



## まちの声を集めました

佐伯に住んでいる人に、  
好きなところを答えてもらいました。  
思わず共感してしまう部分、  
クスリと笑いたくなる要素がきっとあるはず！



S u k i ! S u k i !

# 好き！好き！

S a i k i !

# さいき！



夏の味覚  
モクズガニは  
絶品

8月16日に解禁になるモクズガニ漁は、毎年楽しみにしている夏の風物詩。本匠や弥生の川でとてゆでたり、カニ汁、カニ飯など色々な料理にして頂きます。特に9月頃は美味しい、孫たちも大好き。季節や自然の恵みに感謝しています。



おのこうじ  
小野耕資さん  
けいこ  
敬子さん



子育てへの  
手厚いサポート

越してきた当初、縁もゆかりもない場所でした。友達もいませんでしたが、「保健福祉総合センター和楽」の職員が定期的に家に来て子育て相談や悩みなどを聞いてくれました。おすすめの施設を紹介してくれたりと、親身になってサポートしてくれたのが嬉しかったですね。



いしだゆい  
石田唯さん



海沿いの  
サイクリングが  
最高！

自転車に乗るのが趣味で、コースが充実しているのが魅力。地元の米水津をサイクリングすると、海を眺めながら爽やかな風に吹かれて最高です。特に好きなスポットは、眼下いっぱいに日向灘を見渡す空の公園。アジサイの時期もお気に入りです。



ふくながひではる  
福永秀治さん



部活に勉強に  
切磋琢磨！

私たちは高校の弓道部仲間。県体決勝に行くくらいのレベルなので練習に力が入ります。部活終わりや放課後は「さいき城山桜ホール」のフリースペースで勉強しています。きれいでいろんなスペースがあるので過ごしやすいですね。



ひろすえさくら  
廣末咲良さん(左)  
たしま  
田島さらさん(中)  
はといしかんな  
鳩石栞菜さん(右)



図書館や  
歴史資料館が充実

図書館や歴史資料館が充実しているので、読みたい書籍や資料があったときもストレスなく探すことができています。まちがコンパクトにまとまっていて、人口とのバランスも丁度良いですね。人が密集し過ぎず住みやすいと思います。



あべまさのり  
阿部正典さん



豊かな自然が  
近くにいっぱい

自然や生き物が大好きな息子とよく行くのは「道の駅やよい」。公園や「番匠おさかな館」で過ごし、気づけば4~5時間経っていたこともしばしば。近所のおじいちゃんおばあちゃんたちもよく声を掛けてくれ、地域ぐるみで子育てをしている感じです。



いとう ゆみ  
伊藤祐美さん  
すばる  
昂くん



番匠川  
漁業協同組合 より



漁の解禁は8月16日～12月31日で、多くのファンがいます。番匠川での漁はカニかご許可証(1,200円※1年間有効)が必要で、他の川は別の販売所で許可証が必要です。

健康増進課  
保健係 より



“佐伯市で安心して子育てができる”そのためのサポートができればと考えています。和楽では、毎週金曜日に所内相談(予約不要)もしています。これからも気軽にご相談ください！

観光課 文化・スポーツ  
ツーリズム推進係 より



空の公園からの景色はいいですよね！自転車で山を駆け上った後に広がる水平線はとてもきれいですね。山側コースにも景色がいい所がいっぱいありますよ。

さいき城山桜ホール より



ホールがみなさんの日常に溶け込んでいて嬉しいです。趣味・勉強・サークル活動など、様々な用途で活用し、自分の居場所としてください。

三浦造船  
佐伯図書館 より



本館では、約17万冊の蔵書があります。建物は古さもありますが、市民の皆さんに喜ばれる図書館を目指しています。夏に向けて、たくさんのイベントが目白押しです。引き続きご利用くださいね！

道の駅やよい より



自然の川を切り取ったような水槽で、躍動感溢れる魚の動きが楽しめる「番匠おさかな館」は幅広い世代に人気。裏の井崎川ではSUPも体験できます。



子育てに関するサポートが手厚いので、安心して暮らすことができます。よく利用するのは「佐伯市子育て・子育ち支援室 さくらっ子」。親子で過ごせるのはもちろん、病院やリフレッシュなどの事情で一時預かりもしてもらえるので、とても助かっています。



さくらっ子は就学前のお子さんとご家族が過ごせる場所です。気軽に広場で遊んだり、一時預かりを利用していただきたいです。みんなで子育ちを応援しています。



はやかわみつき  
早川光樹さん

大きな災害がないまちは。けれども防災に対する意識は高いと感じます。また気候が温暖で過ごしやすく、のびのびとした環境は子育てがしやすいですね。



さとうしんいち  
佐藤伸一さん

家の前が船着き場で、漁師町の風景やリアス海岸を見るとホッとなります。「道の駅かまえ」の駅長として思うのは、漁師や農業をされている人で「いいものをとろう、作ろう」と思っているかっこいい生産者さんが多いこと。皆さんと一緒に道の駅を盛り上げ、より多くの人に佐伯の魅力をPRをするため日々頑張っています。



あいさつをすると返してくれる人の温かいところが好きです。以前、大学生で県外に住んでいた時にはあまり感じなかった部分で、改めて「佐伯のいいところだな」と実感しました。

自分の中で代表的な場所といえば、城山の頂上。城址から見晴らす景色は素晴らしい、時間がゆっくりと流れのような気持ちになります。



おがたるい  
緒方星さん

みんなの投稿をお待ちしています♪

Instagram  
(インスタグラム)

公式インスタグラムでは「#さいきフォトコレ」ハッシュタグで佐伯市の素敵な写真を募集しています。

さいきフォトコレ



城山に登ってまち並みや海まで見晴らすと、スッキリとした気持ちになります。さいき城山桜ホールを中心に、舞台などの子ども向けイベントも多く、良い刺激にもなっています。



いなばよしえ  
稲葉慶江さん  
いちか  
一華ちゃん

何といっても海がきれい!特に鶴見の海は美味しい魚も豊富で私たちの自慢です。山の幸も海の幸も美味しい佐伯ですが、おすすめは「鶴見海望パーク」。魚料理が多彩で窓の外に広がる景色も見事です。



ながたそいいちろう  
永田壯一郎さん(左)  
せいけそうすけ  
清家崇丞さん(右)

海、山、川のすべてが近く、空気がきれいなので、気軽に自然と触れ合うことができます。特に本匠のホタルは大好きで、毎年心待ちにしています。あとは、古くから伝わる佐伯神楽!見応えたっぷりで一度観るとファンになること間違いない。これからも続いていってほしいふるさとの伝統です。



おおはしちえ  
大橋智絵さん(左)  
ひきだいくこ  
正田郁子さん(右)

# 好き! 好き! さいき!

まだまだあります、佐伯愛。  
ほかにもたくさんの声が集まりました。  
楽しいまちのネタもありますよ!

鶴見にある鶴御崎灯台は、晴れた日は素晴らしい景色が広がります。鶴御崎自然公園にはツバキやツツジなど季節の花が咲き誇り、ちょうど良い散歩コースですね。空の公園や大入島などへも時々足を運びます。

お店で食べるのはもちろんスーパーで売っている魚もとにかく新鮮!日常で美味しい食事が頂けるなんてぜいたくなっています。



いちはししゅんぞう  
市橋俊蔵さん

## 散歩コースも充実

島ならではの特徴を活かした「九州オルレサイキ・大入島コース」がおすすめ。波音マの眺望が広がる「遠見山展望所」や、集落道など見所たっぷりです。定期船に乗ることで小旅行気分も味わえます!四季折々の自然に囲まれ、ウォーキングをすると、島時間に心地よさを感じます。



特に思い入れがあるのは、佐伯出身で城跡に銅像がある村上勇という人物です。番匠川の治水対策など災害への備えを行い、佐伯のために尽力された偉大な人です。



いまやまゆきもり  
今山幸盛さん

私たち一人ひとりの声を国政に反映させるため、必ず投票に行きましょう。



# 7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です

## 投票日当日の投票区と投票時間

投票区域	投票区名	投票時間
佐伯	守後、石間、荒網代、日向泊、高松、堀切	7時～17時
	大越、岸河内、灘、二栄、津志河内、青山	7時～18時
	城南、中央、中村、東、渡町台、女島、野岡、港、古市、鶴岡、野口、上堅田、池田、海崎、八幡、西上浦、木立、下堅田	7時～19時
上浦	全投票区	7時～18時
直川		
鶴見		
弥生	第4投票区(宇藤木区)	7時～16時
	第1～3・第5～7投票区	7時～18時
本匠	第3投票区(山部・樺峰区)	7時～16時
	第1・第2投票区	7時～18時
宇目	第5投票区	7時～16時
	第1・第4投票区	7時～17時
	第2・第3投票区	7時～18時
米水津	第5投票区(間越区)	7時～16時
	第1～4投票区	7時～18時
蒲江	第3投票区(深島区)	7時～16時
	第1・第2・第4～13投票区	7時～18時

## 名称変更箇所(投票所の場所に変更なし)

投票区域	新投票所名	旧投票所名
上浦第1	蒲戸生活支援ハウス	蒲戸ティサービスセンター
直川第1	直川地域コミュニティセンター	直川地区公民館
直川第2	直川地域コミュニティセンター 仁田原分館	直川地区公民館 仁田原分館
直川第3	直川地域コミュニティセンター 横川分館	直川地区公民館 横川分館
直川第4	直川地域コミュニティセンター 上直見分館	直川地区公民館 上直見分館
直川第5	直川地域コミュニティセンター 下直見分館	直川地区公民館 下直見分館
直川第7	直川地域コミュニティセンター 赤木分館	直川地区公民館 赤木分館

## 投票所変更箇所(場所の変更)

投票区域	新投票所名	旧投票所名
東	佐伯東小学校体育館	佐伯東地区公民館
直川第6	下口集会所	佐伯市はさま老人憩の家

### 投票所入場整理券

6月末、各世帯へ郵送済みです。  
投票所入場整理券には、投票場所と投票時間が記載されているので、必ずご確認ください。

### 新型コロナウイルス 感染症対策

佐伯市選挙管理委員会では、参議院議員選挙の執行にあたり、新型コロナウイルス感染症への対策を以下のとおり実施します。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

- 投票所にアルコール消毒液を配置します。
- アルコール消毒液に弱い人には使い捨ての手袋を用意しています。
- 投票管理者、投票立会人、および事務従事職員はマスクを着用します。
- 定期的に投票所の換気を行います。
- 定期的に記載台、鉛筆の消毒を行います。
- 投票には持参した筆記用具を使うことができます(水性ペンや消せるボールペンは使用しないでください)。

### 投票の際のお願い

- マスクの着用をお願いします。
- 入口での手指消毒にご協力ください。
- 帰宅後は、手洗い・うがいなどの感染症対策をお願いします。
- 当日投票は混み合う時間帯があります。特にどの投票所も10時～13時は混み合いますので、できる限り混み合わない時間を選んでお越しください。



### 開票について

とき: 7月10日(日)  
20時30分～  
ところ: 番匠体育館

### 投票できる人

日本国籍を有する満18歳以上(平成16年7月11日以前に生まれた人)で、令和4年3月21日以前から引き続き佐伯市に住所がある人。

### 投票できない人

令和4年3月22日以降に佐伯市へ転入届を出した人は、選挙人名簿に登録されていませんので投票できません。ただし、前住所地の選挙人名簿に登録されれば、前住所地で投票することができます。詳しくは前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

### 期日前投票所は7月9日(土)まで

仕事や旅行で投票日当日に投票に行くことができない場合、期日前投票ができます。

期日前投票の際には投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」にあらかじめ必要事項を記入の上、ご持参いただると受付がスムーズになります。

※期日前投票最終日(7月9日)は特に混み合うことが予想されます。

### 投票時間: 8時30分～20時

- 市役所本庁舎 6月23日(木)～7月9日(土)
- 各振興局 7月2日(土)～9日(土)

### 期日前投票所

- 市役所本庁舎…1階展示ホール
- 上浦振興局…1階市民休憩室
- 弥生振興局…1階会議室
- 本匠振興局…1階会議室
- 宇目振興局…1階旧執務室
- 直川振興局…1階第1応接室
- 鶴見振興局…2階会議室
- 米水津振興局…1階ホール
- 蒲江振興局…1階会議室

時間にゆとりを持って、できる限り混み合わない日時を選んで投票をお越しください。

### 不在者投票について

#### 【指定施設での不在者投票】

大分県選挙管理委員会指定の病院・老人ホームなどに入院または入所中の人は、その施設で不在者投票ができます。

#### 【他市町村での不在者投票】

仕事などで市外に滞在している人は、佐伯市選挙管理委員会から投票用紙を取り寄せて、滞在先の市町村の選挙管理委員会で投票できます。

※郵送に日数がかかることがありますので、希望する人は、早めに手続きをしてください。

### 郵便投票について

重度の身体障がいがある人、戦傷病者、要介認定で要介護5の人は、事前に登録すれば、郵便などで投票ができます。

※郵便投票を行うためには、事前に申請して「郵便等投票証明書」の交付を受けた上で、7月6日(水)までに投票用紙の請求を行ってください。

《問い合わせ》佐伯市選挙管理委員会(☎22-3623)または各振興局

### 特例郵便投票制度について

選挙期間中に新型コロナウイルス感染症に感染し、宿泊施設やご自宅で療養をしている人(濃厚接触者は対象外)で、一定の要件に該当する人は「特例郵便投票」ができます。

#### 【対象者】

- 新型コロナウイルス感染症で「特定患者等」に該当する人
- 感染症法・検疫法の規定により外出自粛要請を受けた人
- 検疫法の規定により隔離または停留の措置を受けて宿泊施設内に収容されている人

手続きには外宿自粛要請、または隔離・停留の措置により宿泊施設内に収容されていることを証する書面が必要です。手続きまたは投票方法など、詳しくはお問い合わせください。

※請求を受けた選挙管理委員会が特例郵便等投票の対象者であることを確認できることが条件となります。

お持ちでない人は、早めの申請をしてください。

## 窓口でのマイナンバーカード申請方法

マイナンバーカード(個人番号カード)の申請をご希望される人は、以下のものをお持ちの上、市民課または各振興局までお越しください。

本人確認書類	顔写真のあるもの1点+顔写真のないもの1点 または顔写真のないもの2点	通知カード(お持ちの人のみ)
顔写真のあるもの:	運転免許証、パスポート、身体障がい者手帳、在留カードなど	個人番号カード交付申請書 (お持ちの人のみ)
顔写真のないもの:	健康保険証、介護保険証、医療費受給者証、学生証など	住民基本台帳カード (お持ちの人のみ)

### 窓口以外での申請方法

交付申請書がお手元にあれば、ほかにも次のような方法で申請できます。



マイナンバーカード  
総合サイト



交付申請書が必要な人はお問い合わせください。



郵送



証明用写真機

お急ぎください!!令和4年9月までにマイナンバーカードを申請した人が対象

## 今なら20,000円分の マイナポイントがもらえます!

マイナンバーカードの新規取得などで  
**5,000円分**

健康保険証としての利用申込みで  
**7,500円分**  
※既に利用申込みを行った人も対象です。

公金受取口座の登録で  
**7,500円分**  
※既に登録を行った人も対象です。



※マイナポイント第1弾に申込んでいない人、また申込んだ人で、まだ20,000円のチャージやお買物を行っていない人が対象です。

マイナポイント  
詳しくはこちらから▶

### 健康保険証利用

カードリーダーが設置されている医療機関や薬局でマイナンバーカードを健康保険証として利用できます。

### 公金受取口座の登録

緊急時の給付金、年金、児童手当、所得税の還付金などの申請において、口座情報の記載や通帳の写しなどの添付、行政機関における口座情報の確認作業などが不要になります。

## 簡単!お得!マイナポイントのもらい方

マイナポイントは、令和5年2月末までの申込みが必要です。

### ①マイナポイントの利用を申込む

マイナポータルからオンライン申請もできます  
いつでも申込めて簡単!  
「マイナポータル」で検索!

※パソコンやタブレットで申請する場合はICカードリーダライタが必要



スマートフォンの人は  
申込みができるアプリを  
ダウンロードしてください。



パソコン・スマートフォンが  
なくても  
手続きスポットで申込み!



そのほか  
・郵便局  
・携帯ショップ  
・コンビニ

でも  
手続きできます

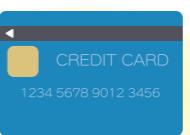
### ②お好きなキャッシュレス決済サービスを選択



ICカード(電子マネー)



二次元コード



クレジットカード

### ③選択したキャッシュレス 決済サービスで チャージ or お買物

(お買物の際にはマイナンバーカードは必要ありません)

問い合わせ 総務課(本庁舎5階82番窓口) ☎22-3663

### マイナンバーカード時間外窓口のご案内

マイナンバーカード申請受付、交付窓口を次のとおり開設します。利用される際は、電話で予約してください。

とき 7月 7日(木)17時~19時  
9日(土) 9時~12時30分  
24日(日) 9時~16時

ところ 本庁舎1階 市民課窓口

問い合わせ 市民課(本庁舎1階1・2番窓口) ☎22-4573

# Pick up Information

## 情報

### 介護保険負担限度額認定証の更新申請受付

介護保険施設に入所している人やショートステイを利用している人の食費、居住費(滞在費)にかかる利用者負担額について、要件を満たす人は申請により、軽減の対象となります。負担限度額認定証の有効期限は、毎年7月末までとなっています。

継続してご利用される場合は毎年更新手続きが必要となります。

#### 対象条件

利用者負担段階	対象者		
第1段階	生活保護受給者、本人および世帯全員が市民税非課税である老齢福祉年金受給者		
第2段階	世帯の全員(世帯を分離している配偶者を含む) が市民税非課税	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万円以下	かつ、預貯金などの合計が650万円(夫婦は1,650万円)以下
第3段階 ①		本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万円超120万円以下	かつ、預貯金などの合計が550万円(夫婦は1,550万円)以下
第3段階 ②		本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額120万円超	かつ、預貯金などの合計が500万円(夫婦は1,500万円)以下

\*年金収入額には老齢年金などの課税年金だけではなく、非課税年金(遺族年金、障害年金)も含む。

申請期限 7月29日(金)

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

\*詳しい内容についてはお問い合わせください。

## 情報

### 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料について

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



#### 対象

国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している被用者(給与の支払いを受けている人)は傷病手当金の給付を受けられる場合があります。

#### ② 傷病手当金

主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った人

主たる生計維持者の収入(給与収入・事業収入・不動産収入・山林収入のいずれか)が前年と比較して30%以上減少し、かつ減少する収入の所得以外の前年所得合計が400万円以下の人(国民健康保険税、後期高齢者医療保険料は、前年の所得の合計額が1,000万円を超える人を除く)

#### 問い合わせ

- ①②保険年金課 国民健康保険係(☎22-3199)
- ①高齢者福祉課 介護保険係(☎22-3117)
- ②大分県後期高齢者医療広域連合(☎097-534-1771)

## 情報

### 低所得の子育て世帯に対する特別給付金



申請・問い合わせ  
こども福祉課  
(本庁舎2階48番窓口)  
☎22-3180

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、失業や収入減少・食費などの物価高騰に直面する低所得の子育て世帯の実情を踏まえた生活の支援を行うため、給付金を支給します。

#### ●次の①②のいずれかに該当する人

①公的年金などを受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

※すでに支給を受けた人は除きます。

※すでに支給を受けた人は除きます。

#### 子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

##### ●令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合は20歳未満)を養育する父母などのうち、次の①②のいずれかに該当する人

※令和5年2月末までに生まれた新生児も対象となります。

①令和4年度住民税均等割が非課税の人  
②令和4年1月1日以降の収入が新型コロナウイルスの影響で急変し、住民税非課税相当の収入となつた人

※すでに支給を受けた人、ひとり親世帯分の特別給付金の支給を受けた人は除きます。

申請期限 令和5年2月28日(火)  
支給額 児童1人当たり一律5万円



## 情報

### 限度額適用・標準負担額減額認定証申請受付

申請・問い合わせ  
保険年金課 国民健康保険係  
(本庁舎1階9番窓口)  
☎22-3199または各振興局

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証を医療機関に提示することで、保険診療分の医療費が高額療養費の自己負担額までとなります。  
ただし、同一月に複数の医療機関を受診したときは、高額療養費の申請が必要な場合があります。

#### 対象者

①70歳未満: 国民健康保険税を完納している世帯  
②70歳以上: 住民税非課税世帯、課税所得145万円以上690万円未満の現役並み所得区分の世帯

後期高齢者医療保険の加入者 每年手続きが必要です。随時申請を受付けています。

必要な物 現在認定書をお待ちの人で、8月以降も該当となる人には、新しい認定証を7月中旬に送付します(手続不要)。新規で認定証が必要となつた場合は、随時申請を受付けています。

保険証、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

※新しい保険証は、7月中旬に簡易書留で送付します。



## 旧佐伯市福祉センターを一般競争入札により売却します

※詳しい内容はこちらから→



### 申込み・問い合わせ

障がい福祉課 障がい福祉係  
(本庁舎2階47番窓口)

☎22-4514

入札に参加するには申込みが必要です。

入札した価格が最低売却価格以上、かつ最高価格である入札者を落札者とします。

申込書類などは障がい福祉課窓口で配布するほか、市のホームページからも印刷できます。



物件名	旧佐伯市福祉センター(昭和38年建築)	
住 所	佐伯市来島町2番13号	
土 地 (宅地)	地 番	佐伯市来島町5547番5
	地 積	(公簿・実測) 651.36m <sup>2</sup>
建 物	構 造	鉄筋コンクリート造陸屋根2階建 庁舎
	床面積	(公簿) 1階 218.24m <sup>2</sup> 2階 90.18m <sup>2</sup>

**使用用途** 公序良俗に反しないもの

**申込期間**

8月1日(月)～31日(水) 9時～17時  
※土・日・祝日を除きます。

**入札日** 10月4日(火) 11時～

**最低売却価格** 33万2,000円

※本物件は、敷地内外構・植栽、建物内の残置物など現状有姿のままの売却となるため、土地・建物の価格のほか、建物などの解体除却費を考慮に入っています。



## スズメバチなどの駆除費を助成します

※申請書など詳しくはこちら→



### 申込み・問い合わせ

環境対策課 環境保全係  
(本庁舎3階57番窓口)

☎22-3956または各振興局

市に登録された駆除業者に依頼して、活動中のスズメバチなどの巣を駆除した場合、支払った費用の一部を助成いたします。

夏から秋にかけてスズメバチが増加します。  
農作業や野外活動の際は、十分注意してください。  
※ハチの巣の駆除は危険を伴うため、駆除業者へ依頼することをおすすめします。



### 助成対象者

- スズメバチなどが営巣している建物または土地(市内に限る)の所有者、使用者、管理者、自治会など(法人を除く)
- スズメバチなどの営巣付近の市内に居住する人

### 申請に必要な物

- 申請書兼請求書
- 添付書類【①領収書の写し ②駆除場所の位置図など ③駆除前後の現況写真 ④市税完納証明書 ⑤誓約書】

### 助成金額(予算がなくなり次第終了)

- 駆除費用の2分の1の額(上限1万円で100円未満は切捨て)

**手続代行者** ●申請者は、助成金の申請または請求などの手続きの代行を登録駆除業者に対して依頼することができます。

登録駆除業者	所在地	電話番号
一般社団法人 困り事お助け協会	内 町	☎22-7722 ☎090-2088-0478
有限会社 害虫防除センター	新女島	☎23-4731 ☎090-4990-9467
ハチの巣除去社「隆洋(リュウヨウ)」	鶴 望	☎22-2895 ☎090-1921-1590
エクステリア・プロ佐伯店	池船町	☎48-9256 ☎080-8350-4455
よろず屋 NEEDS	鶴 望	☎080-1785-6122
ミツバチ、スズメバチ等駆除専門 タカノ	稻 垣	☎080-2727-1414
蜂師大分	大分市賀来北	☎0120-968-944 ☎090-7465-8226
株式会社 Lead(リード)	別府市桜ヶ丘8組	☎0120-647-490 ☎0977-75-6111

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

佐伯発、粋で元気な  
企業と働く人々をご紹介

# イキな佐伯の ヒトと企業

Vol.  
27



ふるたのりこ  
**古田 章子さん**  
長女/管理栄養士

ふるたしげこ  
**古田 茂子さん**  
次女/3代目店主



## 生まれ育った鶴見への恩返し 小さな酒店の挑戦

飲みやすいのでワイン初心者にもお勧めです。

### — 昭和初期から営業 地域に愛される老舗酒店

④ 私たちのお店は長らく島田商店として親しまれ、昭和35年に現在の場所に移転。平成7年フルタ酒店と名を改めました。従業員は3代目店主兼ソムリエ・唸酒師の私と、管理栄養士の資格を持つ姉の2人。夜は一緒に市内で新鮮な魚介料理とお酒を提供する「La Nature」を切り盛りしています。

### — 大分県初！海底貯蔵ワイン

④ コロナ禍を乗り切るために、「佐伯真牡蠣」を養殖する鶴見地域シングルシード養殖協議会と協力して、ソムリエが厳選したワインを鶴見沖の海底に4か月ほど沈める「海底貯蔵ワイン・マリレーヌ」が誕生しました。波の微振動、海底温度などにより、渋味、酸味、苦味が穩やかになり、短期間で長期熟成したようなまろやかでコクのある味わいに仕上がりります。

④ 目標はマリレーヌを鶴見の新しい特産品にすること！そのため、人と人とのつながり、一期一会の出会いを大切にしながら、「海底貯蔵ワイン」と佐伯真牡蠣のコラボイベントなどPR活動も積極的に行なつていきたいと考えています。事業に関わってくださる多くの人たちと手を取り合い、いつか鶴見に子どもの頃に見た昭和の活気を取り戻せたらうれしいです。

④ フジツボや石灰藻といった付着物が1本1本異なるのも魅力。世界に一つのワインとしてクチコミで少しずつ人気が広がっています。海からあげたワインを漁師さんたちと一緒に手作業で消毒したり、大変なことが多いですが、"地域の人と協力して取組むこと"にやりがいを感じています。

### — 多くの人と手を取り合 い 鶴見の町を元気に！

今回は 地元漁業者と手を取り合い  
漁師町・鶴見の活性化を目指す  
**「フルタ酒店」**

▲こちらから動画が  
ご覧になります。

今日は

地元漁業者と手を取り合い  
漁師町・鶴見の活性化を目指す

**「フルタ酒店」**

従業員は3代目店主兼ソムリエ・唸酒師の私と、管理栄養士の資格を持つ姉の2人。夜は一緒に市内で新鮮な魚介料理とお酒を提供する「La Nature」を切り盛りしています。

### — 大分県初！海底貯蔵ワイン

④ コロナ禍を乗り切るために、「佐伯真牡蠣」を養殖する鶴見地域シングルシード養殖協議会と協力して、ソムリエが厳選したワインを鶴見沖の海底に4か月ほど沈める「海底貯蔵ワイン・マリレーヌ」が誕生しました。波の微振動、海底温度などにより、渋味、酸味、苦味が稳やかになり、短期間で長期熟成したようなまろやかでコクのある味わいに仕上がりります。

④ 目標はマリレーヌを鶴見の新しい特産品にすること！そのため、人と人とのつながり、一期一会の出会いを大切にしながら、「海底貯蔵ワイン」と佐伯真牡蠣のコラボイベントなどPR活動も積極的に行なつていきたいと考えています。事業に関わってくださる多くの人たちと手を取り合い、いつか鶴見に子どもの頃に見た昭和の活気を取り戻せたらうれしいです。



フルタ酒店

佐伯市鶴見大字地松浦878 ☎ 33-0028 FAX 33-0028 Instagram:@furuta28

設立年月日:昭和35年 従業員数:2人 @marireine312



書館だより

## おすすめの新刊

日本でわたしも考えた  
インド人ジャーナリストが体感した禅とトイレと温泉と著／パーラヴィ・アイヤール 訳／笠井 亮平  
出版社／白水社

インド人ジャーナリストが綴る、4年に及ぶ  
東京暮らし。インド人ならではの気付きに、日本  
では当たり前の日常を違った視点で感じ  
ことのできる1冊です！

みんなが知りたい！プランクトンのふしぎ  
水中で暮らす微生物の特徴と魅力がわかる著／「プランクトンのふしぎ」編集室  
出版社／メイツユニバーサルコンテンツ

ミドリムシやミカヅキモなど、60種類ものプランクトンを美しい写真とともに優しく解説。  
普段あまり見ることのできない、プランクトンの世界をのぞいてみませんか？

今月の  
この1冊農家が教える竹やぶ減らし  
かしこく切って、じゃんじゃん活用

編・出版社／農山漁村文化協会

竹やぶは宝の山。メンマ、竹炭、竹パウダーなど、竹をかしこく切り、稼ぎに変える知恵が詰まつた1冊。竹林の整備にも役立ちます！「別冊現代農業」2021年10月号を単行本化したものです。

## 日曜文化教養講座 リラックスヨガ教室

とき／7月24日(日)…14時30分～16時

ところ／2階 多目的ホール

定員／10人（先着順）

準備物／ヨガマット、タオル、飲料水、  
ブランケット（肌寒い人）

参加費／500円（保険料含む）

講師／Mana Yoga主催 佐藤 千恵子氏  
※動きやすい服装でご参加ください。

## 各上映会(7月)

## ■子ども上映会

## おじやる丸スペシャル

銀河がマロを呼んでいる～ふたりのねがい星～(54分)

7月9日(土)…15時

## ■上映会 ※同一作品を月3回上映します

こはく(104分)

7月16日(土)・20日(水)・30日(土)…13時30分

## ●リサイクル図書配布します！

## ●コオロギタカシ氏

絵画展及びワークショップ開催！

詳しくは図書館へお問い合わせください。

## 夜空を楽しむ夏

## [各講座・イベント紹介]

## はじめてのスマホ教室

## ■7月の講習スケジュール

## ●スマートフォン・タブレットの基礎

7月14日(木)…10時30分～12時

14時30分～16時

※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

対象／スマホ・タブレットを使い始めて

1年未満の人

定員／各講座4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

## 7月から開館時間が変わりました！

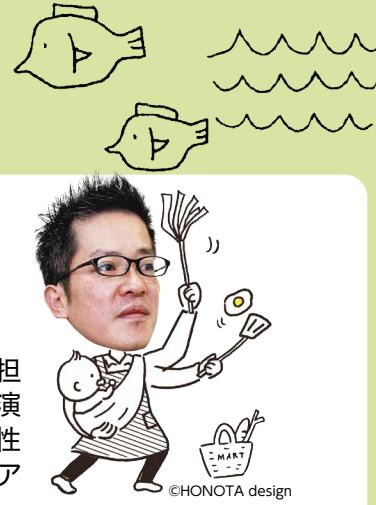
変更後の開館時間：9時30分～18時

変更開始日：7月1日（金）～

問い合わせ／三浦造船佐伯図書館 24-1010

開館時間：9時30分～18時 ※毎週火曜日休館

図書館ホームページは  
コチラ▶



東大生が受けたい授業No.1！

## 「佐伯市男女共同参画オンライン講演会」

テーマ 「笑って考えよう!家庭のこと、仕事のこと、未来のこと」

10年間2人の子どもの保育園送迎を一手に担い、今でも毎日の夕食作りを担当するジェンダー論研究者・瀬地山角氏によるオンラインでの男女共同参画講演会を開催します。思わず笑ってしまう瀬地山先生のお話を聴いて、自分の中の「性別による固定的な役割分担意識」や「無意識に持つ偏見(アンコンシャス・バイアス)」について考えてみませんか。

詳しくは市のホームページをご覧ください。

講師

東京大学大学院  
総合文化研究科教授

せちやま かく  
瀬地山 角 氏

### オンデマンド配信(1週間期間限定配信)

[配信期間] 7月13日(水)9時  
～19日(火)17時(90分動画)

[申込方法] 専用申込フォームから申込み

★動画配信期間内は時間を問わずに無料で  
ご視聴できます。

※動画視聴する際のインターネット通信料は  
視聴者のご負担となります。

### 講演会動画上映会

[とき] 7月13日(水)・15日(金)  
18時～20時30分

[ところ] 市役所本庁舎6階大会議室

[定員] 各20人

[申込方法] 電話で申込み

[参加費] 無料

※託児(無料)は7月7日(木)までに  
電話でお申込みください。

申込フォームはこちら▶



◆申込み・問い合わせ…福祉保健企画課 人権推進・男女共同参画係 / ☎22-3085

### 第1回 歴史資料館 歴史体験教室 「ドキドキ★縄文土器づくり」

佐伯市内には、縄文の人々が暮らしたムラがありました。その遺跡から、文様のついた土器のかけらがたくさん見つかっています。

体験教室で、実物の土器に触れて観察し、土器づくりを楽しみながら、当時の暮らしに触れてみませんか?



[とき] 7月30日(土)13時30分～15時30分  
(受付:13時～)

[ところ] 旧三余館 2階 大会議室

[対象] 小学5年生以上  
(保護者などの見学は可能です)

[定員] 15人※先着順

[材料費] 300円

[持ち物] 新聞紙など机の上に敷くもの、  
タオル(手拭き用)、汚れてもよい服装

[注意事項]  
・つくった土器は乾燥させた後に焼くため、お渡しは約3週間後となります。

・当日のお持ち帰りはできません。

[申込方法] 7月5日(火)以降に電話  
または歴史資料館窓口で申込み

[申込期限] 7月29日(金) 17時

◆申込み・問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700

### 市史編さん市民講座 講演「100年前のパンデミック —スペインかぜの猛威と大分・佐伯—」

およそ100年前の1918年(大正7年)、世界はコロナ禍を上まわる悲惨なパンデミック(世界的な大流行)を経験しました。それが、新型インフルエンザの「スペインかぜ」でした。

この感染症で、大分や佐伯はどのような状況に陥ったか、また、このパンデミックがその後、長い間忘れ去られることになった理由についても考えていきます。

[とき] 7月30日(土)  
13時30分～15時(開場:13時)

[ところ] さいき城山桜ホール 小ホール

[講師] 長野 浩典 氏(市史編さん近代部会長)

[定員] 50人※先着順/予約不要

[参加費] 無料

#### ご来場時のお願い

マスクの着用をお願いします。また、当日発熱などの症状のある人は参加をご遠慮ください。

#### ◆問い合わせ…

社会教育課 市史編さん係 / ☎22-4095

# つくるひとびと

ほししいたけ  
全国乾椎茸品評会で  
23回の受賞実績を持つ  
おかだ しげ のり みつこ  
岡田 重徳さん・三子さんの  
1日に密着しました。



乾シイタケ

▶原木は人間と同じ。快適な環境を整えてあげると元気になり、上質なシイタケがたくさん育つそう。



お昼ご飯は  
家族みんなで!



## プロの目 Check!

### 品評会の評価ポイント



岡田さんが出品する上冬菇は「直径が4.5cm程度」「傘が全開せず半球形状」「表面がなめらかでシワが少ない」「鮮明な淡黄色または山吹色」などが評価されます。

### シイタケ収穫期(春・秋)のある1日



その日の天候、気温を見ながら原木に生えているシイタケを収穫します。気温によって傘の開き具合<sup>※3</sup>が変わるなど商品価値が左右されるため、細心の注意を払います。

昼食後、再び収穫へ。一定数集まったらコンテナに入れて持ち帰り、乾燥器に入れます(乾燥時間はシイタケの状態によって変更)。収穫～乾燥を繰返し、最後に選別、箱詰めを行います。

空いた時間に駒打ち体験指導、食べ方提案など、シイタケの普及活動も行なっています。

7:30

13:00

17:00



**生産量日本一！  
大分の乾シイタケに貢献**

原木シイタケ発祥の地と言われる宇目は、寒暖の差が激しいため、肉厚で質の高いシイタケが育つことで知られています。今回ご紹介する岡田さんはその宇目で乾シイタケを作り続けて約50年という大ベテラン。奥さん、娘さんご夫婦と協力しながら、「自然との戦い」とい

原木シイタケ栽培は手間が掛かります。まずシイタケの寝床となるほど木<sup>※1</sup>を切り出し、一つひとつに駒打ち<sup>※2</sup>を実施。そして約2年間、風通しがよく、直射日光が当たらない場

所で寝かせた後、ハウス・露地に降ろし、ようやく収穫となります。「寝かせている間も気温・湿度の管理、害虫・害菌の防除などやることは多い。でも、家族で分かち合えるから楽しいし、楽しみながら良品作りをしています」照れたように笑う岡田さんの目下の目標は目前に迫った全国乾椎茸品評会で入賞すること。「今年は佐伯で表彰式がある」と張り切っています。

### 全国で高評価！大分の乾シイタケ

生産量・味ともに日本一と名高い大分の乾シイタケは、大分県椎茸農業協同組合を通して県内外に出荷されています。市内のスーパーなどでも購入できます。

## ご存知ですか？シイタケの呼び名の違い

シイタケは傘の開き具合によって、同じ品種でも呼び名が変わります。味に大きな違いはありませんが、食感や適した調理法が変わるのでぜひチェックしてみてください。

### 冬菇(どんこ)

ギフトにも喜ばれる高級品



傘が開ききる前に収穫。栽培が難しく、中でも傘に亀裂が入った花冬菇は最高級品として扱われます。肉厚で歯応えがあるため煮物や鍋に最適。

### 香菇(こうこ)

食べ応え満点の希少品



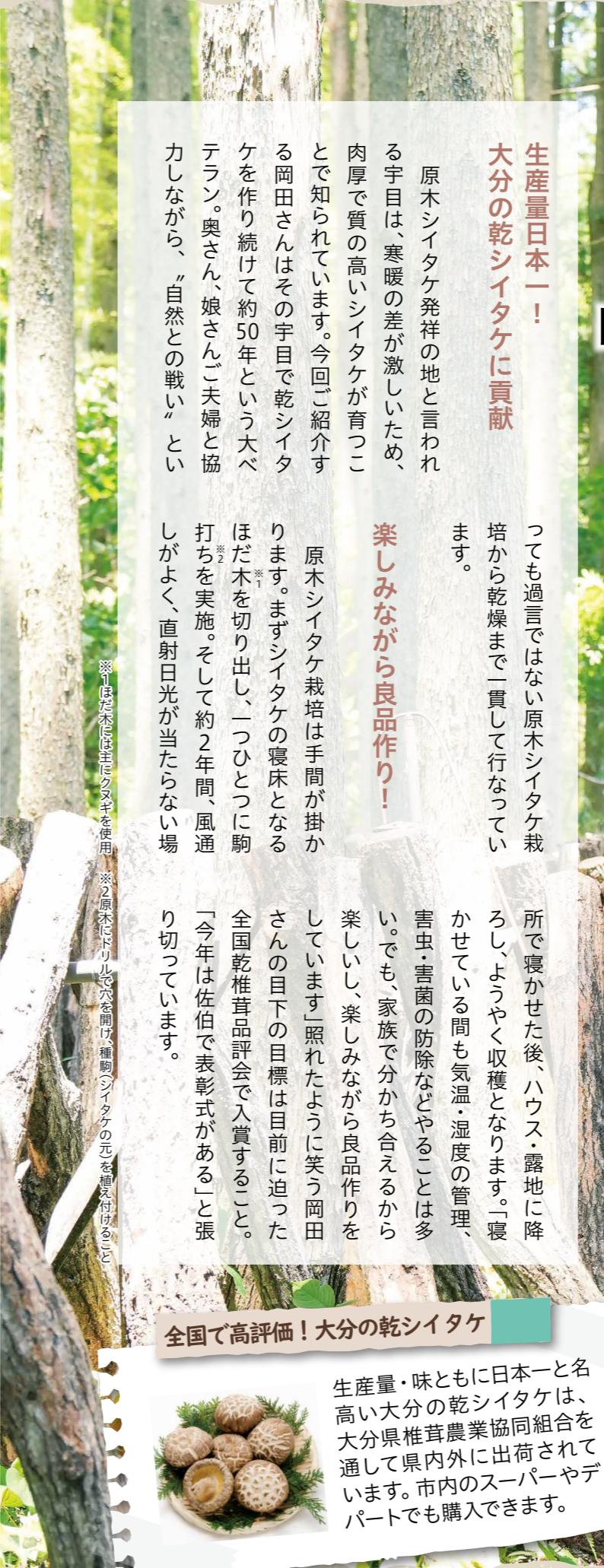
傘の開き具合は冬菇と香信の中間。大型で肉厚、食べ応え満点なのでシイタケステーキなど主役として食卓を彩ります。

### 香信(こうしん)

安価で普段使いにぴったり



傘が7分開き～全開。冬菇に比べると肉薄・扁平で扱いやすいため、炒め物やちらし寿司、五目ご飯など様々な料理の名脇役に。



△こちらから  
動画をご覧になれます。



## 佐伯市からのおしらせ

**みかんを害虫から守る  
一齊防除にご協力ください**

「温州（極早生・早生・普通）、みかん、ポンカン、はるみ、キンカン、大分果研4号」を栽培している人は、ミカンバエの発生を防ぐため薬剤散布をして害虫防除を行ってください。なお、薬剤を散布する際は適正な量を使用し、近隣田畠への飛散防止を心掛けるなど、十分注意してください。

**薬剤散布期間**

①7月30日㈯～8月7日㈰  
②8月20日㈯～9月4日㈰

※極早生温州は①の期間中に1回散布

**問 農政課** (☎ ②3239)

①佐伯城跡三の丸の石垣の保護について

旧佐伯文化会館の解体工事の期間中、佐伯城跡三の丸の石垣（三の丸櫓門に向かって左側）を保護するため、大型土のうで覆っています。工事期間中は石垣が見えない状態となりますので、「ご了承ください。

**公の施設（教育委員会）の指定管理者を募集**

各施設の業務内容や応募手続など、詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は、担当窓口で配布するほか、市のホームページにも掲載しています。

**募集施設**

①佐伯市立佐伯図書館、佐伯市視聴覚センター～  
括募集

②佐伯市蒲江海の資料館

③佐伯市総合運動公園

管理指定期間 令和5年4月1日～10年3月31日

募集要項配布期間 7月4日㈪～19日㈫

募集期間 8月16日㈬～31日㈭

日水

問 ①・社会教育課生涯学習推進係 (☎ ②3245)、②・社会教育課文化財係 (☎ ②4234)、③・体育保健課スポーツ振興係 (☎ ②4062)

## 市民アートギャラリー



旧三余館でアート作品の

## 佐伯市区長会連合会の役員が決まりました



会長  
宮崎正豊さん



佐伯地区  
副会長



下堅田地区  
副会長



鶴見地区  
副会長



弥生地区  
副会長

市内367区の区長で構成される区長会連合会の役員が決まりました。任期は1年です。役員の皆さんには、ほかの区長の皆さんとともに、市民がよりよい生活が送れるよう、行政と市民のパイプ役として市の事業に協力していただきます。

社会教育課文化財係 (☎ ②4234)

**埋蔵文化財（遺跡）に関する問い合わせ**

埋蔵文化財（遺跡）のある場所で工事などをを行う場合は、着工の60日前までに届出が必要です。

●工事前に必ず確認を！

市内で土木工事や建築工事を行う場合は、工事予定地の遺跡の有無について照会してください。文化財保護法により、工事予定地が遺跡の範囲内であった場合は60日前までに届出が必要です。

●工事中に遺跡を発見した場合

工事中に遺跡と認められるもの（土器や石器など）を発見したときは、その現状を変更することなく、ただちにご連絡ください。

●工事中に遺跡を発見した

工事中に遺跡と認められるもの（土器や石器など）を発見したときは、その現状を変更することなく、ただちにご連絡ください。

話さない」「犯人から騙されない」「騙されても犯人にお金を渡さない」とことで、一定の抑止効果があるものの、まだ続発しています。

普段から家族に相談をしていれば防ぐことができたケースがほとんどです。

被害にあう県民を一人でも減らしたいという思いから、「家族の絆」をテーマに、特殊詐欺被害防止啓発ソング「ひとりじやないよ」を制作しました。大分県警察のホームページから視聴できます。

被りたい」という思いから、保護者や関係者を対象に家庭での接し方や保育・教育・医療に関する教育相談に応じます。

被害にあう県民を一人でも減らしたいという思いから、「家族の絆」をテーマに、特殊詐欺被害防止啓発ソング「ひとりじやないよ」を制作しました。大分県警察のホームページから視聴できます。

被りたい」という思いから、保護者や関係者を対象に家庭での接し方や保育・教育・医療に関する教育相談に応じます。

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。

が就労へ踏み出す一歩をサポートします（家族も相談可）。相談・支援は無料ですが、予約が必要です。

7月11日㈪～25日㈪・8月1日㈪～9時～16時

# INFORMATION

## 佐伯市からのおしらせ

### 大分トリニータ 応援バス運行

● 東京、ヴエルディ戦

とき・ところ

7月30日(土)19時~

昭和電工ドーム大分

参加費 800円(保険料など)

出発時刻 17時

集合場所 こうへいクリ

二ツク裏 駐車場

定員 30人 ※先着順(マスク・携帯消毒液持参)

申込期限 7月22日(金)

支部事務局(☎②887-1)

申込期限 7月22日(金)

スク・携帯消毒液持参)

申込期限 7月22日(金)

### しただけ栽培 研修生募集

● 基礎研修

とき 9月~令和5年3月

ところ 大分県農林水産研究指導センター(豊後大野市)

市) 40人

内容 講義・実技など原木しいたけ栽培の基礎研修

● 実践研修(生産体験・技

術取得コース)

定員 各コース5人

内容 生産者の生産現場に

通り、技術指導を受ける実

践研修

申込方法 大分県南部振興局や林業課に備付けの申込書を提出してください。

申込期限 7月29日(金)

※希望者多数の場合には抽選書を提出してください。

申込方法 大分県南部振興局林業・木材・椎茸班(☎②039-3)

申込期限 7月29日(金)

※希望者多数の場合には抽選書を提出してください。

申込方法 直川振興局(☎②039-2)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分C(その他)

講習・講座

● 講習区分A(給油取扱所)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 危険物取扱者保安講習会

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分B(自衛官候補生)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分C(その他)

講習・講座

● 講習区分A(給油取扱所)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分B(自衛官候補生)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分C(その他)

講習・講座

● 講習区分A(給油取扱所)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分B(自衛官候補生)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分C(その他)

講習・講座

● 講習区分A(給油取扱所)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分B(自衛官候補生)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分C(その他)

講習・講座

● 講習区分A(給油取扱所)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分B(自衛官候補生)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分C(その他)

講習・講座

● 講習区分A(給油取扱所)

申込期限 8月25日(木)13時30分

● 講習区分B(自衛官候補生)

申込期限 8月25日(木)13時30分

わの貸し農園を使って野菜づくりをしてみませんか?年間を通じての利用者を募集中です。自分で育てた野菜はきっと格別の味!

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

9月28日(水)13時30分

16時30分

ところさいき城山桜木

ル受講料 4,700円(大分

県収入証紙で納入)

申込方法 消防本部予防課

に備付けてある、申込書を提出

申込期限 7月19日(火)~26

とき 8月6日(土)9時~

ところ大分県佐伯総合庁

申込期限 8月2日(火)~16日(火)18時30分

ところ消防本部予防課(☎②3

申込期限 8月2日(火)~16日(火)18時30分

ところ大分県佐伯総合庁

</



EVENT NEWS &amp; REPORTS

【 さいきニュース 】

NEWS

5.20  
(金)

第8回 日豊海岸岩ガキまつり  
佐伯市スタート!

食を通じた観光振興に繋げようと、  
佐伯市、延岡市、門川町、日向市が連携し、今年も「日豊海岸岩ガキまつり」が始まりました。市内の9店舗で味わえる岩ガキは、大粒・クリーミーで様々な栄養素が含まれています。岩ガキを食べて暑い夏を乗り越えよう!「岩ガキまつり」は8月31日まで開催しています。

5.11  
(水)

旧佐伯文化会館の  
三次元測量データを受贈

佐伯市内の測量会社などから旧佐伯文化会館の三次元測量データと写真パネルの寄贈を受けました。このデータは、解体前の旧佐伯文化会館を測量やドローン空撮して記録したものです。三次元データを映像にしたものをお市のホームページで公開しています。



## 第3回みんなで大道芸! ワークショップ 参加者大募集!

大道芸のプロの先生が楽しく教えます!初めての人も、経験者も、みんなで一緒に練習して「さいき大道芸フェスタ」のステージで発表しよう!

**対象** 小学生以上 **開催日時** 第1回 8月28日(日) 10時~14時 **参加料** 無料

**募集期間** 一次募集:7月1日(金)~19日(火) ※応募多数の場合、選考とします。

### フラフープ&ダンス

講師:KANA∞(カナ)

【定員】

「さいき大道芸  
フェスタ」  
参加経験あり:6人  
参加経験なし:4人

【練習会】小ホール

8月28日(日)、9月10日(土)、  
10月8日(土)、11月12日(土)



### ディアボロ

講師:望月ゆうさく

【定員】6人

【練習会】  
大ホール  
8月28日(日)、  
9月10日(土)、  
11月12日(土)



### ハットジャグリング

講師:idio2(イディオツツ)

【定員】10人

【練習会】  
大ホール  
8月28日(日)、  
9月10日(土)、  
11月12日(土)



※フラフープ&ダンス、ディアボロ、ハットジャグリングのいずれか1つのみ  
ご参加いただけます。

### 発表会リハーサル

11月12日(土) 17時~(予定)  
11月13日(日) 9時~(予定)

※応募受付は原則、各練習会、発表本番に全日程参加できる人に限ります。  
※各ワークショップの定員は、応募状況により変更する場合があります。

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

### 発表会本番

11月13日(日) 「さいき大道芸フェスタ」ステージ 12時~(予定)  
◎最後は先生と一緒にステージに立って、みんなに技を披露しよう!

申込みフォームは  
コチラ▶



食推さんの!

未来へ伝えたい ふるさとの味

## 海鳴り寿司(すりみいなり)

[食生活改善推進協議会蒲江支部]

一見、いなり寿司かな?と思いつか、皮は油揚げではなくエソのすり身揚げを使っています。

問い合わせ/健康増進課保健係 ☎23-4500

### POINT

すり身を煮るときにはすり身からの塩分も出るので、味見をしながらしょうゆの量を調整してください。一緒に煮た乾しいたけは、千切りにしてすし飯に混ぜても良いです。また黒ゴマをすし飯に入れると香りが良くなります。



他にも! 食推さんの「40周年記念レシピ集~私たちのあゆみ~」  
がホームページで閲覧できます。



### 材料(5人分20個)

● エソのすり身	5枚	● 米	2合
● 揚げ油	適宜	● 昆布(だし用)	4cm×4cm
● 昆布(だし用)	4cm×4cm	● 酒	小さじ1
Ⓐ 乾しいたけ	2枚	● 酢	小さじ5
● 水	500cc	Ⓑ 砂糖	大さじ3弱
● 砂糖	50g	● 塩	小さじ1/2
● みりん	大さじ3		
● 薄口しょうゆ	大さじ2		
● 濃口しょうゆ	小さじ1		
● 酒	大さじ1		

### 作り方

- 乾しいたけは洗って500ccの水につけて戻す(戻し汁は使用)。
- 【皮の準備】すり身は丸のまま熱湯で軽くゆで、厚さを半分に切って、さらに半月切りにする(1枚4個分)。切り口にすし飯を入れる切り目を入れ、皮を160度の油で素揚げする。熱湯で油抜きし、ザルに上げる。Ⓐを鍋に入れ沸騰したら皮を入れひと煮立ちさせる。Ⓑの調味料を加え30~50分コトコト煮る。煮上がったらザルに上げて冷ます。
- 【すし飯の準備】Ⓒの米を洗い、昆布、酒、水を入れて炊飯。すし酢は鍋にⒹを入れて加熱し、混ぜ合わせて冷ましておく。ご飯にすし酢を合わせてすし飯を作り、20等分する。
- 皮にすし飯を詰める。

★1個 92kcal 塩分0.7g

## 『しいたけクッキング』の参加者を募集します

「2022年全国乾しいたけ振興大会inオーガニックシティさいき」にて  
しいたけを使った料理教室を開催します。★

- と き: 8月6日(土)~7日(日)
- と こ ろ: さいき城山桜ホール キッチンコート
- 申込方法: 市のホームページ、または右の二次元コードまで
- 申込期限: 7月15日(金)



### 1 インターナショナル『しいたけ』クッキング!!

と き/8月6日(土)10時30分~13時

講 師/1 中国料理

高村利男 氏(大鳳閣)



2 日本料理

元長太郎 氏(山茶花)



3 フランス料理

河野辰也 氏(フランス料理ムッシュ・カワノ)

4 ベトナム料理

ブイ・ホン・ロアン 氏(地域おこし協力隊)

参加費/500円

定 員/各4人(申込み多数の場合は抽選)

### 2 さいきっず『しいたけバーガー』チャレンジ!!

と き/8月7日(日)10時~12時

講 師/三浦真実 氏(食育コーディネーター)

参加費/500円

定 員/小中学生 16人

(申込み多数の場合は抽選)



### 第7回さいき食のスター誕生!

グランプリ作品「しいたけパウンドケーキ」

お披露目&試食会開催 数量限定

と き/8月7日(日)10時~10時30分

問い合わせ:ブランド推進課 ☎22-4673



# 新型コロナワクチン 追加(4回目)接種のお知らせ

## ●追加(4回目)接種の対象者と接種券について

新型コロナワクチンの追加(4回目)接種を受けることができる人は、  
**3回目の接種を終了した日から5か月以上経過した、「60歳以上の人」または  
「18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人や重症化リスクが高いと医師が認める人」**です。



※4回目接種で使用するワクチンは「ファイザー社製」と「モデルナ社製」を予定しています。  
※60歳以上については、3回目接種を終了した日から5か月以上経過後に接種券をお送りしますが、ワクチンの供給量や接種対象者数を考慮し、接種券の発送時期を調整しますので、ご理解とご協力をお願いします。

## ●「18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人や重症化リスクが高いと医師が認める人」は接種券発行のため事前の申請が必要です。

- ・基礎疾患などの有無の証明は不要です。自己申告に基づき接種券を発行します。
- ・医師の判断により、接種当日の予診時に基礎疾患を有する人であるか確認します。
- ・かかりつけ医にあらかじめよくご相談の上、4回目接種をご検討ください。

### 【接種券申請方法】

申請書に必要事項を記入の上、本人確認書類の写しと併せて、新型コロナワクチン相談窓口や郵送、FAXでご提出ください。申請書は新型コロナワクチン相談窓口や各振興局、市内の医療機関（一部を除く）に備え付けてあるほか、「コロナワクチン接種情報ポータルサイト」からもダウンロードできます。また、インターネットからも申請できます。

- ・インターネット申請……申請フォームを開き、質問に回答します。  
※これは接種券の発行申請であり、ワクチン接種の予約ではありません。



こちらの二次元コードから申請できます。▶

### 《申請・問い合わせ》

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号 保健福祉総合センター和楽  
新型コロナワクチン予防接種相談窓口（☎23-3935 FAX:23-3915）  
受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）



コロナワクチン  
接種情報  
ポータルサイト

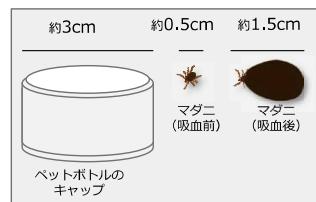
### マダニが媒介する感染症にご注意ください

まずはマダニに噛まれないように、野山や畑では  
肌の露出は少なめに、虫除け剤を使うなど注意をしてください。

マダニ  
に注意！



今年に入り、市内でマダニが媒介するウイルス感染症が報告されています。吸血中のマダニに気付いたときは、無理に引き抜こうとせず、速やかに医療機関（皮膚科など）で処置してください。また、マダニに噛まれたあとは、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状があった場合は、医療機関を受診してください。



〈問い合わせ〉  
南部保健所☎22-0562

食塩摂取量  
全国平均

男性 10.9g 女性 9.3g

【出典】厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査

世界保健機関(WHO)は、食塩摂取量1日5g未満を推奨しています。日本の食塩摂取目標量は、男性1日7.5g未満、女性1日6.5g未満と世界基準よりも高くあります。

#### 成人の食塩摂取目標量

男性	女性	高血圧や慢性腎臓病の重症化予防
7.5g未満	6.5g未満	6g未満

日本人の食事摂取基準2020年版

日本人は食塩を取りすぎている！？

高血圧の予防や治療において減塩をすることは大切です。しかし、日本での食塩摂取量はまだまだ多いのが課題です。

vol.15

## 高血圧を予防する”減塩食品”について

対象 成人全般

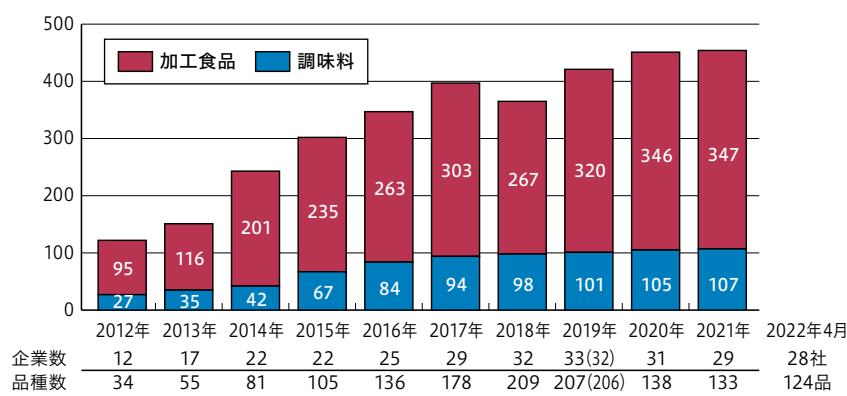


### 減塩食品をご存知ですか？

なっています。日本にはしょうゆやみそなどを使う食文化があり、調味料からの食塩摂取量が多いのが現状です。実際、国民健康・栄養調査での食塩摂取量は世界基準の約2倍で、1日5g未満を満たしている者は極めて稀であると推測され、実施可能性の観点から日本ではこのような目標量が設定されました。

スーパーやドラッグストアで減塩食品を見かけたことはありますか。たくさんのお店から減塩食品が発売されています。減塩食品はただ塩分を下げていてなく、旨味を利用したり美味しい食べられる工夫が施されています。日本高血圧学会（JSH）減塩・栄養委員会では、2013年から一定の基準を満たした減塩食品を「JSH減塩食品リスト」として公表しています。2022年4月現在、124品となり、食品リスト掲載品数・売上高ともに年々増加しています。市内で、この形・顆粒調味料を扱っているスーパーなどはあります。お近くのお店で探し、ご家庭で減塩食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### JSH減塩食品リスト掲載品の売上高推移(億円)



※2019年度は1社1製品未報告のため32社206品の合計数値

#### 食塩相当量の比較(大さじ1あたり)

濃口しょうゆ	減塩しょうゆ
2.6g	1.5g

日本人が一番多く取っていると言われている調味料はしょうゆです。



〈JSH減塩食品 掲載食品〉  
しょうゆやみそ、ソースなどの調味料  
練り物・漬物・即席めんなど

【次回予告】予防接種について

問い合わせ／健康増進課 ☎23-4500

# 8月の住民健診



各健(検)診の対象や自己負担額は、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。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°C以上の発熱や風邪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)

■持ち物 受診券、保険証、自己負担金 ◎お早めにご予約ください。

地域	会場	とき	受付時間	胃がん
佐伯	和 樂	8月9日(火)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	8月5日(金) 夜間	18時～19時	—
弥 生	弥生保健センター	8月19日(金)	9時～11時	—
		8月21日(日)・22日(月)		○

※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

佐伯市医師会予約ページアドレス  
<https://saiki-med.jp/chiiki/yojaku.html>



問い合わせ／健康増進課 健診係  
(和楽1階 ☎23-7022)

佐伯市医師会  
ホームページ



## 熱中症は予防が大切です

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外に限らず、室内で何もしていないときも発症します。



### 熱中症予防のポイント



エアコンや扇風機で温度を調節し、屋外では帽子をかぶったり日陰で休息したりして暑さを避ける。



通気性や速乾性の良い衣服を着用する。



室内外を問わざくまめに水分補給をする。



「熱中症一時休憩所」に指定された薬局や商店、公共機関などで適度に休憩する。のぼり旗が目印です。

### 熱中症の主な症状

【軽度】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ

【中度】頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

【重度】返事がおかしい、けいれん、意識がない

問い合わせ／健康増進課(和楽1階 ☎23-4500)

7月

## 当番医・乳幼児健康診査情報

## すこやか+コーナー

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

当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

## 医科 ⌚9~17時

7月10日	すどクリニック	長島町	28-7711
7月17日	東内科医院	中村東町	22-2916
7月18日	水沼医院	駅前	23-0123
7月24日	神宮医院	宇目小野市	54-3014
7月31日	田渕内科	中村東町	22-1203

## 歯科 ⌚9~17時

7月10日	長田歯科クリニック	中村東町	22-1095
7月17日	牧歯科医院	中村南町	23-3325
7月18日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354
7月24日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島	20-0648
7月31日	利光歯科医院	中の島	22-8811

## 常時受付

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)

※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。

## 小児救急当番医

当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

## 小児科 ⌚10~12時(日曜日)

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

## 平日時間外小児救急当番医 ⌚17~19時(祝日除く)

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

◎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・蒲江地域

会場 和楽 ☎23-4500

●乳児健診(R4年2月生) 7月7日(木)・26日(火)  
(R4年3月生) 8月3日(水)

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12月生) 7月14日(木)

身体測定、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

## ●3歳児健診(H31年1月生) 7月21日(木)

身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

## ●のびのび教室(8~9か月児) 7月6日(水)・8月2日(火)

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

今月は  
乳幼児健診、  
のびのび教室は  
ありません。



※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。

日々のくらしで困っていることはありませんか?

予 =予約制

# 無料相談のご案内

行政相談	開催日時	会 場	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。	7月 8日(金) 10時~12時 7月12日(火) 10時~12時 7月12日(火) 10時~12時 7月20日(水) 10時~12時	市役所本庁舎2階 203会議室 鶴見地区公民館 米水津地区公民館 本匠西地区公民館	市民課市民の窓係 📞 22-3399 または各振興局
<b>公証人による相談会</b>	7月20日(水) 13時30分~16時30分	市役所本庁舎2階 203会議室	大分公証人合同役場 📞 097-535-0888
<b>精神保健福祉相談</b>	7月12日(火) 14時~16時		南部保健所 📞 22-0562
<b>ひきこもり家族の会</b>	7月20日(水) 13時30分~15時	南部保健所	
<b>行政書士無料相談会</b>	7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)	大分県行政書士会事務局 📞 097-537-7089
	7月21日(木) 13時~15時	市役所本庁舎2階 203会議室	大分県行政書士会事務局 📞 097-537-7089
<b>障がい者特設相談室</b>	7月11日(月) 13時30分~16時	鶴見地区公民館	障がい者相談支援センターすきっぷ 📞 24-8521
<b>不動産市民相談</b>	7月12日(火) 13時30分~15時30分	長島町2丁目1-1 千栄ビル	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 📞 24-2844
<b>民生委員心配ごと相談</b>	7月 6日(水) 13時30分~16時		社会福祉協議会 📞 23-7450
<b>弁護士相談</b>	7月21日(木) 13時30分~16時	社会福祉センター	
<b>交通事故相談</b>	8月 2日(火) 10時~15時 ※12時~13時除く	大分県南部振興局	大分県南部振興局 📞 22-0390
			※前日午前中まで要予約

〈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〉

30 (月)	26 (木)	24 (火)	23 (月)	22 (日)	21 (土)	20 (金)	18~17 (水)	16 (火)	15 (月)	12 (日)	11 (木)	10 (火)	9 (月)	8 (日)	2 (月)	
● 佐伯市総合教育会議 定例総会	● 九州ブロック国土調査推進協議会理事会	● 全国国土調査推進協議会理事会 教育委員辞令交付式	● 佐伯市水防訓練	● 山田マリ子さん百歳お祝い訪問	● 日豊海岸岩ガキまつり さいき城山桜ホール来館者40万 人記念セレモニー	● 九州市長会	● 新茶贈呈式	● 佐伯市交通安全対策協議会総会 全国水源の里連絡協議会WEB会議	● 佐伯市遺族会連合会総会 佐伯文化会館3Dデータ寄贈式	● (有)サワキ工業感謝状贈呈式 40周年記念レシピ集完成報告	● 佐伯市食生活改善推進協議会 渡町台小学校「宇宙アサガオ」種植え 主な (5月1日~31日)					



田中市長の公務日誌

# 佐伯市概況

佐伯市のことをもっと知ってみよう!

5月末日現在/前月比

## 人の動き

人口	6万7,728人	(-22)
男	3万1,631人	(0)
女	3万6,097人	(-22)
世帯	3万3,188世帯	(38)

5月中 救急・火災発生

救急件数 245件(年間累計1,276件)

火災件数 1件(年間累計18件)

暑くなってきたため、熱中症にご注意ください。

5月中 交通事故

死者	0人
負傷者	8人
人身事故	7人
物損事故	88人

## 納税

夜間の納税窓口を開設します

7月11日(月)・8月1日(月) 17~19時  
[場所] 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。

◎問い合わせ… 税務課 22-3182

スマホでCHECK!



LINE友だち募集中



## 市役所・振興局

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

### 【好き! 好き! さいき】

今回の特集にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。好きなところランキング「第1位:自然が豊かなところ」「第2位:食べ物がおいしい」「第3位:人が優しい」でした。四季折々の自然の恵みを受け、皆さん佐伯ライフを楽しんでいました。



## 次号発行日

次号市報さいき8月号は

8月1日(月)発行です

◎9月号の原稿締切は7月22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。

Hello, nice to meet you!

ヽさいきゅーとヽ

佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介!



スマートフォンから投稿できます♪

小さなお子さんの可愛い姿を記念に  
掲載しませんか? 右の二次元コード  
から投稿してくださいね★



 **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。 

**上映作品**

**『ボヘミアン・ラプソディ』**



熱狂!感涙!喝采!  
伝説のバンド「クイーン」の感動の物語。  
**ボヘミアン・ラプソディ**  
彼らの音楽を唯一超える「彼」の物語

(C) 2018 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC. All Rights Reserved.

**とき** 8月11日(木・祝)  
 ①10時~(開場9時30分)字幕  
 ②14時~(開場13時30分)吹き替え  
**ところ** 大ホール(定員:各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

**自由席**

**『あなたのアイデア大募集!!』**



さいき城山桜ホールで行う  
公演・イベントづくりに参加しませんか?

さいき城山桜ホールでは、「市民の想いをかたちに」を合言葉に、市民参画・協働による事業づくりを図るため、皆さんの文化への思いや発表会・イベント開催に向けた意気込みを事業アイデアのタネとして募集します。寄せられたアイデアは、令和5年度に実施する事業企画として検討します。

**募集内容** ※営利目的、政治・宗教活動を目的とするものは除く  
 以下の4つにつながるアイデアのタネ  
 ★さいき城山桜ホールへ日常的に訪れたくなる取組  
 ★人々の活動を支え・高め・広げる公演・発表会など  
 ★交流のきっかけづくり ★地域・人の魅力発信

**対象** 市内在住または市内に勤務・通学する個人・グループ(法人可)  
**応募方法** 「アイデアシート」または「お申込みフォーム」からご応募ください。  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
**応募期限** 7月31日(日)

QRコード   
 申込フォーム  
 二次元コード

《問い合わせ》 さいき城山桜ホール ☎24-2228  
 Mail : ootemae@city.saiki.lg.jp

さいき城山桜ホール 



**プレゼント付き!**

## さいきクロスワード vol. 03

ヒントを参考に□に文字を  
入れよう!  
今回のキーワードは  
「大分の名産」。

抽選で  
2名に  
当たる

1			6		9	
2	A	5	B			
3	C			7		
4				8	D	

正解者の中から抽選で  
 「スイーツとお花をコラボ  
 レーションさせたお店  
 CuRuM(クルム)店内で  
 使える商品券1,500円分」  
 をプレゼント!  
 ※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。

ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、  
 年齢、電話番号、今月のお気に入りの記事  
 を書いて下記にご応募ください。

**キーワード** A B C D

.....

7/15まで  
消印有効

ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、  
 年齢、電話番号、今月のお気に入りの記事  
 を書いて下記にご応募ください。

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1  
 佐伯市役所 秘書広報課広報係

こちらの二次元コードからもご応募できます。▶

■発行・編集 佐伯市総務部秘書広報課  
 〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号 ☎0972-22-3111 (代表)

ア	ユ	ダ	ン
ス	エ	キ	チ
リ		サ	ア
一		オ	セ
ト	ナ	リ	ハ

6月号の答え「ロハス」

