  
※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→



## 森の国松野町 ～豊かな森を未来まで持続させるために～

### 「この森にあそび この森に学びて あめつちの心に近づかむ」

今から約60年前、初代松野町長 岡田倉太郎氏が遺した言葉です。国立公園滑床渓谷をはじめ、森林資源が豊富な松野町では、この言葉をまちづくりの理念として掲げ、さまざまな施策を展開していくなかで、いつしか森の国と呼ばれるようになりました。

今回は、最近の取組みをいくつかご紹介したいと思います。

### この森に学ぶ ～木造による学校や役場庁舎の更新～

昭和40年代に建設された松野中学校を松野町産材桧の木造にて新築、フィンチップ漂う校舎で素晴らしい学びの環境が確保されています。町内の全小学校において床や壁などの木質化を行い、中学校と併せて子どもたちが町産材桧に囲まれて学習に取組んでいます。



町産材桧による  
木造の松野町庁舎



低利用部材を活用  
した小中学校の  
机・椅子



現在、昭和30年代に建設され老朽化した役場庁舎を町産材桧の木造にて建替え中で、今年12月中には完成します。工法も町産材桧のCLT（直交集成材）を採用、木造でありながら耐震性の確保と工期の短縮が実現できたほか、環境へ配慮した機能を揃えて、公共庁舎部門で省エネルギー率日本一（令和3年現在）を達成することとなりました。

また、庁舎建設の際に発生する町産材桧の一番玉（根元の部分）や曲がり材を活用して、町内全小中学校の児童生徒の学習用机・イスを整備し、校舎から身近に触れる机やイスまですべて町産材桧で整備し、子どものころから、森の国松野町の有する資源への理解を深める取組みをしています。

### この森にあそぶ ～アウトドアパラダイスを目指して～

松野町では、さまざまな森の恵みを受けて生活をしています。その森を後世まで持続させるために、森への理解を深めるアウトドアスポーツ事業を展開しています。その種目も、キャニオニング、ラフティング、カヌー、トレッキング、トレイルラン、マウンテンバイク、フリーカライミング、BBQなど、山・森・川の魅力を満喫できる内容で、いずれも日本屈指のフィールドと評価をうけています。これらの事業を進めるミッションは、「森を知り、森を正しく活用して、森を守る」です。

ここにも先人の遺した「この森にあそび この森に学びて あめつちの心に近づかむ」が継承されています。



スリリングな  
キャニオニング  
日本一のフィー  
ルドとよばれる



滑床渓谷には巨岩がごろごろ  
フリーカライミングのメッカ



日本一過酷な  
松野四万十バイクレース  
(MSBR)



美しい水・森の恵みを満喫できる  
アクティビティ



○問い合わせ：松野町役場 ふるさと創生課 ☎0895-42-1116

松野町をもっと知りたい方はPR動画をチェック！

## 試 驗

## 佐伯市職員採用試験 (冬期)

施されます。作業時間の約5分間119番通報がつながりにくくなります(固定・携帯・IP電話すべて)。実施時間中に119番通報がつかつながらなかつた場合、

その医療費のうち保険給付部分については佐伯市が一時的に立替えた後、加害者や保険会社に費用の請求手続きを行います。

申込方法 12月末から令和4年1月頃までに入学予定者に送付する案内を確認の上、お申込みください。  
問 学校教育課（まなみつ）  
階、 ☎ 4064

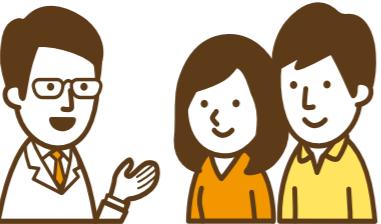
にH.O.P.E.（ヒューリック）相談ください。  
お待ちしています。

## 佐伯市からのおしらせ

●年末に向けて一家族でブリを使つた魚料理を作ろう！

えらぶ・つくる・たべる  
食育体験ツアー

12月11日(土)9時30分～12時30分  
さいき城山桜木一  
ルキッキンコート  
ところ



②検査開始日の妻の年齢が43歳未満であること

③申請時に夫婦の両方または一方が大分県内に住民登録があること

**助成額** 夫婦1組につき上限3万円まで（助成回数は夫婦1組につき1回限り）

問 大分県「こども未来課（**電話**）」

119番通報が一時  
つながりにくくなります  
とき 令和4年1月28日(金)  
0時～5時  
NTT(株)の119番用交換機システム更新工事が実

募集案内 総務課窓口や市役所本庁舎1階総合案内、各振興局で配布のほか、郵送による請求やホームページからダウンロードできます。

問 総務課職員係 (22)4154



参加人数	親子8組程度 (申込み多数の場合は抽選)
参加料	1組1,500円
講師	久野由香氏（未来に繋ぐお魚）（はんサークル）
申込方法	メールまたはお電話にてお申込みください（メール：shoku@citysaiki.lg.jp）。
申込期限	12月6日㈪
とき	12月18日㈯9時30分
～11時30分	
ところ	（株）サンテツ 有機資材事業部（東浜）
参加人数	親子5組（申込み多数の場合は抽選）
申込方法	メールまたはお電話にてお申込みください（メール：shoku@citysaiki.lg.jp）。
参加料	無料
申込期限	12月10日㈮
申	ブランディング推進課（☎②467-3）

**追加受付** **参加資格審査申請の対象者** 令和4年度に市が発注する物品の買入れ、製造の請負、その他の契約にかかる競争入札（随意契約を含む）に参加を希望する個人・法人  
※令和3年1月に申請し、すでに令和3・4年度の競争入札参加資格のある人は申請不要



**H-I-V/エイズ  
夜間検査について**

世界エイズデー（12月1日）に合わせて、夜間検査を実施します。（要事前申込み※完全予約制）匿名可、プライバシーは厳守します。

とき 12月8日(水)17時～19時※受付は18時30分まで

ところ 南部保健所

料金 無料

申問 南部保健所 地域保

国民健康保険加入者が  
交通事故などにあつた  
ときは届出が必要です

国民健康保険加入者が、  
交通事故や傷害事件など  
で、第三者から被害を受け  
て国保を使用し治療すると  
きには、示談の前に届出を  
してください。



その医療費のうち保険給付部分については佐伯市が一時的に立替えた後、加害者や保険会社に費用の請求手続きを行います。

**必要な物** 国民健康保険証、印鑑、交通事故証明書（後日提出も可）

**問** 保険年金課国民健康保険係（☎②3199）

申込方法 12月末から令和4年1月頃までに入学予定者に送付する案内を確認の上、お申込みください。

問 学校教育課（まなみつ）  
階、☎ ②4064

児童家庭支援センター  
H O P E (ほーぶ)  
開所のお知らせ

にHOPES相談ください。お待ちしています。

祝！百歳

10月に100歳を迎えられました。  
おめでとうございます。

相談に心掛けます。保護者の「都合で一時的に子どもの養育が難しくなった場合」には、ショートステイ制度を活用して、お預かりすることもできます。また、県南地域で活動されている里親を支援するため、里親サロンの開催や里親レスパイト制度により、里子をお預かりし、里親にリフレッシュしてもらったりともできます。

不妊検査費（妊活応援検診費）助成制度

子どもを望むご夫婦の妊娠を支援するため、不妊検査にかかる費用の一部を助成します。

対象

①検査開始日に法律上の婚姻をしている夫婦または事実婚関係にある夫婦であること





# 犬、猫の飼い方マナー を守りましょう

な美2階で配布するほか、市のホームページからも印刷できます。

**募集職種**

学校主事、特別支援教育支援員、社会教育職員、文化施設職員、体育施設職員、学校給食センター職員など

**採用試験** 1月中旬予定

※詳細は申込者へ直接お知らせします。



参加を希望する人は電話にてお申込みください。	とき 令和4年3月4日(金)	ところ 宇佐市(宇佐神宮)と豊後高田市(昭和の町・昭和ロマン蔵)
<b>対象者</b> ①と②の要件を満たす人	①在宅で要介護1から5の高齢者などを介護している人	②コロナワクチン接種(2回)または、PCR検査(陰性)を受けた
<b>内容</b> 介護者の方々の交流と心身の元気回復(リフレッシュ)を目的に、日帰りバス旅行(散策・食事など)を行います。		

An illustration of a red school bus with blue windows and black tires, positioned in front of the text.

授業料	無料（※入校時に 教科書、実習服などの実費 必要）
募集科目	メカトロニクス 科（2年）・電気設備科（1 年）・自動車整備科（1年）・ 木造建築科（1年）・空調 配管システム科（1年）
定員	各科20人
募集対象者	令和4年4月 1日現在、18～39歳以下の 人で、高校を卒業（見込者 を含む）またはこれと同等 以上の学力を有すると認め られる人。令和4年4月1 日現在18～39 歳以下の人に限 ります。

● 建築科	45才以下の人
● オフィスビジネス科	39才以下の人
募集定員	年齢制限無し
募集期間	20人程度
訓練期間	1年間
選考日	令和4年1月16日
入校日	令和4年4月7日
受講料	無料（入校時に教科書代などの実費必要）
問	佐伯高等技術専門校（  ）
②	0767

## 令和4年度採用の 教育委員会会計年度 任用職員（非常勤職員） を募集

募集職種や受験資格、勤務条件など、詳しく述べて募集要項を一覧ください。  
募集要項と申込書は、ま  
た美2階で配布するほか、ま  
市のホームページからも印  
刷できます。

- ・公共施設（公園や道路）で排泄したフンは、飼い主が必ず持ち帰りましょう。
- ・公共施設（公園や道路）で排泄したおしつこは、飼い主が水で洗い流しましょう。
- ・犬を放し飼いせずに（大分県条例で禁止されています）リードは必ず付けましょう。
- 猫の飼育などについては次のことを守ってください・他人の土地に入らないよう猫は室内で飼いましょう。・猫は繁殖力が非常に強いので野良猫にはエサを与えないようにしましょう。
- ・無秩序な野良猫へのエサ

動物の飼育及び管理の正しい方法を普及し、人と動物どが共存でき、誰もが快適に暮らせるまちづくりに取り組みましょう。

■ 犬の散歩マナーについて次のことを守ってください  
・他人の土地に排泄させないようこまつよう。

## 高齢者肺炎球菌 予防接種の助成

相談

やすだけではなく、生活環境の悪化や周辺住民との人間関係も損なう原因となります。一時的な感情でエサを与えることはやめましょう。

■犬・猫を捨てることは犯罪です

犬・猫を捨てると1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。

■不妊去勢手術を受けましょう

佐伯市では、飼い犬・飼い猫に対する不妊去勢手術の費用の一部を助成しています。

次の市内獣医への事前の予約や助成金申請手続きが必要になります。

**市内獣医** ハコロアーマルクリニック (☎②3838)・広瀬動物病院 (☎②0757)

問 環境対策課 環境保全係 (☎②3956)



**高齢者肺炎球菌  
予防接種の助成**

これまで肺炎球菌ワクチン接種（23価）を受けていない人を対象に、高齢者肺炎球菌の予防接種費用を一部助成します。かかりつけの医師に相談の上、協力医療機関に予約し期限内に接種してください。

**対象者** 市内在住で、次のはずれかに該当する人

①令和3年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・100歳になる人※対象者には通知しています。

②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能の障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人（身体障がい者手帳1級）

**自己負担額** 3,000円

**必要な物** 健康保険証、案内通知※①のみ

**接種期限** 令和4年3月31日㈭

問 健康増進課 (☎ ⑬4500)

**人権特設相談**  
人権問題のほか、心配ご  
とや困っていることがあれ  
ばご相談ください。

**とき** 12月10日(金)9時30分  
～12時

**ところ** 地区公民館（渡町  
台・上浦・本匠・直川・鶴見・  
米水津・蒲江）、保健セン  
ター（弥生・宇目）

**問** 大分地方法務局佐伯支  
局（☎ ②40772）

**人権擁護委員による  
人権なんでも相談所**

**とき** 12月13日(月)・20日(月)・  
27日(月)9時～16時

**ところ** 大分地方法務局佐  
伯支局

**問** 大分地方法務局佐伯支  
局（☎ ②40772）



# 豊後二見ヶ浦 大しめ縄張替え

とき：12月12日(日) 8時～16時

ところ：東雲中学校裏庭

日の出スポットとして有名な「豊後二見ヶ浦」の大しめ縄。毎年12月第2日曜日に地元の人やボランティアが中心となり張替えを実施。ぜひ一緒に参加してみませんか。また、受付で願い事札を購入して願い事を書くと、大しめ縄に編み込まれます。

(願い事札の受付は正午頃まで)

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、会場では「名簿記入・手指消毒・検温・マスク着用」にご協力ください。



## <豊後二見ヶ浦 ライトアップ>

とき：12月24日(金)～1月4日(火)  
18時～22時30分

夜の海に浮かび  
上がる夫婦岩  
は幻想的です。  
※大みそかは  
オールナイト



## <豊後二見ヶ浦 初日の出>

とき：1月1日(土) 7時15分頃  
ところ：東雲中学校裏

駐車場：約200台(東雲中学校グラウンドなど)



【問い合わせ】 豊後二見ヶ浦事業実行委員会(上浦振興局内) ☎32-3111

## 第15回 佐伯市地区対抗駅伝競走大会開催!!

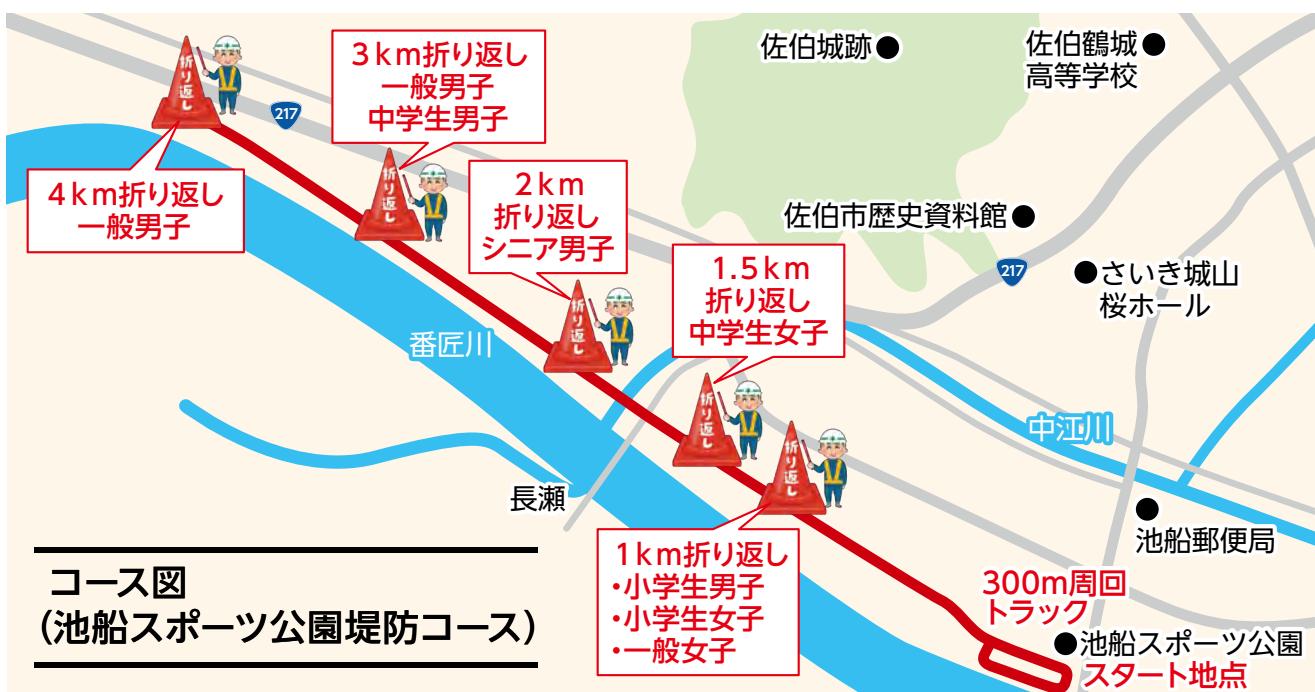
今年の地区対抗駅伝競走大会は、池船スポーツ公園堤防沿いを走るコースに変更となります。各地区を代表して選手が走ります。

応援をする人は身体的距離を保ち、マスクを着用してください。

■とき 12月19日(日) 10時スタート予定

■区間 池船スポーツ公園～各折り返し地点

- 第1区(一般男子) 3.0km
- 第2区(中学生男子) 3.0km
- 第3区(小学生女子) 1.0km
- 第4区(小学生男子) 1.0km
- 第5区(一般女子) 1.0km
- 第6区(中学生女子) 1.5km
- 第7区(シニア男子) 2.0km
- 第8区(一般男子) 4.0km



コース図  
(池船スポーツ公園堤防コース)

【問い合わせ】 体育保健課 ☎22-4062

# 新型コロナウイルス対策についてのお知らせ

冬時期になり、コロナに加えてインフルエンザの流行も心配される季節になりました。感染拡大を防ぐため、体調に変化があれば、仕事や学校を休み、早めに受診しましょう。これから的生活でも、引き続き感染予防・拡大防止の徹底をお願いします。



「ワクチンも2回打ったし、もうコロナは大丈夫だろう!  
マスクは息苦しいし、前みたいな生活に戻ってもいいかなあ」



いえいえ、まだ油断は禁物です! 感染予防・拡大防止には  
ワクチン接種と、普段の感染対策の両方が必要です!

手指消毒



マスクの着用



こまめな手洗い



1時間に1回の換気



熱や咳などの症状があるときは  
仕事や学校を休み、早めに受診  
しましょう。



コロナに関する様々な情報を  
冷静に判断しましょう。  
差別や偏見はSTOP!

STOP!



《問い合わせ》南部保健所(☎22-0562)

## 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接種】12月以降(1回目・2回目接種)の予約などについて

◆1回目・2回目接種を希望される人は、可能な限り早めの予約をお願いします。  
12月以降の接種については、国からのワクチン供給量が少なくなっているため、接種医療機関や日程を集約した体制とします。予約する際は「接種の対象年齢」をご確認のうえ、下記の医療機関に直接ご予約ください。  
なお、予約サイト及びコールセンターは11月30日をもって、一旦終了しました。

皆さんのご理解とご協力を  
お願いします。



### 【12月以降の協力医療機関一覧】

実施機関名	電話番号	お問い合わせの受付曜日・時間	接種の対象年齢
佐伯中央病院	☎22-8846	月・火・水・木・金 8:30~17:00	12歳以上
塩月内科小児科医院	☎20-0070	月・火・水・木・金 9:00~17:00	12歳以上
西田病院	☎22-0180	月・火・水・木・金 8:30~17:00	12歳以上
長門記念病院	☎24-3000	月・火・水・木・金 8:00~17:00	16歳以上

### 3回目接種の情報について

コロナワクチン3回目接種の詳細な情報や日程については、決定次第市のホームページなどでお知らせします。

《問い合わせ》新型コロナワクチン予防接種相談窓口(☎23-3935)

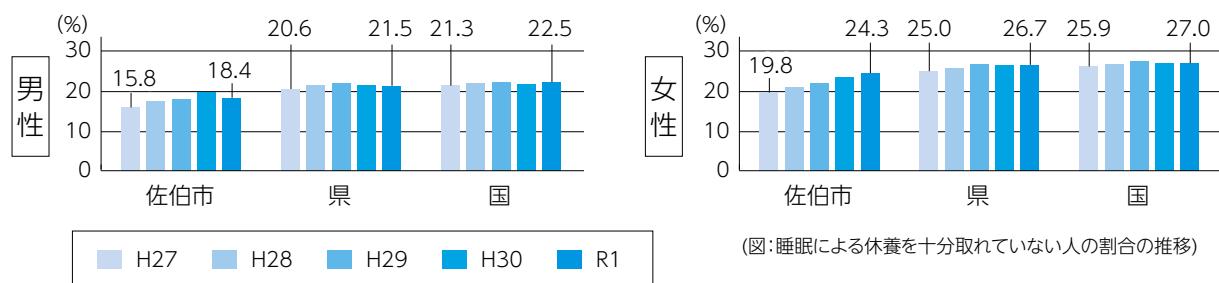
# 今日から健康づくり!

vol.8

問い合わせ 健康増進課 保健係 ☎ 23-4500

## こころの健康・休養

適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活は、体だけでなく心の健康においても重要です。さらに、睡眠・休養を取り、ストレスと上手に付き合うことは、心の健康に欠かせない要素となります。第3期佐伯市健康づくり計画でのアンケートによると、睡眠による休養を十分取れていないと感じている人が年々増えているようでした。国や県平均と比較すると少ないですが、女性での増え方が気になります。



### 睡眠の役割

#### ・脳や体の休養、疲労回復

睡眠には、脳を休ませる睡眠(ノンレム睡眠)と体を休ませる睡眠(レム睡眠)があります。寝付くとすぐに脳を休める深い眠りに入り、一晩の間にノンレム睡眠とレム睡眠を数回繰り返すようです。

#### ・成長ホルモンの分泌

子どもでは体の成長を促しますが、大人では、日中の心身の疲れやストレスの開放、細胞や組織の修復、老化の進行を抑制するなど、新陳代謝に大事な物質です。

### 質の良い睡眠のために

#### ①寝る前はリラックス

室温、照明、寝具、寝間着など心地よい睡眠環境に整えてみましょう。寝る前の飲食はあまりお勧めではありません。寝ている間も胃や腸が働くため、深く眠ることが困難になります。特に寝酒は厳禁です。

#### ②寝ながらのスマホ使用はやめる

TVやパソコン、スマホなどの光を見ていると、目や脳が興奮したままで寝付きにくくなります。

#### ③かかりつけ医や専門医に相談

眠れないよりも、お薬の力を借りて熟眠感が得られる事の方が大切です。不眠には様々なタイプがありますので、かかりつけ医や専門医に相談して、自分に合ったお薬を処方してもらい正しく服用しましょう。

### ストレスにうまく対応するために

ストレスをなくすことは難しいですが、ため込まない、気分転換をして切替えることが大切です。趣味や自分なりの気分転換の方法を見つけてみましょう。

# すこやかコーナー

12月

発熱などで受診の際には必ず事前に医療機関へ電話で相談をし、案内に従って受診をしてください。

## 休日当番医

医科 9時～17時			
12月12日	やつか整形外科	大手町	<b>25-0117</b>
12月19日	岡本医院	蒲江浦	<b>42-0015</b>
12月26日	すどクリニック	長島町1丁目	<b>28-7711</b>
12月30日	長門記念病院	鶴岡町1丁目	<b>24-3000</b>
12月31日	渡町台外科病院	長島町3丁目	<b>22-7500</b>
1月 1日	曾根病院	長島町2丁目	<b>23-8877</b>
1月 2日	御手洗病院	蒲江浦	<b>42-0003</b>
1月 3日	佐伯中央病院	常盤東町	<b>22-8846</b>

歯科 9時～17時			
12月12日	利光歯科医院	中の島1丁目	<b>22-8811</b>
12月19日	つるおか歯科医院	鶴岡町3丁目	<b>23-7330</b>
12月26日	矢野歯科医院	宇目小野市	<b>54-3217</b>
12月29日	隈歯科医院	長島町3丁目	<b>24-1515</b>
12月30日	ひかわ歯科医院	池田	<b>28-7200</b>
12月31日	コスマタウン歯科	鶴岡西町	<b>28-7885</b>
1月 1日	中川歯科クリニック	長谷	<b>25-0066</b>
1月 2日	長田歯科クリニック	中村東町	<b>22-1095</b>
1月 3日	戸高歯科医院	蒲江畠野浦	<b>45-0841</b>

◎西田病院(鶴岡西町☎22-0180)、御手洗病院(蒲江☎42-0003)、長門記念病院(鶴岡町☎24-3000)、佐伯中央病院(常盤東町☎22-8846)、曾根病院(長島町☎23-8877)は常時受付。

※当番医は変更される場合もあります。事前に佐伯市医師会救急情報センターで確認をお願いします。

●当番医情報☎24-0112(土・日・祝日の当日とその前日のみ)



## 小児救急当番医

小児科 10時～12時(日曜日)			
12月12日	塩月内科小児科医院	女島	<b>20-0070</b>
12月19日	西田病院小児科	鶴岡西町	<b>22-0180</b>
12月26日	桑畠小児科医院	中村東町	<b>22-1965</b>
1月 9日	塩月内科小児科医院	女島	<b>20-0070</b>

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



平日時間外小児救急当番医 17時～19時(祝日除く)			
月曜日	塩月内科小児科医院	女島	<b>20-0070</b>
火曜日	西田病院小児科	鶴岡西町	<b>22-0180</b>
水曜日	西田病院小児科	鶴岡西町	<b>22-0180</b>
木曜日	桑畠小児科医院	中村東町	<b>22-1965</b>
金曜日	西田病院小児科	鶴岡西町	<b>22-0180</b>

◎受入患者:救急医療を要する子ども

◎当番医情報☎24-0112(土・日・祝日の当日とその前日のみ)

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

## 乳幼児健康診査・のびのび教室

●佐伯・上浦・鶴見・米水津地域  
(会場／和楽☎23-4500)

健診名	とき	内 容
乳児健診 (R3年7月生)	12月7日(火) 12月21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5月生)	12月9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6月生)	12月14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	12月1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7月～8月生)	12月23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3月～5月生)	12月8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

●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	問い合わせ
<b>行政相談</b> 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。	12月 8日 (水) 9時30分～12時 12月10日 (金) 9時～12時 12月10日 (金) 10時～12時 12月15日 (水) 9時30分～12時 12月15日 (水) 13時30分～15時30分 12月16日 (木) 9時～11時	上浦地区公民館 直川振興局第2応接室 市役所本庁舎2階203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	市民課市民の窓係 <b>(☎22-3399)</b> または各振興局
<b>公証人による相談会</b> 遺言や任意後見など、様々な法的問題について相談に応じます。	12月15日 (水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎2階203会議室	<b>予</b> 大分公証人合同役場 <b>(☎097-535-0888)</b>
<b>精神保健福祉相談</b>	12月14日 (火) 14時～16時	南部保健所	<b>予</b> 南部保健所 <b>(☎22-0562)</b>
<b>ひきこもり家族の会</b>	12月15日 (水) 13時30分～15時		
<b>行政書士無料相談会</b>	12月15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)	<b>予</b> 大分県行政書士会事務局 <b>(☎097-537-7089)</b>
	12月16日 (木) 13時～15時	市役所本庁舎2階203会議室	
<b>障がい者特設相談室</b>	12月13日 (月) 13時30分～16時	本匠地区公民館	障がい者相談支援センター すきっぷ( <b>☎24-8521</b> )
<b>不動産市民相談</b>	12月14日 (火) 13時30分～15時30分	長島町2丁目1-1 千栄ビル	<b>予</b> 大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部( <b>☎24-2844</b> )
<b>民生委員心配ごと相談</b>	12月15日 (水) 9時30分～12時	蒲江地区公民館	<b>予</b> 社会福祉協議会 <b>(☎23-7450)</b>
<b>弁護士相談</b>	12月16日 (木) 13時30分～16時	佐伯市社会福祉センター	
<b>交通事故相談</b>	12月 7日 (火) 10時～15時 ※12時～13時除く	大分県南部振興局	<b>予</b> 大分県南部振興局 <b>(☎22-0390)</b> 前日午前中まで要予約

10月1日(金) 赤い羽根共同募金街頭募金

10月7日(木) 市役所本庁舎総合防災訓練

10月11日(月) 彦陽中安全功労者内閣総理大臣表彰報告

10月12日(火) 九州市長会WEDS会議

10月13日(水) 決算特別委員会

10月14日(木) 芦刈ユキエさん百歳お祝い訪問

10月18日(月) 記者発表(大分市)  
JRでおかれりなさいきキャンペーン合同記者発表(別府市)

10月19日(火) 三浦政信氏寄附受納式

10月22日(金) 総合計画・地域振興審議会の会長と市長との意見交換会

10月23日(土) うまいもん通り秋祭り

10月24日(日) サークーリーマラソン

10月25日(月) 知事と市町村長意見交換会

10月28日(木) 渡部チサさん百歳お祝い訪問

10月30日(土) しいたけ版ファーマーズスクール開校式  
行財政改革推進本部会議

10月29日(金) まち・ひと・文化トークショー



10月11日(水) 31日(火)

# 田中市長の主な公務日記

# さいきゅ~亡投稿写真募集

## 対象

市内在住の小学生以下の子ども

## 申込方法

子どもの写真とともに次の内容を添えて、「さいきゅ~と」と明記しご応募ください。

- ・小学生以下の子どもの写真 ※メールの場合は写真データ
- ・子どもの名前(ふりがな)
- ・写真に添えるコメント(30字程度)
- ・生年月日、住所(行政区や大字名)
- ・投稿者の住所・氏名・電話番号



↑  
こちらからでも  
投稿できます♥

## 人の動き(10月末日現在/前月比)

人口	6万8,543人	(-119)
男	3万1,966人	(-53)
女	3万6,577人	(-66)
世帯	3万3,267世帯	(-31)

## 交通事故の状況(10月中)

人身事故	9	死者	0
物損事故	91	負傷者	13

## 救急・火災発生状況(10月中)

救急件数	282件	(年間累計2477件)
火災件数	2件	(年間累計 26件)

火災のない明るい正月を迎えていただくため、火の元には十分ご注意ください。

## 納税

夜間の納税窓口を開設します。

と き 12月10日(金)・12月27日(月)  
17時～19時

と こ ろ 市役所本庁舎1階16番窓口

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

問 収納課(☎22-3182)

## 市報発行日のお知らせ

・1月号: 12月27日(月)

※2月号の原稿締切は12月24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

佐伯市食生活改善推進協議会の皆さんには食べる  
機会が少なくなった郷土料理の美味しさを伝える活  
動を行っています。特集で紹介した3つのお汁は、「昔  
はどこの家庭でも、よく食べていたんだよ」と思い出と  
ともに話してくれました。子どもや孫と一緒に郷土料理  
を作り味わうことで、代々紡いできた思い出を次世代  
へつなげます。また地元の食材を使い自然の恵を感じ  
ることが食育へつながります。地域色豊かな代々伝  
わる食文化を守っていきたいですね。



愛情たっぷりの  
お料理、  
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** 子どものころ、お盆やお正月になると親戚が集まり、祖母がすりみいなりやおはぎ、厚揚げ煮などを振る舞いました。私にとってはどれも忘れられない「ふるさとの味」。また、祖母が作る自家製みそ汁はオノリーワンの味でした。ひとくち食べると思い出すあの時の記憶。皆さんも郷土料理やふるさとの味に思いをはせてみてはいかがでしょうか? (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

©1975 松竹株式会社

©1976 松竹株式会社

**新年特別企画!日本を代表する国民的人気映画シリーズ  
『男はつらいよ』**

新春ツキイチ映画は日本中を笑いと感動で包み込んだ『男はつらいよ』シリーズから、特に人気の高い2作品を上映。渥美清演じる車寅次郎が、故郷となる葛飾柴又に帰ってきたことで起こる騒動や、日本各地を旅する中で出会うマドンナたちに一目惚れすることで起きるドタバタを描き出す人情劇場をお楽しみください。

**とき** 1月30日(日) 10時~ 寅次郎相合い傘(第15作 昭和50年8月公開)  
14時~ 寅次郎夕焼け小焼け(第17作 昭和51年7月公開)

**ところ** 大ホール(定員100人) **チケット** 入場無料(全席自由)

※入場には整理券が必要です。さいき城山桜ホール受付にて配布中(お一人様各回2枚まで)

豪華2本上映!!

《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.008

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?

3択問題です

Ⓐ 神の井(大入島) Ⓡ 暁嵐の滝(上浦) Ⓣ 弁天島(蒲江)

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。12月15日(水)までの消印有効です。

QRコードからもご応募できます。

11月号の正解は  
「水ノ子島灯台」でした。

クイズ正解者の中から  
さいき産品  
引換券を  
毎月2名様  
プレゼント!!

※当選者の発表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます。  
※賞品は店舗で引換えとなります。