

自転車
の
ある暮らし



Saikoku Cycling



まちも人も健やかになれる“自転車”を
暮らしに取入れてみませんか?
いつもとは違う景色や出会いが
あなたを待っています。

自転車のある暮らし



乗る前にチェックを!

自転車の安全のしおり

1
自転車は車道を走るのが原則。歩道通行は例外的にのみ認められています。

2
車道では左側を通行。右側通行は大変危険です。

3
例外的に歩道を利用するときは、歩行者優先で、車道寄りを徐行しましょう。

4
飲酒運転をはじめ、2人乗りや並進は禁止。また、夜間のライト点灯、信号を守る、交差点での一時停止と安全確認を行いましょう。

5
自転車利用者は、反射材またはヘルメットなどの被害を軽減するための器具を使用しましょう。

下記の3つの「ながら運転」も違反行為です！

携帯電話 通話や操作をしながら

イヤホン 音楽を聞きながら

傘 傘をさしながら

※例外的とは普通自転車歩道通行可の標識がある道路など

普段の買い物やお出かけ、通勤、通学の時の交通手段は何ですか？気づけばついいつものクセで、車に乗つてしまふ人が多いのではないかでしょうか。そこで、佐伯市が今おすすめしたいのが自転車です。街中で、自転車に乗つていつもとは違う小道を走ると、思わずところに素敵な店や施設を見つけたりと、たくさんの魅力を見つけるかもしれません。

また、日頃の運動不足の解消にはもちろんペダルをこいで風に吹かれるひとときは、爽快で心身ともにリフレッシュできます。自然豊かな佐伯市は、初心者向けの街中コースのほか、アップダウンのある山あいのコースや海岸線沿いを走る海コースなどのちょっとびり上級者向けのもも充実しています。また、その自転車コースを活かし、市外向けに「自転車のまち」をアピールするなど、観光客誘致にも取組んでいます。

地球環境に優しいエコな乗り物・自転車は、これから時代に寄り添い、新しい楽しみの時間を提供してくれるはずです。

今年の春から市のレンタサイクルを利用して社員の自転車通勤を奨励している「元屋印刷株式会社」。佐伯市から3台のクロスバイクをレンタルし、希望する社員が通勤や業務時間内の買い物、配達などの際に利用しています。「最初は『こんなにかわいい自転車が借りられるなんて！』とテンションが上がりました。車だと決まった道しか通りません



佐伯で自転車通勤を推奨している事業所をクローズアップ！取組のきっかけや変化したライフスタイル、価値観について聞いてみました。

所事業所自転車事業所のサイクリストを訪問

まちのサイクリスト訪問

佐伯市事業所等自転車貸出に係る募集について

従業員の健康増進や環境負荷の軽減を目的とし、自転車の活用推進を掲げる事業所などに対してレンタサイクルの貸し出しを行っています。レンタサイクルの貸出料は無料ですが、利用期間は、利用の決定を受けた日から2か月以内ですが、ほかに貸し出し希望者がいない場合は2か月ごとに更新できるものとし、最長6か月まで延長可能。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】
観光課文化・スポーツツーリズム推進係
(22)4071

「自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会」について

自転車を移動手段ではなく、健

康づくりや生きがいづくり、環境負荷の低減に役立て、観光振興や地域おこしの起爆剤にしよう

そんな思いから平成30年に設立されたのが「自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会」です。現在406(R4.7・13現在)の自治体が加入しています。同じ志をもつ全国の自治体と手を取り合い、サイクリングなどのイベントをはじめ、関係機関との連携をとりながら様々な活動に取組んでいます。

また、佐伯市は九州一広い特性



スリーシーズ
3 SEEDS 株式会社
スパークル おおいたレーシングチーム
Sparkle Oita Racing Team 監督兼 GM

黒枝美樹さん

佐伯市×3SEEDS株式会社連携協定書調印式



ジェイコム
J:COM 大分ケーブルテレビ株式会社
メディア・コンテンツ本部

佐伯サイクルアンバサダー 工藤友美さん

まち、人、景色が
もつと好きになる



佐伯市の自転車イベントにゲストライダーとして参加し、佐伯の美しい景色や美味しい食に感動しました。市と連携してプロモーションの動画制作にも取組んでおり、その様子は「さいきりんぐ」のユーチューブにアップされています。歩きや車以上に、風や香り、景色をダイレクトに感じられること。地域の人とコミュニケーションが図れること。そして、幅広

弊社は世界レベルのプロサイクリングチームであり、モットーは「九州に熱狂を生み、世界に挑む」です。佐伯市は風光明媚な海岸線や、ひとたび山間部に入れば坂道もあり様々な強度の練習ができるので、選手は練習の際に、大分市から佐賀県を経由してよく佐伯入りします。特に思い入れのあるスポットは、空の公園にある「幸せの鐘」。ファンの人が「スパークルカラー」の鍵をかけてチ

サイクルカルチャーを
根付かせたい



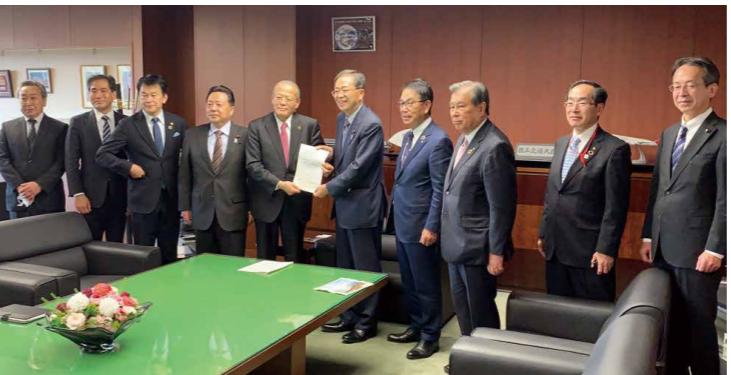
※佐伯市と3SEEDS株式会社は自転車を活用した地域づくりなどの連携協定を締結しています。

い世代の人が楽しめるスポーツだということです。自転車に乗っていると「どこ行かんかえ」「自転車格好いいな」と話しかけられます。特に佐伯を走っていると皆さんに数十メートルおきに話しかける気がして嬉しかったですね。佐伯では鶴御崎灯台までの道のりがお長い九十九折の坂道を上っていくと、海を一望できて達成感や爽快感は忘れられません。10月に開催される「ツール・ド・佐伯」のコースなので、多くの方と一緒に体験できるのを楽しみにしています。

自転車は、大自然やまちを楽しむアクティビティーとして、また人と人との距離を離を保ちながら楽しめるツールとして近年注目を集めています。愛するまちにもっとサイクルカルチャーを定着させるため、佐伯市と連携してサイクリスト自らの活動に取組んでいます。豊かな自然を生かした誘客や、市民が安全で楽しく自転車を利用できるように、自転車文化の創造に取組んでまいります。

自転車には、3つの魅力があります。歩きや車以上に、風や香り、景色をダイレクトに感じられること。地域の人とコミュニケーションが図れること。そして、幅広

よる誘客やまちづくりを進めるため、「佐伯市自転車活用推進計画」を策定しています。サイクリングコースや、レンタサイクルサービスの拡充、自転車による健康増進のススメや一次交通との連携など、環境・健康・観光など自転車に関連した多方面からの政策を積極的に進めています。



▲齊藤鉄夫国土交通大臣に要望書を手渡す田中市長

自転車を活用した様々な取組を実施しています!

さいき マウンテンバイク カップ SAIKI MTB CUP



2021年12月5日に行われた「SAIKI MTB CUP2021」では、個人タイムトライアルやMTB120分耐久レース、キッズレースなどを開催。レース後は併設のキャンプ場「うめキャンプ村そらのほとり」で宿泊を楽しんだ参加者も。

バーチャル・ツール・ド・佐伯



2月23日、拡張現実(AR)技術を使った映像で市内のサイクリングコースを疑似体験できる、オンラインの自転車ロードレースを開催。室内にあって、空の公園から鶴御崎灯台までの海沿いコース(27.7キロ)を走る感覚を体験できると評判でした。

YouTubeにアーカイブが残っており、現在約5,000回再生済み。

さいき桜まつり 自転車体験ブース



4月2・3日の両日、さいき桜まつり会場に自転車体験ブースを設けました。参加者は「バーチャル・ツール・ド・佐伯」のコースのほかにも全世界のコースを体験。E-bike、クロスバイク、キッズバイクのレンタサイクル体験や、市内の自転車店が試乗・展示販売を行いました。



おすすめサイクリングコースはこちら!



佐伯まちボタコース



連載のお知らせ

次号から「自転車のあるまち」をテーマにした連載がスタートします。自転車にまつわる様々な情報を発信しますので、ご期待ください。



問い合わせ
観光課 文化・スポーツツーリズム推進係
☎ 22-4071

さいき城山桜ホール 大ホール

第1日目
8/6 土

第2日目
8/7 日

時間	行事内容
9:20~9:50	宇目神楽保存会によるオープニングステージ
10:00~10:40	2022年全国乾しいたけ振興大会開会行事
10:40~11:55	第69回 全国乾椎茸品評会表彰式
11:55~12:10	第44回 森喜作賞授賞式
13:00~14:15	パネルディスカッション「未来に繋ぐ乾しいたけ生産のために」 作・演出 岸本 尚泰さん
14:15~16:00	第65回 大分県乾椎茸品評会表彰式

時間	行事内容
10:30~11:30 (開場:10:00~)	佐伯市こども・市民ミュージカル しいたけミュージカル第1回公演 「佐伯なばの話し～お母さんの しいたけごはん1945～」 作・演出 岸本 尚泰さん
14:00~15:00 (開場:13:30~)	佐伯市こども・市民ミュージカル第2回公演 「佐伯なばの話し～お母さんの しいたけごはん1945～」 作・演出 岸本 尚泰さん

◆チケット 全席自由 1,000円 ※一部指定席
チケットはさいき城山桜ホール窓口で販売中

第69回 全国乾椎茸品評会受賞者

- [冬菇の部] 優等（農林水産大臣賞）岡田 重徳さん
一等（林野庁長官賞）岡田 大輔さん、岡田 祐子さん、野田 明さん
[茶花冬菇の部] 一等（林野庁長官賞）吹田 和可雄さん

各部門で受賞した方々は、大会行事で表彰されます。

◆◆◆ 8月6日(土)・7日(日) 10:00~16:00 ◆◆◆

屋外第1特設会場(桜ホール周辺)

- ステージイベント
- うまみだけ PR コーナー
- 原木栽培 PR コーナー
- 第45回 全国育樹祭 PR コーナー
- 第2回 さいきオーガニックマルシェ
- 佐伯市農林水産業コーナー

屋外第2特設会場(大手前第2駐車場)

- 林業機械展
- 種駒メーカー展示
- 市内飲食店出店

駐車場 池船スポーツ公園(約200台)、市役所駐車場(約130台) ※駐車場から会場まではシャトルバスを運行します。

《問い合わせ》

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実行委員会事務局
林業課内(本庁舎3階)/TEL 092-4214



2022年

全国乾椎茸振興大会式典

全国 乾しいたけ振興大会

in オーガニックシティさいき

～原木しいたけの魅力を佐伯から世界へ～

開催日

令和4年 8月 6日 土 ▶ 令和4年 8月 7日 日

開催場所

さいき城山桜ホールおよび施設周辺特設会場

お子様も楽しめる催しもありますので
家族みんなでお越しください！

この機会にぜひ！



オーガニック
マルシェ



2022ミス日本みどりの女神が来場！

「みどりの女神」は未来に繋がる豊かな緑を守り育ててきた取組や、生活に根ざした日本の木の文化の大切さと素晴らしさを伝え、みどりと木への親しみを広める役割を担います。本大会では、8月6日の表彰式典や各屋外ブースなどで活動を行う予定です。

2022ミス日本
みどりの女神
なりた あすみ
成田 愛純さん



…閉園予定の佐伯市立幼稚園について…

令和3年3月に策定した「佐伯市立幼稚園及び保育所のあり方についての実施計画書」に基づき、令和4年度末(令和5年3月31日)をもって閉園・閉級となる基準に次の5園、1学級が該当します。

このため次の5園と1学級については、令和5年度市立幼稚園入園願書の受付を行わない予定です。

令和4年度末に閉園する予定の幼稚園

大入島幼稚園、青山幼稚園、上浦幼稚園、
上野幼稚園、大島幼稚園

令和4年度末に閉級する予定の学級

よのうづ幼稚園の4歳児学級

※5歳児学級は、令和5年度も開級します。

来年度以降の入園を考えている保護者の皆さんには、保育所・認定こども園・私立幼稚園・
そのほかの市立幼稚園の利用をご検討ください。これから幼稚園などの申込みを考えている
保護者の皆さんには、閉園の基準などをご確認いただき、入所する園をご検討ください。

「佐伯市立幼稚園及び保育所のあり方についての実施計画書」はこちら▶

〈問い合わせ〉学校教育課(まな美2階 ☎22-3154)



…私立認定こども園・幼稚園の入園申込み…



私立認定こども園・幼稚園(1号認定)の令和5年度入園申込みは10月から行われます。
詳しい日程などは、市報10月号に掲載予定です。

※「1号認定」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

対象園

ルンビニこども園、カトリック佐伯幼稚園、みのり幼稚園、やよいこども園、にじいろこども園
※みなみ保育園、みなと保育園、佐伯保育園は令和5年4月に認定こども園として開園予定

※松浦保育園は令和6年4月に認定こども園として開園予定

〈問い合わせ〉こども福祉課(本庁舎2階48番窓口 ☎22-3972)

スポンサー花壇事業 参加企業などを募集

「さいき花の楽園構想」に賛同し、地域貢献の一環として市内の花壇で植栽または維持管理を行う企業や団体を募集します。

花壇に設置する看板を支給し、花壇の写真などを市のホームページで紹介します。

対象 花壇で植栽または維持管理を行う企業や団体(個人不可)

ところ 人目に触れる場所にあり、所有者の承諾を得ている花壇
※市外または個人宅で所有している花壇は対象外

申込方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、環境対策課または各振興局に提出してください。申込書は環境対策課・各振興局で配布しているほか、市のホームページからダウンロードできます。

〈申込み・問い合わせ〉

環境対策課 環境企画係
(本庁舎3階57番窓口 ☎22-3995)
または各振興局



佐伯市空き家無料相談会

とき

8月16日(火)

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

事前申込は不要。相談者が多い場合は、
お待ちいただくことがあります。

対象

佐伯市内に空き家を所有している人
(売りたい人、壊したい人、困っている人)

相談内容

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

参加団体(予定)

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

〈問い合わせ〉

コミュニティ創生課 移住・定住推進係
(本庁舎2階41番窓口 ☎22-3033)



第一生命保険株式会社大分支社と「包括連携協定」を締結しました。この協定により、佐伯市民大学講演会への支援や職員マナー研修へのインストラクター派遣など、地域・人材育成、健康増進に関する事業などについて連携していきます。

6.
30
(木)

市民サービスのより一層の
向上のために連携



6.
22
(水)

優勝目指してがんばります

「第6回戦極杯宮崎県空手道選手権大会・小学2年生男子の部」で準優勝した、木許翔貴くん(渡町台小学校2年)が「第27回オープントーナメントグランプリチャンピオン決定戦全日本少年少女空手道選手権大会」の出場報告のため、市役所を訪れました。



第3回講演会が、九州旅客鉄道(株)代表取締役会長執行役員・青柳俊彦さんを迎えて開催されました。青柳さんは、観光列車を運行するJR九州の「地域の元気」を生み出す取組について語りました。

7.
2
(土)

佐伯市民大学「令和四教堂」
「九州を元気に!」
青柳俊彦氏講演会



7.
1
(金)

消防署上浦派出所が移転

消防署上浦派出所が移転し、7月1日から業務を開始しました。新しい上浦派出所は旧上浦保健センターを改修工事したもので、上浦地区と狩生地区の公共防災拠点となっています。

【東九州大漁祭・米水津おさかなまつり】 出店者募集!!

- と き 10月30日(日)
9時30分～14時30分
- と こ ろ 米水津スポーツ公園グラウンド
- 優先順位
 1. 米水津地区内に住所または事業所を有する人
 2. 佐伯市内に住所または事業所を有する人
 3. その他の出店希望者

※申込み多数の場合は抽選になります。
- 出 店 料 半テント 7,000円
1テント 14,000円
- 申込期間 8月8日(月)～26日(金)
- 問い合わせ 米水津振興局
TEL: 0935-6111

詳しい出店要項はこちらから→

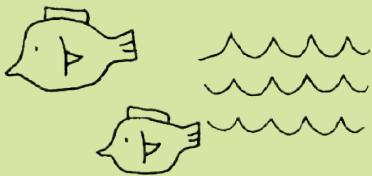
さいき城山桜ホール開館2周年記念イベント Saiki Art Marche 2022 さいきアートマルシェ 2022

出店者大募集!

「さいきアートマルシェ2022」への出店者を募集します。希望者多数の場合は、抽選の上、決定いたします。

- と き / 10月30日(日)
- 出店料 / 無料
- 申込期限 / 8月31日(水)
- 問い合わせ / さいき城山桜ホール
TEL: 093-24-2228

詳しい出店要項はこちらから→



佐伯市職員採用試験 一緒に働きませんか?

[とき]9月25日(日)

[ところ]佐伯市役所・佐伯市消防署

[内容]SPI3、専門試験、体力試験

※職種によって、試験内容が異なるため、詳細は試験案内をご確認ください。

[募集職種(試験区分)]

- ・事務職(大学卒業程度、短大卒業程度、高校卒業程度、障がい者[高校卒業程度])
- ・土木技術職(大学卒業程度、高専卒業程度、高校卒業程度)
- ・学芸員(大学卒業程度)
- ・消防士(高校卒業程度)

[試験案内・申込書の配布]

8月1日から総務課窓口や市役所1階総合案内、各振興局で配布します。また、市のホームページからダウンロードできるほか、郵送でも請求できます。

[申込期間]8月1日(月)~31日(水)

◆申込み・問い合わせ…

総務課職員係(本庁舎5階82番窓口)

📞22-4154



「成人式～二十歳のつどい～」の司会者 二十歳の決意発表者を募集

「成人式～二十歳のつどい～」の対象者から、式典での司会者や決意発表者を募集します。

[募集内容]司会2人、決意発表2人

※決意文は、決定後にご自身で作成

[応募方法]

電話またはメールで住所・氏名・電話番号をお知らせください。

[募集期限]9月2日(金)

令和4年度 成人式～二十歳のつどい～

[とき]令和5年1月8日(日)14時～

[ところ]さいき城山桜ホール

[対象者]平成14年4月2日～

平成15年4月1日生まれの人

◆問い合わせ…

社会教育課(まな美1階)/📞22-4209

メール syogai-suishin@city.saiki.lg.jp

「佐伯市平和作文コンクール」を 実施します

戦争と平和についての理解を深めるとともに戦争の悲惨さや命の尊さを次世代に継承することを目的として、平和への想いが込められた作文を募集します。

[対象]市内在住の小学4年生～中学3年生
[募集作品]

平和授業や戦争関連施設への訪問、戦争体験者の話、戦争と平和に関する書籍・メディアなどを通じて感じたこと、考えしたことなど

[応募方法]

任意の作文用紙に記入し、各学校へ提出してください(パソコンなどによる作成も可)。

※社会福祉課窓口や郵送の提出も可

[表彰]

最優秀賞(1人)…賞状、図書カード1万円

優秀賞(2人)…賞状、図書カード5,000円

10月22日(土)に開催予定の「佐伯市戦没者追悼式」で表彰を行います。

◆問い合わせ…

社会福祉課(本庁舎2階45番窓口)/📞22-4225

8月は差別をなくす運動月間

ピースフル 展示会「Peaceful～戦争と平和と人権～」

8月は「差別をなくす運動月間」です。人権には、子ども、女性、部落差別、コロナ差別、高齢者、障がい者、外国人、医療をめぐる問題、LGBTなど、様々な課題があります。佐伯市は、一人ひとりの**人権を尊重するまちづくりの実現を目指すため、人権啓発活動に取組んでいます。**



展示会「Peaceful～戦争と平和と人権～」

[とき]8月8日(月)～19日(金)

[ところ]市役所本庁舎1階展示コーナー

[内容]人権に関するパネル、人権標語(過去受賞作品)、資料、書籍、絵本など

◆問い合わせ…福祉保健企画課

人権推進・男女共同参画係(本庁舎2階46番窓口)

📞22-3085

食推さん!

未来へ伝えたい ふるさとの味

浅海井おからまめし

[食生活改善推進協議会上浦支部]

“おからまめし”とは、酢締めにした魚に、おからをまぶした料理です。

昔、豆腐がまだ身近な食材ではないころ、祝い事の時によく作られました。

問い合わせ／健康増進課保健係(和楽1階 ☎23-4500)

POINT

さっぱりとした味わいで、暑さで食欲があまりないときでも、たんぱく質・食物繊維などがとれます。浅海井では、魚はコノシロを使うことが多いですが、アジ・サバなどの魚も合います。



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(10人分)

● おから	250g	<合わせ酢>
● 油	大さじ1	酢
● 砂糖	大さじ3強	砂糖
Ⓐ ● 塩	小さじ1/3	薄口しょうゆ
● 小ねぎ	15g	塩
● いりごま	大さじ1強	みりん
● しょうが	2.5g	酒
● 魚(小アジ)	2尾 (可食部60g)	小さじ2弱
● 酢	大さじ1弱	

作り方

- 小ねぎは小口切りにし、いりごまは粗くすり、しょうがはみじん切りにする。魚は分量の酢で酢締めにしておく。
- 鍋に油を熱し、おからを入れて弱火で炒り、Ⓐと小ねぎを加える。火から降ろし、バットに広げて冷まし、いりごまをふる。
- 合わせ酢を作り、しょうが・小さく切った魚を加える。
- ②と③を和える。

★エネルギー65kcal、たんぱく質2.6g
食物繊維3.0g、食塩相当量0.3g(1人分)

花のあるまちづくりを応援します!

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

✿ 対象：市内を活動拠点とする団体(個人不可)

✿ ところ：公園、広場など人目に触れ、管理者の承諾を得ている場所

支給内容

✿ 花苗：花壇は1m²当たり25ポット
プランターは1基当たり3ポット
※上限300ポット(芝桜は上限200ポット)

✿ 種子：花壇は1m²当たり1袋
プランターは1基当たり1袋 ※上限10袋

✿ プランター：年度当たり上限100基

✿ 園芸用土：1m²当たり1袋(30リットル)
※1回の申請につき上限20袋

花苗種類

パンジー、ビオラ、キンセンカ、キンギョソウ、
ノースポール、芝桜

種子種類

美女なでしこ、ネモフィラ、ベニバナ、たちあおい、
ストロベリートーチ、マイクロアスター

申込方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、環境対策課または各振興局に提出してください。申込書は環境対策課・各振興局で配布しているほか、市のホームページからダウンロードできます。

申込期間 8月1日(月)～9月2日(金)



※すべてにおいて、申込多数の場合は、支給数量が少なくなる場合があります。

申込み・問い合わせ 環境対策課環境企画係(本庁舎3階57番窓口 ☎22-3995)または各振興局



おすすめの新刊

今月の
この1冊日本の絵本
100年100人100冊

著／広松 由希子 出版社／玉川大学出版部

ちひろ美術館学芸部長を経て、絵本の評論、展示企画などを手掛ける著者が所蔵する絵本の中から、日本の近現代の約100年間に出版された絵本100作品を紹介。懐かしいあの作品に出会えるかも。

キャンプで淹れるおいしい珈琲

た 焚き火で、コンロで、ストーブで。インスタントから自家焙煎まで、野外で楽しむコーヒーのいろいろ

写真・文／小林 キュウ 出版社／誠文堂新光社

森の空気や風の音など、自然の中で五感を感じながら飲むアウトドアでのコーヒーの淹れ方、楽しみ方を知ることができます。自宅のベランダでコーヒーを楽しむ方法やアレンジレシピも紹介。

あっという間

著／南 伸坊 出版社／春陽堂書店

漫画雑誌『ガロ』の編集長を務め、イラストレーター エッセイストとしても活動する著者が綴る、ほのぼの生活エッセイ集。月刊「日本橋」に人気連載されたものなどを単行本化。読むだけで、ホッと癒される1冊です。

日曜文化教養講座 リラックスヨガ教室

と き／8月28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(8月)

■子ども上映会

おしりたんていププ

ゆきやまのしろいかいぶつ!?(60分)

8月13日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月3回上映します —

沖縄を変えた男 (120分)

8月6日(土)・7日(日)・17日(水)…13時30分

図書館で涼しく過ごす夏

[各講座・イベント紹介]

調べる学習お助けウィーク

気になることを調べたいけど、どうしたらよいかわからない。そんな時は図書館へ！

図書館での調べ方からまとめ方まで、レクチャーします。

と き／8月8日(月)～12日(金)

10時～12時 ※9日(火)は休館日

対 象／小学4年生～6年生

定 員／1日2人まで(要予約)

準備物／調べたいテーマ 筆記用具

募集期間／開催日前日まで受付中

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▶





佐伯発、粹で元気な
企業と働く人々をご紹介

イキな佐伯の ヒトと企業

Vol.
28



今回は

佐伯の郷土料理を全国へ!
ごまだしの可能性を追求する

「漁村女性グループめばる」



▲こちらから動画が
ご覧になります。

手軽に使える瓶詰めの
ごまだしが大ヒット!
— 魚食文化を守るために
食べやすい加工品を考案

今年、小谷さんに代表を引
継ぎました。アイデアマンの小
谷さんなら、めばるを大きくし
てくれると信じています。

めばるが誕生したのは
2004年。朝市で魚を販売し
た際、「魚を捌けない」という声
を耳にしたのがきっかけです。
魚離れに直面し、「どうすれば
魚を美味しく食べてもらえる
んだろう」と考える中で、なじ
み深い佐伯の郷土料理ごまだ
しにたどり着き、試行錯誤の
末、瓶詰めとして商品化しまし
た。2012年には調味料選
手権[※]の「万能調味料部門」で最
優秀賞を受賞し、大きな自信を
得ました。

2014年にごまだしのレ
シピ本を発行した後は、「ごま
だし」「うどん」ではなく、様々
な料理に使える万能調味料と
いう認識が浸透したように感
じています。近年開発した「常
温保存できるごまだし」も好評
です。配送時も保存時も冷蔵不
要のため扱いやすく、販路が広
がっています。

— 郷土の伝統の味を守りたい

桑原さんが導いてくれるの
で心強いです。私の重要な使命
は、文化庁にも100年フード
として認定された郷土料理「ご
まだし」の味も含めた伝統を守
り、次の世代へ伝えること。その
ために、めばるがこれまで築い
てきたものを大切にしながら、
水産養殖の研究員だった頃の知
識を生かし、商品開発に取組ん
だり、販路を開拓したり、様々な
ことに挑戦しています。ごまだ
しの裾野を少しでも広げたい
です。

— 楽しみながら仕事に打ち込む毎日

④ 65歳で声を掛けてもらいました。今はコロナ禍で難しいですが、以前は桑原さんの提案で食事やミュージカル、歌舞伎などに行っていました。頑張った後に楽しみの多い職場です!

⑤ お屋はみんなでごまだしレシピを考えています。インスタで公開しているのでぜひ皆さんも試してみてください。

くわはら まさこ やまさき ちとせ こたに あきふみ
インタビュー…桑原政子さん（創業者）/写真中央、山崎千歳さん（入社9年目）/右から2番目、小谷晃文さん（代表取締役）/右端



株式会社 漁村女性グループめばる
佐伯市鶴見大字沖松浦1384-2 ☎33-0274 Instagram:@gomadashi.mebaru (ごまだしレシピ公開中)
設立年月日:平成16年 従業員数:5人+1人(パート従業員)

つくるひとびと

蒲江で
カンパチ養殖に情熱を注ぐ
親幸水産
橋本 広幸さんの
1日に密着しました。



カンパチ



▲こちらから
動画がご覧になれます。

数少ないカンパチ専門の養殖家

カンパチは暖かい海を好む高級魚。佐伯市は養殖の産地として知られ、生産量は年間1,500t以上といわれています。今回ご紹介する橋本さんは、カンパチ専門の養殖家。一つの魚種のみでは経営が難しいとされる魚類養殖において「カンパチ一筋」を貫き、研究を重ねながら品質を追

橋本さんの辞書に「妥協」の文字はありません。「エサは小魚と配合飼料を混ぜ合わせたモイストペレット(MP)です。原料にもこだわりがあり、小魚はとれたてのイワシ・サバ・アジを漁師さんから直接買い取って

マイナス24度で自社冷凍したもの。また、強い魚に育つよう、ビタミンやウコンなどの健康成分も加えています。魚のストレスを軽減するため、寄生虫除去などをまめな世話も欠かせません」。

さらに、新しいタイプの稚魚を試したり、モジヤコ漁船に同乗したり、日々新しい学びがあるといいます。全国で認められる「おいしさ」は弛まぬ努力と探究心が生み出しているのです。

カンパチ丼を味わおう！

橋本さんのカンパチは県内はもとより、宮崎、関東、関西へも出荷されています。6月～秋は「道の駅かまえ」でカンパチ丼※2として味わうこともできます。

※2 取扱いのない日もございます。
詳しくは道の駅へご確認ください。

カンパチ養殖(給餌日)の1日

▶カンパチのストレス軽減のために、ゆったりとしたイケスで伸び伸び育てる「薄育」を実施しています。



2年半～3年、
しっかりお世話！



7:00

きゅうじせん
7時30分頃に給餌船にエサを積み、8時頃から給餌スタート。稚魚、成魚のサイズに合わせたエサを与えます。

12:00

船の上でお昼ご飯を食べた後、再び給餌を再開。空いた時間に道具のメンテナンスや出荷準備も行います。

16:00

給餌終了。給餌船の清掃後、帰港します。

16:30

給餌をしない日は、イケスの掃除などを行います。

プロの目 Check!

おいしさのポイント



締めた初日はコリコリ感があり、2日目以降はやわらかくなつて旨みが増します。また、年間を通して安定した味を楽しめますが、旬である夏は特に味が際立ちます。

道の駅かまえで、多彩なカンパチ料理を楽しもう

一年中安定したおいしさが楽しめる養殖カンパチは程よく乗った脂、甘み、旨みのバランスが秀逸！オススメは「生」ですが、調理しても旨みが引き立ちます。ぜひいろんな“カンパチ料理”を味わってください。

まずはお刺身で／



養殖カンパチは
養殖業者さんの
こだわりの結晶です！

一手間加えても絶品／



道の駅かまえ
駅長
早川光樹さん
「カンパチのお造り(1,000円)」、
生と焼きを一度に楽しめる「合盛りカンパチ丼(1,500円)」でカンパチそのものの旨みを存分にお楽しみください。

※表示価格は全て税込です

「カンパチユッケ丼(1,500円)」は新鮮なカンパチと自家製ピリ辛ダレ、まろやかな卵が好相性。洋風の「カンパチチーズイタリアン(1,200円)」も人気。

INFORMATION

佐伯市からのおしらせ

国民年金の電子申請を開始しました

申請にはマイナンバーカードやマイナポータルの情報を活用して24時間365日、スマートフォンやパソコンで申請書などを作成することができます。

とき	8月27日(土)18時～21時
時	※雨天順延
内容	・弥生のうまいもの大集合！・楽しいステージショー・花火大会



広域連合（⑨097-534-1771）、市役所保険年金課（⑨23199）

とき	8月26日(金)～9月1日(木)
平日	・8時30分～19時
土・日	・10時～17時

とき	9月9日(金)9時30分
地区	・地区公民館（渡町台・弥生・本匠西・鶴見・米水津、宇目保健センター、直川地域コミュニティセンター）
種別	・弥生のうまいもの大集合！・楽しいステージショー・花火大会
住宅名	・弥生振興局裏、道の駅やよい第2駐車場ほか
戸数	・弥生まちづくり協議会（弥生振興局内）⑨111

蒲江		米水津	
特公賃	一般	特公賃	一般
鷲谷	一般	東中浜	宮野浦
1	1	1	1
尾浦	小向	合	利
1	1	1	1

国民年金対象者は、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになります。

申請にはマイナンバー利用登録が必要となります。マイナポータルの情報を活用して24時間365日、スマートフォンやパソコンで申請書などを作成することができます。

とき	8月27日(土)18時～21時
時	※雨天順延
内容	・弥生のうまいもの大集合！・楽しいステージショー・花火大会

とき	8月26日(金)～9月1日(木)
平日	・8時30分～19時
土・日	・10時～17時

とき	9月9日(金)9時30分
地区	・地区公民館（渡町台・弥生・本匠西・鶴見・米水津、宇目保健センター、直川地域コミュニティセンター）
種別	・弥生のうまいもの大集合！・楽しいステージショー・花火大会
住宅名	・弥生振興局裏、道の駅やよい第2駐車場ほか
戸数	・弥生まちづくり協議会（弥生振興局内）⑨111

とき	9月9日(金)9時30分
地区	・地区公民館（渡町台・弥生・本匠西・鶴見・米水津、宇目保健センター、直川地域コミュニティセンター）
種別	・弥生のうまいもの大集合！・楽しいステージショー・花火大会
住宅名	・弥生振興局裏、道の駅やよい第2駐車場ほか
戸数	・弥生まちづくり協議会（弥生振興局内）⑨111

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。

抽選会 8月18日(木)
入居日 10月1日(土)
申問 佐伯・公営住宅管理センター（⑨23190）
時 8時30分～19時、第2土曜日
日 9時30分～16時
問 ねんきん加入者ダイヤル（⑨0570-0003-004）

相談

健康相談・栄養相談

とき	毎週月曜日9時～16時
時	※祝日を除く

とき	9月8日(木)9時30分
時	※祝日を除く

とき	8月5日(金)～12日(金)
土・日・祝日を除く	・佐伯・公営住宅管理センター（⑨23133）
抽選日	8月18日(木)

● 国民年金 第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更）
● 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
● 国民年金保険料 学生納付特例の申請

とき	毎週月曜日9時～16時
時	※祝日を除く

とき	9月7日(水)9時30分
時	※祝日を除く

とき	8月5日(金)～12日(金)
土・日・祝日を除く	・佐伯・公営住宅管理センター（⑨23133）
抽選日	8月18日(木)

● 国民年金 第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更）
● 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
● 国民年金保険料 学生納付特例の申請

とき	毎週月曜日9時～16時
時	※祝日を除く

とき	9月7日(水)9時30分
時	※祝日を除く

とき	8月5日(金)～12日(金)
土・日・祝日を除く	・佐伯・公営住宅管理センター（⑨23133）
抽選日	8月18日(木)

● 国民年金 第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更）
● 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
● 国民年金保険料 学生納付特例の申請

とき	毎週月曜日9時～16時
時	※祝日を除く

とき	9月7日(水)9時30分
時	※祝日を除く

とき	8月5日(金)～12日(金)
土・日・祝日を除く	・佐伯・公営住宅管理センター（⑨23133）
抽選日	8月18日(木)

● 国民年金 第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更）
● 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
● 国民年金保険料 学生納付特例の申請

とき	毎週月曜日9時～16時
時	※祝日を除く

とき	9月7日(水)9時30分
時	※祝日を除く

とき	8月5日(金)～12日(金)
土・日・祝日を除く	・佐伯・公営住宅管理センター（⑨23133）
抽選日	8月18日(木)

● 国民年金 第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更）
● 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
● 国民年金保険料 学生納付特例の申請

とき	毎週月曜日9時～16時
時	※祝日を除く

とき	9

INFORMATION

佐伯市からのおしらせ

「応急手当」講習会

急病人やけが人が発生したときに役立つ、「応急手当」の講習会を開催します。

救急車が到着するまでの間に、落ち着いて適切な行動がとれるよう、講習会に参加しませんか。

とき 9月4日(日)9時~12時

ところ 佐伯市消防署

講習料 無料(修了者には修了証を交付)

講習内容 心肺蘇生法、止血法、AED(電気ショック)

定員 30人程度(中学生以上)

※応急手当WEB講習は)ちらからご覧

申問い合わせ(②33301)



座を開催します。なお、受講後に後見人としての役割を強制するものではありませんので、興味のある人はご参加ください。

詳しい内容などはお問い合わせください。

(全10日間)※1日当たり5時間程度

とき 9月~令和5年2月

ところ 社会福祉センター(社会福祉協議会)

参加費 無料

定員 20人(応募者多数の場合は選考)

申込期限 8月31日(水)

申問い合わせ(②7105)



下水道排水設備工事責任技術者共通試験・更新講習

申込書の配布・受付は下センター(②7105)

下水道排水設備工事責任技術者共通試験・更新講習

申込書の配布・受付は下センター(②7105)

認知症などのため判断能力が低下した人を支える「成年後見制度」。各分野の専門家から、成年後見人として必要な知識を学ぶ養成講

申込期限 開催日前日の17時までに電話でお申込みください。

申問い合わせ(②31632)

高校 対象 小学生

費用 1回1,000円

ところ 日本文理大学附属高校(②3501)

佐伯市出身の菅一郎画伯の作品を中心とした絵画などの展覧会を開催します。

とき 11月13日(日)

ところ 日本文理大学附属高校出願日 9月5日(月)~10月11日(火)

受験料 3級 2,800円、2級 4,100円

問 日本文理大学附属高校秘書検定係(②3501)

ふんりプログラミング教室

高校生が簡単なプログラ

伝言板

試験

親子カヌー体験教室 夏休みの思い出に親子でカヌーを体験してみませんか(要予約・参加無料)。

とき 8月21日(日)10時~12時、13時~14時30分

ところ まな美1階市民ギヤラリー

入場料 無料

問 社会教育課(②3245)

ワークショップ会員募集 やよい梅牟礼陣太鼓保存

ふんりプログラミング教室

高校生が簡単なプログラ

に該当する人。

①高校を卒業し、排水設備工事などの設計または施工に関し、2年以上有する人(土木、建築、設備、衛生工学科などを卒業した者は不要)

②排水設備工事などの設計または施工した人、または公共職業能力開発施設で配管科を修了した人

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

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

⑤現在在学中(大学3年生など)で次年度以降のた

・U・イターン希望者

・仕事を探している人

・転職希望の人

・現在在学中(大学3年生など)で次年度以降のた

る人 受付期間 8月1日(月)~19日(金)

受験料 5,000円

申問い合わせ(②3943、FAX②0025、メール:syokou@city.saiki.lg.jp)

就職面接会・会社セミナー とき 8月11日(木)13時30分

ところ 旧三余館大ホール

2階集会室

対象者 下水道課(市役所3階53番窓口)(②4618)

講師 岩佐礼子氏(あまべ文化研究所代表)

受付期間 8月21日(日)15時~17時(受付14時30分)

ところ 佐伯東地区公民館

対象者 地元学の会(②48929)

講師 岩佐礼子氏(あまべ文化研究所代表)

受付期間 8月29日(月)~9月9日(金)

ところ さいき城山桜ホール

対象者 令和5年3月31日の有効期限のもので、現在登録者名簿に登録されている

会では、ワークショップ会員を募集しています。

演奏する楽曲は、令和5年3月開催予定のコンサートで発表します。

対象者 小学生とその保護者

必要な物 水に濡れてもよい服装と履物

申込方法 前日までに電話またはメールで申込み

ところ 佐伯海洋少年団三浦(②090-6148-8792)、メール:miura-1123@saiki.tv

ミングを指導します。プログラミング能力検定に挑戦。

ところ 佐伯市艇庫(西上浦地域コミュニケーションセンター横)

対象者 小学生とその保護者

必要な物 水に濡れてもよい服装と履物

申込方法 前日までに電話またはメールで申込み

ジに掲載

申問い合わせ(②3943、FAX②0025、メール:syokou@city.saiki.lg.jp)

佐伯市民大学令和四教堂 第8回講座のお知らせ

とき 8月21日(日)15時~17時(受付14時30分)

ところ 佐伯東地区公民館

2階集会室

対象者 地元学の会(②48929)

講師 岩佐礼子氏(あまべ文化研究所代表)

受付期間 8月24日(水)10時~11時30分(おおむね90分程度)

ところ 市役所別館1階会議室

内容 認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を開催します

申込方法 二次元コードを読み取って申込用紙に記入

申込方法 商工振興課備付けの申込書に必要事項を記入の上、本人または家族がFAXまたはメールで申込んでください。

※当日参加も可能ですが事前申込者を優先

準備物 筆記用具

参加企業 市内企業20社程度(予定)※市のホームページに記入

会では、ワークショップ会員を募集しています。

演奏する楽曲は、令和5年3月開催予定のコンサートで発表します。

対象者 小学生~高齢者

必要な物 水に濡れてもよい服装と履物

申込方法 前日までに電話またはメールで申込み

ところ 佐伯市艇庫(西上浦地域コミュニケーションセンター横)

対象者 小学生とその保護者

必要な物 水に濡れてもよい服装と履物

申込方法 前日までに電話またはメールで申込み

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。

ジに掲載

申問い合わせ(②3943、FAX②0025、メール:syokou@city.saiki.lg.jp)

佐伯市民大学令和四教堂 第8回講座のお知らせ

とき 8月21日(日)15時~17時(受付14時30分)

ところ 佐伯東地区公民館

2階集会室

対象者 地元学の会(②48929)

講師 岩佐礼子氏(あまべ文化研究所代表)

受付期間 8月24日(水)10時~11時30分(おおむね90分程度)

ところ 市役所別館1階会議室

内容 認知症に関する基礎

認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を開催します

申込方法 二次元コードを読み取って申込用紙に記入

申込方法 商工振興課備付けの申込書に必要事項を記入の上、本人または家族がFAXまたはメールで申込んでください。

※当日参加も可能ですが事前申込者を優先

準備物 筆記用具

参加企業 市内企業20社程度(予定)※市のホームページに記入

会では、ワークショップ会員を募集しています。

演奏する楽曲は、令和5年3月開催予定のコンサートで発表します。

対象者 小学生とその保護者

必要な物 水に濡れてもよい服装と履物

申込方法 前日までに電話またはメールで申込み

ところ 佐伯市艇庫(西上浦地域コミュニケーションセンター横)

対象者 小学生とその保護者

必要な物 水に濡れてもよい服装と履物

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。

ジに掲載



新型コロナワクチン接種のお知らせ

●ワクチン接種証明書がコンビニエンスストアで受取れるようになります

マイナンバーカードを使って、新型コロナワイルスワクチン接種証明書が全国のコンビニエンスストアで受取れるようになります。これまで、接種証明書アプリを利用できない人や紙での証明が必要な人は、窓口や郵送で申請する必要がありましたが、マイナンバーカードを使ったコンビニ交付で、土・日・祝日や開庁時間外でも交付が可能となります。休日に急に必要な人、転居などで複数の自治体で接種を受けた人も証明の取得ができる便利です。詳細は佐伯市コロナワクチン接種情報ポータルサイトをご覧ください。

●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 接種券の発送時期について】

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
などで、すでに接種券発行申請
している人

3回目接種が終了した日	4回目接種券の発送時期(予定)
3月2日～8日	8月5日
3月9日～15日	8月12日
3月16日～22日	8月19日
3月23日～29日	8月26日

【18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人などは接種券発行のため事前の申請が必要です】

申請はインターネット・窓口・郵送・FAXのいずれかをご利用ください。インターネット申請は24時間受付しており便利です。接種券は受付後、3回目の接種日から5か月後の経過にあわせて毎週金曜日に発送予定です。3回目の接種日から5か月経過後に申請した人へは次に到来する発送日にお送りします。

《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

令和4年度 特定計量器定期検査を実施します

取引や証明に使う「はかり」は、2年に1度行われる定期検査に合格しなければ使用できません。令和4年度特定計量器定期検査を次の日程で実施しますので、該当する人は検査を受けましょう。

期 日	検査時間	検査地域	検査場所
9月1日(木)	10時30分～14時30分(※)	上浦全域	上浦地区公民館
9月2日(金)	10時～15時(※)	弥生全域	弥生振興局
9月5日(月)	10時30分～11時30分	本匠(東)	本匠地区公民館
	13時30分～14時30分	本匠(西)	本匠西地区公民館
9月6日(火)	10時30分～11時30分	小野市地区	ふれあいセンター宇目
	13時30分～15時	重岡地区	宇目農産物集出荷場
9月7日(水)	10時30分～14時30分(※)	直川全域	直川体育館
9月8日(木)	10時～15時(※)	鶴見全域	鶴見保健センター
9月9日(金)	10時30分～11時30分	浦代浦	米水津地区公民館
	13時30分～15時30分	色利浦、宮野浦	米水津体育館
9月12日(月)	10時30分～11時30分	畠野浦、尾浦、楠本浦	蒲江B&G海洋センター
	13時30分～14時30分	下入津、竹野浦河内、西野浦	河内地区公民館
9月13日(火)	10時30分～11時30分	丸市尾浦、波当津浦、森崎浦、葛原浦、野々河内浦	名護屋地区公民館
	13時30分～15時	蒲江浦、猪串浦	蒲江地区公民館
9月14日(水)	10時30分～11時30分	八幡、西上浦	八幡地区公民館
	14時～15時	大入島	大入島地区公民館
9月15日(木)	10時30分～11時30分	青山、上堅田、下堅田、木立	佐伯中央病院スタジアム
	13時30分～15時	鶴岡	鶴岡地区公民館
9月16日(金)	10時30分～15時(※)	佐伯東	
9月20日(火)	10時30分～15時(※)	渡町台、灘、佐伯	
9月21日(水)	10時30分～15時(※)	市内全域	佐伯市民武道館

・検査時間の(※)については、12時から13時の間は除きます。

〈問い合わせ〉商工振興課 商工係(☎ 22-3943)、大分県産業科学技術センター(☎ 097-596-7102)

9月の住民健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、全世帯に配布している成人健康ガイドや市のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。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 楽	9月6日(火)・22日(木)	9時～11時	○
	西上浦地域コミュニティセンター	9月21日(水)	9時45分～10時45分	—
	青山小学校	9月30日(金)	8時45分～ 9時15分	—
	堅田ふるさと館		10時30分～11時30分	—
蒲江	名護屋地区公民館	9月7日(水)	9時45分～10時45分	—
	河内地区公民館	9月8日(木)	9時45分～10時45分	—
	蒲江地区公民館	9月9日(金)	9時45分～11時15分	—
		9月11日(日)		○
	楠本集会所	9月14日(水)	9時45分～10時45分	—
	西浦地区公民館	9月15日(木)	9時45分～11時15分	○
	畠野浦地区公民館	9月16日(金)	9時45分～10時45分	○

※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。



佐伯市医師会
ホームページ

●乳がん検診(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診 乳がん検診は予約が必要です

- 予約・問い合わせ 蒲江・佐伯…健診係(和楽1階) ☎ 23-7022 宇目・直川・弥生…弥生保健センター ☎ 46-0265
- 持ち物 自己負担金、ケープ(バスタオル)

地域	会場	とき	受付時間	予約期間
蒲江	名護屋地区公民館	10月6日(木)	9時～ 9時30分	9月1日(木) ～ 9月7日(水)
	西浦地区公民館		10時30分～11時30分	
	楠本集会所	10月7日(金)	8時45分～9時	
	畠野浦地区公民館		10時～11時30分	
	蒲江地区公民館	10月14日(金)・16日(日)	9時～11時30分	
佐伯	和 楽	10月19日(水)・20日(木)・23日(日)	9時～11時30分	9月26日(月) ～ 9月30日(金)
		10月31日(月)午後	13時～15時	
		11月1日(火)	9時～11時30分	
宇 目	宇目保健センター	10月21日(金)	9時～11時	9月12日(月) ～ 9月16日(金)
直 川	直川地域コミュニティセンター	10月26日(水)	9時30分～11時	
弥 生	弥生保健センター	11月4日(金)・6日(日)・7日(月)	9時～11時30分	

※子宮頸がん検診を受ける人はスカートでの来場をおすすめします。



和楽10月・11月
乳がん検診予約
二次元コード

問い合わせ／健康増進課 健診係（和楽1階 ☎ 23-7022）

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。

当番医・乳幼児健康診査情報

すこやか+コーナー

8月

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

8月 7日	伊藤循環器内科クリニック	長島町	25-1700
8月 11日	上尾皮膚科	大手町	22-7800
8月 13日	長門記念病院	鶴岡町	24-3000
8月 14日	渡町台外科病院	長島町	22-7500
8月 15日	長門記念病院	鶴岡町	24-3000
8月 21日	秋山医院	向島	23-3177
8月 28日	中浦循環器クリニック	向島	23-2238
9月 4日	すがのウイメンズクリニック	鶴岡西町	23-3131

歯科 ⌚9~17時

8月 7日	つるおか歯科医院	鶴岡町	23-7330
8月 11日	隈歯科医院	長島町	24-1515
8月 13日	鶴岡クリニック	鶴望	22-5199
8月 14日	戸高歯科医院	蒲江畠野浦	45-0841
8月 15日	川野歯科医院	春日町	22-2105
8月 21日	上田歯科医院	弥生井崎	46-2725
8月 28日	麻生歯科医院	駅前	20-0808
9月 4日	はやし歯科医院	池船町	20-5518

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)

8月 7日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
8月 21日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
8月 28日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
9月 4日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070

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

◆持ち物

母子健康手帳・事前に
お送りしたアンケートなど

無料

・乳幼児健康診査
・のびのび教室は、無料です

※新型コロナウイルスの影響で、日程・対象者
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。

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3月生) 8月23日(火)

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(R3年1月生) 8月9日(火)

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2月生) 8月18日(木)

身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

弥生・本匠・宇目・直川地域

会場 弥生保健センター ☎46-0265

●乳児健診(R4年3~4月生) 8月25日(木)

身体測定、発達チェック、内科診察、離乳食指導、
保健指導、ブックスタート

●3歳児健診(H30年12~H31年2月生) 8月17日(水)

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) 8月30日(火)

身体測定、離乳食指導など

今日から健康づくり！

HEALTH

定期予防接種について

お知らせが届いたら、お子さんの体調の良い時に、協力医療機関へ電話予約してください。
接種当日は、母子健康手帳をお忘れなく！

赤ちゃんがお母さんからもつた病気に対する抵抗力（免疫）は、成長とともに自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、子ども自身で免疫をつくることがあります。そのため、この時期を過ぎると、子どもは成長とともに外出や、人と接触する機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなりますが、予防接種に対する正しい理解のもとで、感染症から子どもを守るために予防接種を受けましょう。

詳しく述べ
詳しくはホームページ
ジをご覧ください。



vol.16

予防接種について

子どもの定期予防接種



予防接種を受けましょう

予防接種は、その病気につかっても重くならないことを目的にしてい

ます。また、ワクチンの中には、抵抗力（免疫）ができるでもしばらくすると少しずつ減ってくるものがあるので、長期に抵抗力（免疫）を保つためには、一定の間隔で追加接種が必要なものもあります。

日々のくらしで困っていることはありませんか?

=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
行政相談 行政相談委員が、国、県、市などの仕事に対し、相談に応じます。	8月10日(水) 9時30分～12時	上浦地区公民館	
	8月12日(金) 9時～12時	直川振興局	
	8月12日(金) 10時～12時	市役所本庁舎3階 301会議室	市民課市民の窓係 22-3399
	8月17日(水) 13時30分～15時30分	宇目保健センター	または各振興局
	8月17日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	
	8月18日(木) 9時～11時	弥生振興局	
公証人による相談会	8月17日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎3階 301会議室	大公公証人合同役場 097-535-0888
精神保健福祉相談	8月 9日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 22-0562
行政書士無料相談会 マイナンバーカードの取得に関する補助など	8月17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
	8月18日(木) 13時～15時	市役所本庁舎3階 301会議室	大分県行政書士会事務局 097-537-7089
不動産市民相談	8月 9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
民生委員心配ごと相談	8月17日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	社会福祉協議会 23-7450
弁護士相談	8月18日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター	
司法書士会無料相談	8月25日(木) 13時～16時	和楽2階第1会議室	大分県司法書士会佐伯支部 23-8989

〈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〉

3029 (木)(水)	27 (月)	2220 (水)(月)	19 (日)	17-14 (金)(火)	12 8 (日)(水)	7 (火)	6 (月)	3 (金)	2 (木)	1 (水)
● 第一生命保険株 会総会 会 議会 閉会日	● 大分県東九州新幹線整備推進期成 出場報告	● 寄附金受納式 物語を作 る	● 令和四教堂第7回講座「SDGsの 議会一般質問 in 佐伯	● 日本青少年会議所大分ブロック大会	● 佐伯市美術展	● 議会開会日	● 佐伯市工業連合会総会 木下日出子さん百歳お祝い訪問	● 新嘗祭獻穀斎田御田植式 健診通知用封筒贈呈式	● 佐伯市総合計画本部会議 木下日出子さん百歳お祝い訪問	● 全国高速道路建設協議会総会 自転車を活用したまちづくりを推 進する全国市区町村長の会総会 大分県危機管理研修会 大分県防犯協会表彰式 大分県南地域災害等緊急時生活用 水MAP贈呈式

田中市長の公務日誌
(6月1日～30日)



主な

6月末日現在/前月比

人の動き

人口	6万7,690人	(-38)
男	3万1,617人	(-14)
女	3万6,073人	(-24)
世帯	3万3,188世帯	(0)

6月中

救急・火災発生

救急件数 274件(年間累計1,550件)

火災件数 2件(年間累計20件)

バーベキューなど屋外での火の取扱いには十分注意しましょう。

6月中

交通事故

死者	0人
負傷者	11人
人身事故	10人
物損事故	92人

納税

夜間の納税窓口を開設します

8月10日(水)・31日(水) 17~19時

[場所] 市役所本庁舎1階16番窓口

スマホでCHECK!



LINE友だち募集中

佐伯市
公式
LINE市報
さいき
特設サイト

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。

| 編 | 集 | 後 | 記 |

中学生のとき、約5キロの道のりを自転車通学していました。リアス海岸沿いを走ると、潮の香りや木・花の香りなど、季節を感じることができ、よく晴れた日は遠くの四国の山々が見えることも。

また、同級生や先輩たちといろんな話をしながら帰った3年間もいい思い出。今でもその道を通過すると、当時の記憶がよみがえります。

今月の表紙

【自転車のある暮らし】

日々、夏の日差しが強いですがエアコンや扇風機ではなく自転車に乗って颯爽とした風を浴びるのも気持ちいいですね。表紙のお二人とは自然の風と同じぐらい爽やかな撮影が出来ました！



次号発行日

次号市報さいき9月号は

9月1日(木)発行です

◎10月号の原稿締切は8月26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!

『さいきゅー』

佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介！



name

すあ
田中 珠葵ちゃん
2021.6.3生まれおっとりで良く笑うあちゃん
笑顔がかわいいよ
お誕生日おめでとう

name

(上)… 川野 優心くん
2020.8.21生まれ
(下)… 川野 想心くん
2022.5.6生まれ5月6日に
お兄ちゃんになりました!
大きくなったら、
一緒にあそぼうね!!

name

(左)… 小山 大樹くん
2019.5.21生まれ
(右)… 小山 悠樹くん
2021.9.15生まれ仲良しな兄弟。
これからも元気にすくすく育ってね！
みんな2人のことが大好きだよ。

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。★

☆ 佐伯 de 伝統芸能 ☆

神田伯山独演会

さいき城山桜ホールに
再び稀代の講談師が
やってくる!

令和3年2月の公演が
大好評だったことにより
アンコール公演が決定!



とき 10月29日(土) 14時開演(13時開場)

ところ 大ホール

料金 S席 3,500円 A席 3,000円
(お一人様2枚まで)

チケット 発売日 車いす席 8月8日(月)~14日(日)
一般販売 8月21日(日)9時 販売開始

《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



上映作品 ツキイチ映画

『最強のふたり』

体が不自由な大富豪と、ひょんなことからその介護人となった黒人青年。やがて二人は最強の友に。笑いと涙が止まらない、映画史を塗り替えた驚異の大ヒット感動実話。



(C)2011 SPLENDIDO/GAUMONT/TF1 FILMS
PRODUCTION/TEN FILMS/CHAOCORP

とき 9月9日(金) 19時~(字幕)

ところ 大ホール(自由席) 定員100人

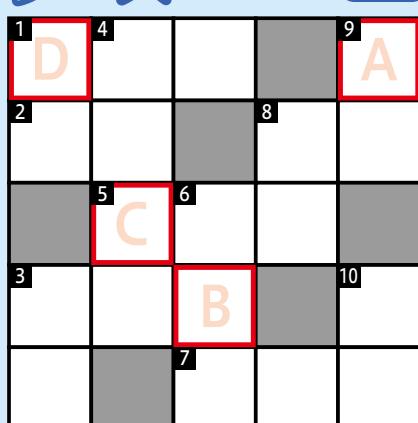
チケット 一般:500円 高校生以下:200円

※さいき城山桜ホール窓口で販売中

プレゼント付き! さいきクロスワード

vol.
04

ヒントを参考に□に文字を
入れよう!
今回は、佐伯の名物
うどんといえど?
抽選で
2名に
当たる



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。

ダ		ソ	フ	ト
シ	ガ	イ		ビ
	バ		シ	ラ
タ	チ	ウ	オ	
イ	ヨ		ケ	ガ

7月号の答え「シイタケ」

たてのカギ

- 梅干しを赤くするには赤い〇〇が必要です。
- いちごの〇〇付近にはビタミンCがたっぷり。
- 夏の午後に降る激しいにわか雨。
- 有田焼きとも呼ばれる佐賀の磁器の名称は〇〇〇焼き。
- 海のパインアップルとも呼ばれる海産物は?
- 夏といえばビール!のど〇〇を楽しむもの
- 衣食足りて礼節を〇〇。

よこのカギ

- 手や指、表情、口型の動きにより表現される視覚言語は?
- 今は「素」ですが、昔は「索」と書いた夏にぴったりな〇〇麺。
- 漢字では糸瓜。乾燥させたこれで体を洗うことも。
- 結婚60周年は金剛婚式ともよばれこれを送ります。
- 少年野球は軟式ボール、〇〇〇リーグは硬式ボール。
- デネブ、アルタイル、ベガ。夜空に浮かぶ〇〇を探そう。

キーワード

A	B	C	D
---	---	---	---

ハガキにキーワードと郵便番号、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。

8/15まで
消印有効

〒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。▶

