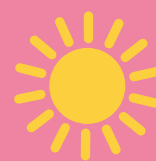




7:00



8:00



15:00

0円
ジムを
始めよう



21:00



リズムを始めよう

「いつまでも健康で元気な生活をおくりたい」とは、誰もが思うこと。日常の身体活動量を増やすことは、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患、糖尿病、がんといった生活習慣病の発症リスクを減らすことにつながります。

少し見方を変えてみると、日々の生活や環境のなかで、身体活動量を増やす機会をたくさん見つけることができます。ストレッチやながら運動、朝活など、それほど気負わずに取り組める簡単な運動をご紹介します。



無理なく続ける

自宅でカンタン

朝編

朝活のすすめ

朝ご飯で一日を元気に始めよう!

朝食には体温を上昇させ、体や脳を目覚めさせてくれる効果があります。朝食を抜いてしまうと筋力の低下や肥満につながると言われています。忙しい朝でも、体を目覚めさせるために朝食をできるだけ食べる習慣をつくるのが大切です。

パッと時短で朝ご飯

パン党の朝食例

ツナサンド
+
牛乳、サラダ

余裕があれば、ゆでておいた卵やブロッコリー、ヨーグルトやチーズを付けるとさらにバランスが良くなります。

材料:食パン、ツナ水煮缶、コーン、マヨネーズ



ご飯党の朝食例

じゃこご飯や鮭ご飯
+
わかめと豆腐のみそ汁

前日の夜におにぎりを作っておけば、朝は温めるだけです。

材料:ご飯、鮭フレーク、むき枝豆



決まった時間に起きて、光をたっぷり浴びる効果

朝に光を浴びると体内時計がリセットされるため、毎朝決まった時間に起きて朝活すると、生活リズムが整います。また太陽の光を浴びることで、夜の睡眠を誘導するメラトニンという物質が増加することから、質の高い睡眠にもつながります。

一言メモ

起きた時は、体のこわばりをほぐしましょう

朝はゆっくり動いて気持ちよく、骨盤を整えましょう。



目覚めストレッチ

両膝を立て、呼吸に合わせて腕を頭上に伸ばす。

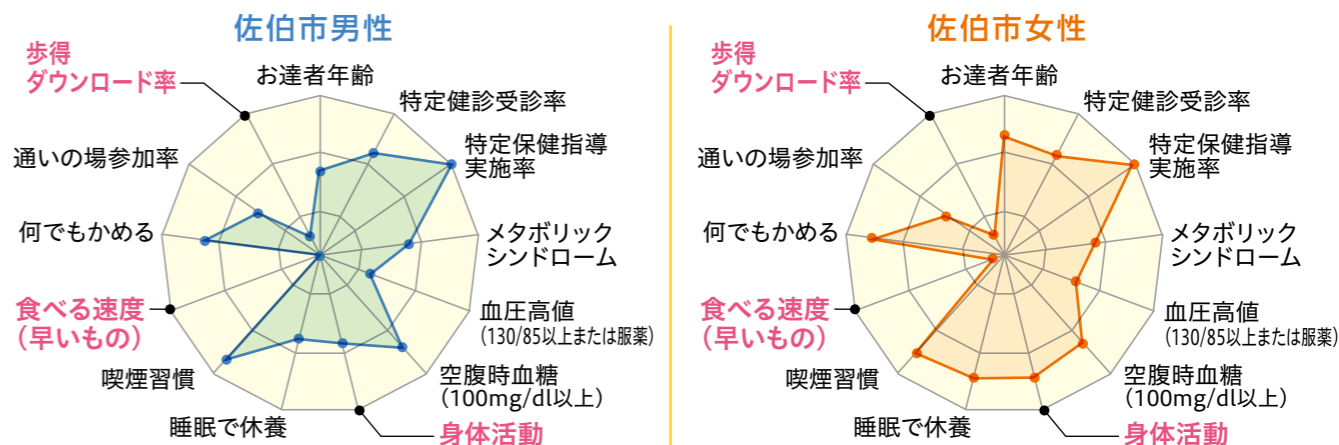
体をまっすぐにし、手と足を引っ張りあいこするイメージで体を伸ばす。

両膝を両手で抱え、胸に近づける。この流れを5回繰り返す。

その他のストレッチ動画はコチラ



大分県版 健康寿命の新たな評価体系における佐伯市のデータ (令和4年8月現在) 出典:大分県健康づくり支援課



▲円グラフの外側に向かって数値が高いほど、健康寿命の評価が高い

日々の運動と食事で健康生活

大分県は、健康上問題のない状態で日常生活を送る期間である「健康寿命」日本一の実現を目標に掲げており、令和3年12月には男性が全国1位、女性が4位と上位の結果を出しています。

県民の健康寿命を延ばすため、大分県では13項目を掲げた独自の健康指標を定めています。佐伯市における健康指標のデータをグラフで見ると、男女ともに「特定保健指導実施率」などの数値は良好であるのに対し、「食べる速度(早いもの)」や「歩得ダウンロード率」「身体活動」の数値が低いことが分かります。これをふまえて、日常的にできる運動を取入れたり、規則正しい食生活など、日頃から少しずつできることを意識していくことが大切です。

昼編

**間食は
バランスと適量を
意識して!**

間食は、食事(朝・昼・夕食)以外に摂取する食べ物・飲み物のことで、栄養補給としてはもちろん、生活に楽しみを与えてくれる役割もあります。しかし、食べ過ぎは、肥満や糖尿病のリスクを上げることにつながる可能性があります。

間食の適量は、一般的には1日に200キロカロリー程度と言われています。1日に摂取したカロリーが消費カロリーを上回らないように、間食の回数や量、食べる時間を工夫することや、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことが大切です。

約200キロカロリーの飲食物

- ・牛乳(200ml).....1本
- ・リンゴ.....1玉
- ・せんべい.....3~4枚
- ・ショートケーキ(小).....1個
- ・あんぱん(中).....1個
- ・炭酸飲料(500ml).....1本

そのほかの飲食物が気になる人は/
厚生労働省 間食のエネルギー 検索

200キロカロリーを消費する運動の目安

※体重60kgの人の場合を参考 ※個人差があります

- ・ウォーキング(4km/h)....約1時間15分
- ・山登り.....約24分
- ・自転車(24km/h).....約19分
- ・縄跳び(100回~120回).....約16分

すきま時間ストレッチ

時短運動でヒップアップ!



イスの背もたれを持ち、膝を伸ばし踵を少し浮かせる。この状態から踵の上げ下ろしを繰り返す。



つま先をまっすぐそろえた状態から、足を一歩大きく後ろに引く。踵は床につけたまま前の膝を曲げて、胸を張る。

その他のストレッチ動画は
コチラ



自転車を
暮らしに

普段の買い物や用事などの移動は車が多いかもしれませんが、自転車を活用してみませんか?ペダルをこぐだけで運動不足の解消になり、気分転換にもなります。佐伯市では、「佐伯まちポタコース」など、おすすめのサイクリングコースも紹介しています。

サイクリング
マップはコチラ



健康管理にはおおいた歩得を!

毎日の無理のない健康づくりに「おおいた歩得(あるとつく)」を活用しませんか? 「おおいた歩得」は、大分県が運営する、日常のウォーキングなどによって健康ポイントが貯まるスマートフォン用のアプリです。

アプリを使うと歩数がグラフ化されるほか、体重や血圧を入力することもでき、日々の健康管理に役立ちます。また、健康ポイントが貯まり、3,000ポイントを達成すると、県内の協力店で特典が受けられます。さらに6,000ポイント以上が貯まると豪華賞品が当たる抽選に参加することもできます。

詳しくはコチラ



問い合わせ
健康増進課
☎23-4500

夜編

**夕食は
20時までがカギ!**

20時以降は体内の脂肪貯蔵たんぱく質の量が増え、脂肪をため込みやすくなります。夕食はなるべく早い時間にとる生活パターンを心掛けてみませんか。



癒しストレッチ

昼間の疲れをほぐしてリラックス



左膝の前で右足を交差する。体を左側に傾けて、体の右側を伸ばす。反対も同様に動かす。

分食も取入れて

残業などで夕食の時間が遅くなりそうな時は、食事の総量を変えず複数に分けて食事をする「分食」がおすすめ。職場で夕方におにぎり、帰宅後におかずと汁物を食べるなどの方法もあります。



**どうしても
夜食を食べたいときは、
胃に負担がかからないものを**

夜遅い時間にお腹が空いた時は、野菜スープやヨーグルト、ホットミルクなど、低糖質・低脂肪で消化に良い物をおすすめします。



1

両手で肩甲骨を抱えるようにし、背中を丸める。



2

ゆっくりと肘を伸ばしながら、手の平を外側に開き胸を張る。



体が喜ぶ運動や食事を

私たちは、地域の皆さんが住み慣れた場所でいつまでも生き生きと過ごせるように、介護・認知症予防に取り組んでいます。今号で紹介した朝昼晩のおすすめストレッチは、自分の体調に合わせて無理なく続けてみましょう。食事や運動も、まずは自分の体の声に耳を傾けることが大切です。体が心地よいと感じることを日々積み重ねながら、健康寿命を延ばしていきましょう。体調面で運動を始めることが心配な人は、かかりつけ医に相談ください。

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎24-2956



社会福祉法人
佐伯市社会福祉協議会
作業療法士
伊東賢悟さん、岩木恵美子さん



12.23 (金)

フットサル全国大会への出場を報告

「全日本U-15フットサル選手権大会」に出場する、サウージワサダU-15の児玉周哉くん(鶴谷中学校3年・写真左)・肥川藍之介くん(佐伯城南中学校3年・写真中)・笹田いおりくん(米水津中学校1年・写真右)が市役所を訪れました。チームは10月の大分県大会で優勝、11月の九州大会でもパート優勝し、全国大会の出場権を得ました。



12.21 (水)

バレーボール九州大会への出場を報告

「全九州小学生バレーボール男女優勝大会 in熊本」に出場する、つるおかエンジェルス選手ら13人が市役所を訪れました。チームは6月に行われた「全日本バレーボール小学生大分県大会」で準優勝し、九州大会の出場権を得ました。



12.11 (日)

人権標語入選者表彰式・全国中学生人権作文コンテスト 佐伯地区大会表彰式

「人権標語入選者表彰式」が市役所で行われ、市内小・中学校4,098点の応募の中から、小野大志くん(上堅田小学校4年)と久保田楓子さん(昭和中学校3年)の標語が最優秀賞に選ばれたほか、7人が優秀賞を受賞しました。また、「全国中学生人権作文コンテスト佐伯地区大会」の表彰式も併せて行われ、「妹から学んだこと」を書いた高橋璃恋さん(鶴谷中学校2年)と「少女達の瞳」を書いた坪井咲和さん(佐伯城南中学校3年)が最優秀賞を受賞。佐伯地区の代表に選出されました。

佐伯市人権標語最優秀賞作品
上堅田小学校4年・小野大志くん
「わすれずに えがおは大切 マスクでも」
昭和中学校3年・久保田楓子さん
「差しのべる 誰かがではなく 自分から」



1.1 (日)

初日の出の名所 豊後二見ヶ浦



54回目を迎える「豊後二見ヶ浦大しめ縄」の張替え作業が12月11日に行われました。今回は念願の遊歩道が完成したこともあり、夫婦岩まで運ぶ足取りも軽く、無事に女岩から男岩に架けられました。また、1月1日、初日の出を見ようと約4,000人が集まりました。初日の出の前には花火が打ち上げられ、訪れた人はカメラやスマートフォンで撮るなど、多くの人でにぎわいました。



12.16 (金)

佐野皓大選手 ふるさと自主トレーニング

昨シーズン日本シリーズを制したプロ野球、オリックス・バファローズに所属する佐伯市出身の佐野皓大選手(写真左)が、市役所を訪れました。佐野選手はチームメイトの佐野如一選手(写真右)と共に、佐伯市屋内運動広場などで約1週間自主トレーニングを行いました。

12.13 (火)

佐伯法人会主催 「失敗を成功に導くために」 潮田玲子さん講演会



バドミントン日本代表選手として活躍した潮田玲子さんの講演会が行われました。潮田さんは「選手時代に学んだこと」や「挫折の乗り越え方」、「目標設定の仕方」などを話しました。講演会は佐伯小学校ほか、市内小学5・6年生、中学生を対象に行われ、参加した児童・生徒は熱心に耳を傾けていました。

佐伯市と九州電力株式会社大分支店との 包括連携協定締結式

1.10 (火)

持続可能なまちづくりに向けて連携



九州電力株式会社大分支店と「包括連携協定」を締結しました。この協定により、カーボンニュートラル実現に向けた取組や防災情報の提供など、持続可能なまちづくりの推進に向けて連携していきます。



1.8 (日)

地域防災への士気高まる

「佐伯市消防団出初式」が池船スポーツ公園で開催されました。489人の消防団員が人員服装点検を実施したほか、鶴見中学校の生徒も参加して、一斉に放水点検を行いました。また、鶴見方面隊による操法披露が行われました。

自立型優勝:岡本健士朗くん(後列右)・金上智志くん(前列左)
自立型準優勝:丸山俊輔くん(後列左)・大石悠真くん(前列中) →
ラジコン型優勝:高橋保行くん(後列中)・金丸喜紀くん(前列右)



「高校生ロボット相撲全国大会」で優勝した佐伯豊南高校の生徒らが市役所を訪れました。佐伯豊南高校ロボット相撲部は11月に行われた全国大会において、事前に組み込んだプログラムでロボットカチを動かす「自立型」、ラジコンで操縦する「ラジコン型」に出場しました。同校対決となった「自立型」の決勝戦を制し、優勝したのは、岡本健士朗くん(3年生)と金上智志くん(1年生)、丸山俊輔くん(3年生)と大石悠真くん(2年生)が準優勝しました。「ラジコン型」では、高橋保行くん(2年生)と金丸喜紀くん(1年生)が見事優勝。佐伯豊南高校ロボット相撲部の生徒は、初出場にして2部門制覇の快挙に「準備してきた通りの良い戦いができた」と喜びました。

12.16 (金)

高校生ロボット相撲全国大会で 佐伯豊南高校が2冠達成!

佐伯市の

祝

二十歳のつどい

みなさんおめでとうございます!





4月1日からさいきっ子医療費の助成対象を 高校生などまで拡大します!



変更前 出生(0歳)から中学3年生(満15歳に達する日以後における最初の3月末日)までの間にある人

変更後 出生(0歳)から高校3年生など(満18歳に達する日以後における最初の3月末日)までの間にある人
※就職などで被保険者となっている人や婚姻している人なども含みます。

助成内容

健康保険が適用される通院、入院、歯科、調剤費(食事療養など除く)などにかかる医療費の自己負担分が無料です。利用方法や助成の内容などについては、市のホームページ、または新しい「さいきっ子医療費受給資格者証」を送付する際に同封するご利用案内をご覧ください。

申請手続

現在、高校1～2年生の年齢に該当する人は申請が必要です。該当者は、郵送された案内文書をご覧の上、申請をお願いします。申請が不要な人には順次新しい「さいきっ子医療費受給資格者証」を送付します。到着まではお手元の「さいきっ子医療費受給資格者証」をご利用ください。

	現在中学2年生の年齢 以下に該当する人	現在中学3年生の年齢 に該当する人	現在高校1年生、高校2年生 の年齢に該当する人
申請	×	×	○
申請締切			2月末
さいきっ子医療費受給 資格者証送付時期	4月以降送付	3月末までに送付	3月末までに送付

※「ひとり親医療費受給資格者証」をお持ちの人や生活保護受給者は今回の助成対象の拡大による変更はありません。

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯 生活支援特別給付金



子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

すでに支給を受けた人は除きます。

●次の①または②のいずれかに該当する人は申請が必要となります。

- 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

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)

●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①または②のいずれかに該当する人は申請が必要となります。

※令和5年2月末までに生まれた新生児も対象

- 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った人

支給額 児童1人当たり一律5万円

申請期限 2月28日(火)

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

さいきプレミアム商品券

第3弾

プレミアム率
30%

～大分県地域消費喚起プレミアム商品券支援事業～



※画像はイメージです。

発行総額 **10億4千万円!**

1枚500円の商品券26枚つづり(商品券額13,000円)を

1冊 10,000円で販売します。

**プレ券の購入には
事前申込みが
必要です!!**

市内に本店がある登録取扱店……A券、B券ともに使用可
市外に本店がある登録取扱店……B券のみ使用可
※使用できる店舗は、市報3月号と併せて配布予定の「プレ券取扱店舗一覧」をご覧ください。

購入申込対象者

大分県内に居住し、かつ住民票を有している人【全県民対象】

販売冊数

80,000冊 (予定)

事前申込方法・期間、購入限度冊数、購入引換期間、販売場所、使用期間など、
詳しくは市報3月号などでお知らせします。

■申込みから購入までの流れ

申 込 み	<p>①配布する申込用紙に必要事項を記入の上、切手を貼付けて郵送での申込み(市役所 商工振興課・各振興局、佐伯商工会議所・番匠商工会・あまべ商工会へ直接持参も可能)。</p> <p>②申込用紙を市のホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、購入した郵便ハガキに貼付けての申込み(直接持参も可能)。</p> <p>③インターネットの専用申込フォームに必要事項を入力して申込み。 ※申込み受付開始は、3月上旬の予定です。 ※申込みは、ハガキまたは電子申込みのどちらか1回のみとなります。</p>
冊数決定	<p>申込冊数が販売予定冊数を上回った場合は、調整の上、申込者のプレ券購入可能冊数を決定します。プレ券購入冊数決定後、申込者全員に引換ハガキを送付します。</p>
購 入	<p>申込者は必ず引換ハガキを持参して、引換期間内に商品券をご購入ください。</p>

注意点

- ・申込冊数が販売予定冊数を上回った場合は、購入可能冊数が希望冊数より少なくなる場合があります。
- ・重複した申込み、限度冊数を超える申込み、記載漏れのある申込みはすべて無効となります。

《問い合わせ》 商工振興課 (本庁舎2階36番窓口) ☎22-3943

ペイペイ PayPay を利用して佐伯でお得にキャッシュレス! 20%戻ってくるキャンペーン

佐伯市内の対象店舗でスマホ決済アプリ「PayPay」を利用してお買い物をすると、決済額に応じたポイントが付与されるキャンペーンを実施します。

キャンペーン期間 2月1日(水)～28日(火)

対象店舗 佐伯市内のPayPay加盟店舗(大手チェーン店など、一部対象外あり)

内 容 スマホ決済アプリ「PayPay」を利用してお買い物した金額の**最大20%分**

付与上限額

お買い物
1回につき ▶1,000ポイントまで

キャンペーン
期間中に合計 ▶5,000ポイントまで

注意事項

- ・PayPayポイントは原則として決済日の翌日から起算して約30日後に付与されます。
- ・PayPayポイントは1ポイント1円相当としてお支払いいただけます。
- ・ポイント付与額が予算額を超える見込みとなった場合、キャンペーン期間を早期に終了することがあります。
- ・公共料金、市指定ゴミ袋、換金性の高いものなどは対象外となります。
- ・対象店舗についてはキャンペーン期間中にアプリ上で確認することができます。
- ・適用には条件があります。詳しくは市のホームページをご覧ください。



佐伯市
ホームページ

《問い合わせ》 商工振興課商工係(本庁舎2階36番窓口 ☎22-3943)

※PayPayに関することはPayPayカスタマーサポート(☎0120-990-634)にお問い合わせください。

本匠振興局 新庁舎が完成!



現庁舎の老朽化や耐震性の面などから、現庁舎から東へ約1.3kmの場所に建築工事を進めていた本匠振興局の新庁舎が完成しました。

2月13日(月)8時30分から、振興局の機能を新庁舎に移して業務を行います。

【新庁舎の概要】

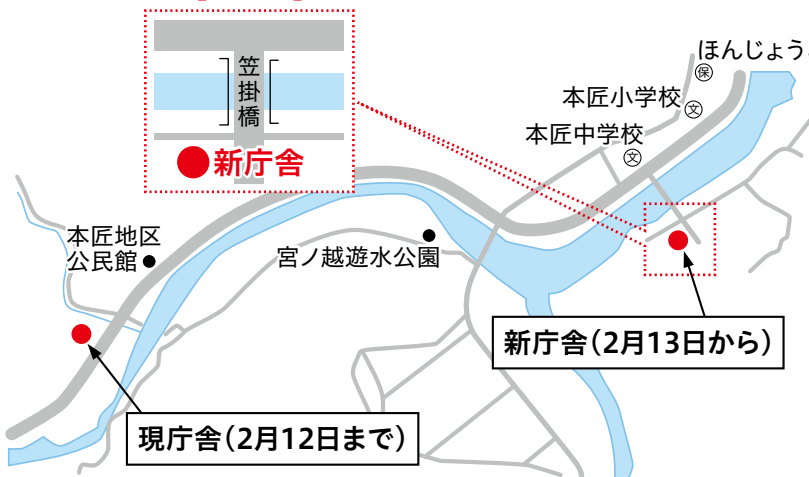
■住 所 / 本匠大字笠掛2番地5

■電話番号 / ☎56-5111(変更ありません)

■建物構造 / 鉄筋コンクリート造一部木造 地上1階(平家建て)

■延床面積 / 499.79㎡

【拡大図】



【新庁舎見取図】

正面玄関			
会議室	ホール	管理室	男子トイレ
		シャワー室 倉庫	
会議室	執務室	相談室	女子トイレ
倉庫		給湯室	倉庫
書庫			印刷室 放送室

Pick up Information



軽自動車・原動機付自転車などの 廃車および名義変更の手続きはお早めに



軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日に軽自動車・原動機付自転車などを所有されている人に課税されます。廃車や友人に譲ったなどにより、すでに軽自動車などをお持ちでない人は、4月1日(4月1日が土曜日・日曜日・祝日の場合は、その前開庁日)までに廃車および名義変更の手続きをお願いします。

また、現在軽自動車などを所有していないが廃車手続きを行っていない場合や4月2日以降に廃車手続きをした場合は、令和5年度の軽自動車税(種別割)が課税されますのでご注意ください。

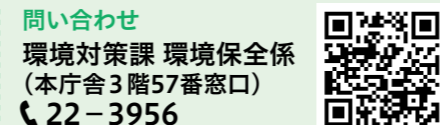
◎手続きを行う窓口

車両の種類	必要な物	届出・問い合わせ
<ul style="list-style-type: none"> ・原動機付自転車(125cc以下) ・小型特殊自動車(農耕作業用含む) 	【廃車】 ナンバープレート ※1 【名義変更】 ナンバープレート ※2	税務課 市民税係 (本庁舎1階12番窓口 ☎22-4501) または各振興局
<ul style="list-style-type: none"> ・軽自動車(軽三輪・軽四輪) 	手続きの内容によって、必要書類が異なります。右記問い合わせ先にご確認ください。	大分県軽自動車協会 (☎097-524-0222) 佐伯地区自家用自動車協会 (☎22-0513)
<ul style="list-style-type: none"> ・軽二輪(125cc超250cc以下) ・二輪小型自動車(250cc超) 		九州運輸局大分運輸支局 (☎050-5540-2087) 佐伯地区自家用自動車協会 (☎22-0513)

※1 紛失した場合は200円の手数料がかかります ※2 ナンバーを変更しない場合は不要



し尿収集手数料の一部改定のお知らせ



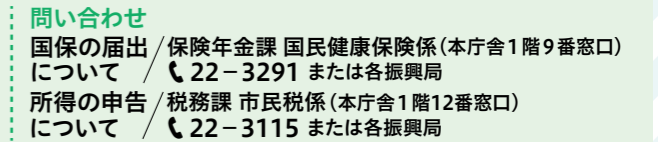
4月1日から、し尿収集手数料の一部を改定します。佐伯市内地域間での金額の差をなくし、同じ行政サービスを受けられるようにするための改定となりますので、利用者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

改定前	改定後
154円/18リットル (旧佐伯市内の金額)	182円/18リットル

※旧南海部郡の地域にお住いの人のし尿収集手数料は変更ありません。



国民健康保険の届出を 忘れずに



●国民健康保険の加入対象者

国民健康保険(以下、国保)は、74歳までの人で社会保険(健康保険、共済・船員保険を含む)の被保険者及びその被扶養者を除く、すべての人が加入する制度です。

退職などで社会保険を脱退した人は、国保の加入手続きをしなければなりません。手続きが遅れると、社会保険の資格喪失日までさかのぼって課税されますので、早めに手続きをしましょう(会社を退職して14日以内)。

☆手続きに必要な物

- ・窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・社会保険の喪失証明書
- ・マイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど、対象者全員分)
- ・委任状(代理人が同世帯でない場合)

●社会保険の被扶養者になれる場合があります

同じ世帯に社会保険の加入者がいる場合は、その人の被扶養者として認定されることがあります。扶養認定されるかどうか、勤務先に相談してから手続きをして下さい(被扶養者に認定されても、社会保険料が高くなることはありません)。被扶養者の要件については、各保険者(勤務先)にお問い合わせください。

●社会保険などに加入したため、国民健康保険を脱退する人

社会保険などに加入した人は、国保の資格喪失届が必要です。届出をしないと、国保税と社会保険料を重複して納めることになります。忘れずに手続きをしましょう。

☆手続きに必要な物

- ・窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・社会保険の取得証明書または社会保険の被保険者証(対象者全員分)
- ・国保の被保険者証(対象者全員分)
- ・マイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど、対象者全員分)
- ・委任状(代理人が同世帯でない場合)

●申告を忘れずに

2月から、所得の申告が始まります。申告をしないと国保税の軽減が受けられず、医療費の限度額認定が正しく認定されません。受付期間内に申告を済ませましょう。

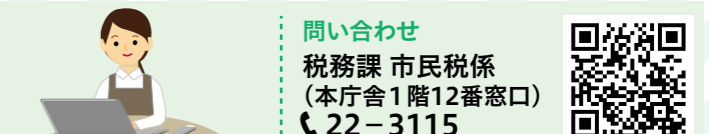
なお、申告で医療費控除を受けようとする人は、「高額療養費」の支給対象に該当するかどうか、申告前に保険年金課にお問い合わせください。申告の受付期間などの詳しい内容については、市報さいき1月号と一緒に配布した「令和5年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。

ご存じですか? 一部負担金の減免などの制度があります。

6か月以内に発生した災害などにより、収入が一定額以下になったとき、医療機関に支払う金額が減免や徴収猶予される制度があります。事前にお問い合わせください。



税の申告をお忘れなく



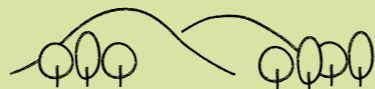
市県民税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の申告受付を行います。詳しくは、市報1月号と一緒に配布した「令和5年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。

本庁舎1階 特設申告会場

- と き** 2月9日(木)~14日(火) 9時~16時 ※土・日を除く
※令和4年中に給与・年金(非課税年金含む)収入のみ、または収入がなかった人のみが対象
- 2月15日(水)~3月15日(水) 9時~16時 ※土・日・祝日を除く
※休日の申告窓口として、3月5日(日) 9時~15時まで受付を行います。

各振興局

- と き** 3月1日(水)~15日(水) 9時~15時 ※土・日を除く



第3回 歴史資料館 歴史体験教室 ちゆうぞう 鑄造に挑戦!～昔の鏡をつくろう～

遺跡から出土した鏡の観察と、その鏡をモチーフとした型に金属を流し込んで鏡をつくる「鑄造」の体験をします。昔の鏡の持つ意味を考えながら、ピカピカの鏡づくりに参加してみませんか?

[と き] 3月19日(日)
10時～12時(受付:9時30分～)

[と ころ] 旧三余館2階大会議室

[対 象] 小学校5年生以上
(保護者の見学可能です)

[定 員] 15人 ※先着順

[材 料 費] 300円

[持 ち 物] タオル(手拭き用)、
汚れてもよい服装でお越しください。

[申込方法] 電話または歴史資料館窓口

※鏡の模様は「菊花双雀文鏡」と「松喰鶴鏡」の2つの中から、どちらか1つを選べます。申込みの際にお申し出ください。なお、「松喰鶴鏡」は、鑄造型の数に限りがあるため、先着8人まで。

[申込期間] 2月15日(水)～3月18日(土)

◆問い合わせ…歴史資料館/☎22-0700
※月曜日休館



せびらやま 背平山の景色を楽しんでみませんか! かまえ背平山ウォーキング大会

蒲江翔南学園から背平山山頂(往復9.4km)のコースを歩きます。山頂では伊勢えび汁などの振る舞いや絶叫大会、抽選会を行います。



[と き] 3月5日(日)10時～15時
(受付:9時～)※雨天中止

[と ころ] 蒲江翔南学園

[定 員] 200人 ※先着順

[参 加 料] 500円 ※保険料など含む
小学生以下無料

[申込方法] 二次元コードから申込み
または申込用紙を

蒲江振興局へ提出

[申込期限] 2月24日(金)

◆問い合わせ…蒲江創生支援協議会
(蒲江振興局内)/☎42-1112



手話奉仕員養成講座 受講生募集



佐伯市では手話の普及や聞こえない、聞こえにくい人への理解促進に取り組んでいます。言語のひとつである「手話」を学び、日々のコミュニケーションや仕事に生かしてみませんか?

[と き] 4月～令和6年3月(①②各47回)

①毎週火曜日 19時～21時

②毎週木曜日 10時～12時

[と ころ] 和楽 第1会議室

[内 容] 入門編(自己紹介、簡単な会話)
基礎編(日常会話)

[定 員] ①②各20人程度

※5人に満たない場合は中止

[受 講 料] 無料

(テキスト代として7,100円が必要)

[申込方法] 電話・FAX・メール・窓口のいずれかで、住所・氏名・電話番号をご連絡ください。受講者には3月下旬に詳細案内を郵送します。

[申込期限] 3月20日(月)

◆問い合わせ…障がい福祉課(本庁舎2階47番窓口)
☎22-4514 FAX 23-6002
メール syuwa@city.saiki.lg.jp

映画「弁当の日」でも取り上げられた 佐伯市が誇る食育事業 巣立つ君たちへの自炊塾

新生活へ向けて料理の基本を学び自炊力を身につけませんか?料理のプロから楽しく学んで、おいしく食べる会です。

[と き] 2月12日(日) 10時～12時30分

[と ころ] さいき城山桜ホール キッチンコート

[講 師] 河野 辰也 氏

(ムッシュ・カワノオーナーシェフ)

[対 象] 卒業を迎える高校3年生

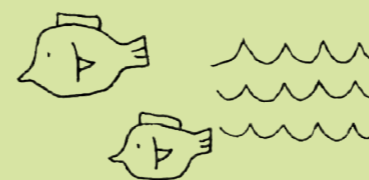
[定 員] 16人程度(先着順)

[参 加 料] 無料

[内 容] 包丁の持ち方、出汁の取り方、
ご飯の炊き方など料理の基本を
楽しく学びます。

[持 ち 物] エプロン、三角巾、手拭きタオル

◆問い合わせ…
まちづくり佐伯/☎22-9900
ブランド推進課/☎22-4673



DRUM TAO 30周年記念特別佐伯公演「THE 祭り」 ～KAIKI最終公演&海フェス2～

チケット販売中!

KAIKI最終公演

[と き] 4月1日(土)17時～(開場:16時30分)

[と ころ] さいき城山桜ホール大ホール

[チケット] 全席指定

一般 6,000円(税込み)佐伯市民価格 5,000円

3階席特別価格4,000円

ペアチケット*

一般10,000円/佐伯市民価格8,000円

*3階のペア割はなし

[販売場所] ①さいき城山桜ホール

※佐伯市民チケットは桜ホール窓口のみ

②野外劇場TAOの丘(TAO文化振興財団)

③インターネット販売(ライブポケットで検索)

海フェス2

[と き] 4月2日(日)

[と ころ] 旧佐伯文化会館下駐車場

[内 容] 桜まつりイベント広場での演奏、TAO屋台出店

◆問い合わせ…さいき城山桜ホール/☎24-2228



春の城下町を散策しよう! 城下町佐伯ひなめぐり

武家屋敷通りの面影が残る「歴史と文学のみち」沿いの施設に、毛利家ゆかりの雛人形や木目込み人形、スイートピーを使った花雛などを多数展示します。

佐伯市観光協会では3月1日より、袴着付事業「さいきレトリップ」を開始します。袴姿でひなめぐりを楽しんでみてはいかがでしょうか?詳しくは二次元コードから、またはお問い合わせください。



[とき・ところ]

佐伯市歴史資料館、城下町佐伯国木田独歩館
2月21日(火)～3月12日(日) ※月曜日休館
入館料が必要(団体割引・共通観覧券有り)

城下町佐伯観光交流館

2月25日(土)～3月12日(日)

※営業時間は各施設によって異なります。

飾り付けボランティア募集

[とき] 2月24日(金)

お手伝いしていただける人は
2月17日(金)までに
ご連絡ください。

◆問い合わせ…佐伯市観光案内所
☎23-3400



佐伯市観光ナビ



さいきレトリップ

参加者募集中! さいきサイクルロゲイニング in うめ

[と き] 3月5日(日)9時～15時30分

[と ころ] 道の駅宇目第2駐車場

[内 容]

2～4人のチームで自転車に乗り、制限時間内に地図を頼りにチェックポイントを回って得点を競うスポーツゲーム「サイクルロゲイニング」を、道の駅宇目を拠点に開催します。チームで作戦を立て、宝探し感覚で宇目地域を巡り、楽しくサイクリングしながら高得点を目指そう。上位チームには「ボタン鍋セット」など豪華賞品をプレゼント!

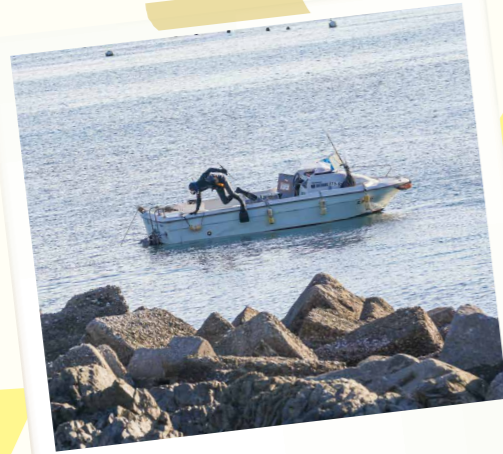
[申込方法]

ウェブサイト「スポーツエントリー」で、2月12日(日)までにお申込みください(先着順)。



◆問い合わせ…宇目振興局地域振興課
☎25-4111

▶水深6~10mの海底で作業。71歳とは思えない強靱な肉体と優れた泳力を持っています。



アワビ素潜り漁の1日



「今日も大漁!!」

- 起床、朝ご飯 **5:00**
- ウェットスーツ、フィン(足ヒレ)など必要な物を準備し、出発 **7:15**
- 船に乗って漁場へ。どこで潜るかはその日次第。これまでの経験を踏まえ“ベテランの勘”で決めます。 **7:50**
- 素潜り漁開始。休憩を挟みつつ体一つで2時間ほど海底に潜ります。夏はアワビのほか、ウニなども獲ります。 **8:00**
- 獲れたアワビを上浦荷捌き所へ持っていき、その場で計量 **10:00**
- 帰宅して入浴、お昼ご飯 **10:30**

※資源保護のため、禁漁期間(11/1~12/10)や、禁漁区を設けています。

プロの目 check!

アワビの性別



メガイアワビを雌貝、クロアワビを雄貝と呼ぶこともありますが、この2つは別種のアワビです。アワビの雌雄は産卵期の生殖腺の色(緑は雌、白は雄)で判断します。

ご存知ですか?アワビは種類によって味や食感が違います!

生・蒸す・焼く・煮るなど、どんな料理法でもおいしく味わえるアワビ。実は種類によって見た目はもちろん、「味」「食感」「オススメの調理法」が違います。ぜひ食べ比べてください。

メガイアワビ 地方名:ひらがい

平らで足裏はクリーム色

上浦地区では水深8~10m付近に生息。アワビ類の中では比較的安価で購入できます。クロアワビよりも身がやわらかく、煮アワビや酒蒸し、バター焼きなど火を通す調理法に適しています。



クロアワビ 地方名:ほんぐ(く)ち

やや厚く足裏は黒

上浦地区では水深6m付近に生息。漁獲量が少なく高価。「貝類の王様」と呼ばれることもあります。旨みが強く、コリコリした食感が楽しめるのでまずはお刺身で!もちろん火を通してでも◎。



しつくるひとびと

海のまちで生まれ育ち、海とともに歩む素潜り漁師 かんかつし 管克郎さんの1日に密着しました。



アワビ類

素潜り漁で獲る 高品質なアワビ
全国でも有数の好漁場である上浦地区では、高品質なアワビが育ちます。「獲れるのはメガイアワビと希少なクロアワビ。地方名があり、私たちはメガイアワビをひらがい、クロアワビをほんぐ(く)ちと呼ぶことが多いね」そう教えてくれたのはベテラン漁師の管さん。左官業か

海とともに生きる
管さんは素潜り漁以外にも藻場の保全のための母藻の設置・有害生物の駆除、アワビの種苗放流など様々

ら転身して今年で39年目。上浦支店潜水組合最高齢である71歳になった今も、酸素ボンベを用いず、体一つで海底へ潜る素潜り漁を続けています。

な活動に取り組んでいます。それらについては「大変とかそんな風に考えたことはないかな」とさらり。佐伯で生まれ育ち、海のそばで70年以上生きてきた管さんにとっては、漁も海を守る活動も「当たり前」の日常なのです。最後に「体が動く限りはやるよ。仕事できることに感謝」とつぶやいた管さん。凧いだ海のように穏やかな笑顔が印象的でした。

管さんのアワビは関西・関東へ



素潜り漁で獲れた海産物は全量を漁協で共同販売。仲買人を通じて、主に関西・関東方面に出荷されます。市内で味わえるのは貴重なので見つけたらぜひ!



▲こちらから動画がご覧いただけます。



towards your dreams

佐伯に感動を。

古川雄大

Yudai Furukawa



抜群の身体能力を活かしたプレーが魅力の大型外野手・古川雄大選手(佐伯鶴城高校3年)は、昨年10月に行われた「プロ野球ドラフト会議2022」で埼玉西武ライオンズから2位指名を受けました。「ドラフト会議当日は朝・昼の食事のどをとおりませんでした」と話すなど、人生で一番緊張したそう、2巡目で指名されたときは「子どもの頃からの夢だったプロ野球選手になれる!」と感極まっていました。

佐伯鶴城高校野球部について聞くと、「プロ野球選手になれたのは、高校3年間一緒に頑張ってきたチームメイトのおかげ。ドラフトで選ばれたときは自分のことのように喜んでくれました」と感謝していました。

すでに1月からプロ野球選手としての活動をスタートした古川選手。「目標はトリプルスリー(※1)を達成することと三冠王(※2)になること! 野球日本代表にも選ばれるような選手になりたいです」と力強く語りました。

市民の皆さんに向けては「佐伯市の皆さんの支えや応援があつてこれまでやってこれました。高校生のときから『佐伯に感動を与える』が自分の目標。プロ野球で活躍し、感動を与えられる選手になって、佐伯市に恩返ししたいです」と決意を述べました。

大きな目標に向かって、プロの道を歩み始めた古川雄大選手を応援しましょう。

※1

打者が同一シーズンに「打率3割・30本塁打・30盗塁」以上の成績を記録すること

※2

打者が同一シーズンに「首位打者・本塁打王・打点王」の3つのタイトルを獲得すること

佐伯発、**粋**で元気な
企業と働く人々をご紹介します

イキな佐伯の ヒトと企業

Vol. 34



いけだ つかさ
池田 司さん
入社5年/杜氏・営業長

いけだ けい
池田 敬さん
代表取締役社長・六代目蔵元

おおの ひとし
大野 仁士さん
入社5年/製造・営業

のせ あきこ
二瀬 亜紀子さん
入社1年/出荷業務



▲こちらから動画が
ご覧になれます。

今回は

佐伯市の清酒と焼酎の
伝統文化を後世へ伝える

「大地酒造株式会社」

明治18年創業

令和元年継承

— 強い覚悟で酒蔵を継承

◎ 父が酒店を経営していたので素晴らしいお酒に出会う機会が多く、「いつか自分で造ったお酒を売ってみたい」という思いがありました。そんなとき、歴史ある大地酒造が後継者問題で廃業の危機にあると聞き、継承を決意。自分で育てた酒米（山田錦）を持込むなど、社長兼杜氏の大地さんに覚悟を伝えました。一緒に造った「純米吟醸酒龍爽香」が完成した時の喜びは今も忘れられません。その後数年間ともに酒造りを行い、令和元年、酒蔵を継承しました。

— 酒造りで地元を元気に

◎ 継承後、地元に戻りたいという思いで、上浦に醸造所を建設。お酒にはできるだけ佐伯の米や水を使い、全商品無ろ過で仕上げています。品質管理は難しいですが、素材そのものの味や変化を楽しめるのが特徴です。代表銘柄「花笑み」はテレビ番組

で紹介された反響が大きく現在ネット販売を中止していますが、市内の酒店や道の駅なら購入できる場所もあります。

— 飲む人の笑顔のために

◎ 継承時に「兄1人では無理だ」と思い、それまで勤めていた酒造会社をやめて入社。大地さんから杜氏の役目を引継ぎました。佐伯の豊かな食材と合うお酒を目指しています。

◎ 龍爽香に惚れ込んで酒販会社から転職しました。飲んだ人に笑顔になってほしいという願いを込めて命名した代表銘柄「花笑み」の造り手として私たちが常に笑顔で醸すように心掛けています。「日本酒ってこんなにおいしいんだ」と価値観を変えられるようなお酒を造ってきたいです。

◎ 社員同士はもちろん、家族も含め仲の良い会社です。お客様に喜んでいただけるよう、一つ一つ丁寧にラベル貼りや出荷作業を行なっています。仕込み作業にも参加するようになったので、一歩ずつ前進していきたいです。

※1 日本酒を搾った後、色や香りの調整「ろ過」を行わない製法 ※2 昨年10月全国放送の旅番組で紹介された ※3 司さんは敬さんの弟



大地酒造株式会社

佐伯市上浦大字浅海井浦277-1 ☎48-9388 FAX48-9387 <https://oochi.saiki.jp>

設立年月日：明治18年創業 令和元年継承 従業員数：4人

くらしの情報

各種お知らせ

夜間納税窓口

とき 2月28日(火)17時〜19時
ところ 市役所本庁舎1階16番窓口
※18時以降は時間外通用口をご利用ください。

※スマートフォンアプリ(ペイペイ・ラインペイ・ペイジー・ゆうちょペイ)からも納税できます。
㊟ 税務課収納係(☎②3182)

令和4年12月19日に熊本国税局(佐伯税務署)と「津波時における一時避難施設としての使用に関する協定」を締結し、津波が発生する、または発生するおそれがある場合に、津波避難ビルとして利用できるようになりました。

施設名 佐伯税務署(中村)
令和4年12月19日に熊本国税局(佐伯税務署)と「津波時における一時避難施設としての使用に関する協定」を締結し、津波が発生する、または発生するおそれがある場合に、津波避難ビルとして利用できるようになりました。

西町、佐伯東校区)
避難範囲 施設屋上
避難経路 内部階段
収容人数 70人
㊟ 防災危機管理課(本庁舎5階81番窓口☎②4578)

女島橋開通のお知らせ

令和元年10月より工事を進めてまいりました女島橋が開通の運びとなりました。工事期間中は多大なるご支援ご協力いただき、ありがとうございました。



供用開始 2月25日(土)12時頃予定(開通式終了後)
㊟ 建設課(本庁舎4階75番窓口☎②3526)

電力・ガス・食料品等
価格高騰緊急支援給付金の申請はお済みですか?
確認書または申請書が送付されている人で、返送がお済でない人はお早めにご申請ください。

電力・ガス・食料品等

確認書または申請書が送付されている人で、返送がお済でない人はお早めにご申請ください。申請期限を超過すると受給できなくなります。

申請する必要がある世帯
㊟ 令和4年度の住民税が非課税となる所得であるが、申告をしていない世帯
㊟ 令和4年1月2日以降に佐伯市に転入し、令和4年度の住民税が非課税である世帯
㊟ 令和4年度の住民税が課税されている世帯であるが、DV避難者など、特殊な事情がある世帯
㊟ 予期せず家計が急変し、直近の収入減少により住民税が非課税相当と認め

られる世帯
申請期限 2月28日(火)※消印有効
㊟ 社会福祉課社会福祉係(本庁舎2階45番窓口☎4150)

クリーンアップ大作戦

「さいき903クリーンアップ大作戦」は、路上のごみ拾いを中心とした市民一斉の清掃活動です。皆さんのご協力をお願いします。

とき 3月5日(日)午前
※時間や場所、雨天の場合の実施判断などについては、各地区の区長にお尋ねください。
○ごみは3種類に分別
・可燃ごみ(たばこの吸い殻など)
・不燃ごみ(空き缶、空きビンなど)
・スプレー缶(整髪料、カセットボンベなど)
※安全に留意し、できる範囲で行ってください。
※家庭ごみなどの持込みはできません。
㊟ さいき903エコ推進

会議(環境対策課内本庁舎3階57番窓口☎②3995)
とき 2月26日(日)9時30分

さいきオーガニックシティ

第15回
佐伯市社会教育振興大会
ところ 弥生地区公民館
テーマ 「協育」で人と人との絆を紡ぐまちづくり

講演会

「脳を知って未来に活かす」
講師 池谷裕二氏(東京大学薬学部教授)
入場料 無料 ※整理券が必要

高額介護合算療養費のお知らせ

令和3年8月から令和4年7月までの1年間に支払った後期高齢者医療保険

と介護保険の自己負担額を合算した額が基準額を超えた場合、高額介護合算療養費が支給されます。支給が見込まれる人には、2月中旬にお知らせ文書をお送りします。

必要書類

申請書、お知らせ文書、印鑑、通帳、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証、マイナンバーカードなど

小・中学校

就学援助制度のお知らせ
市内にお住まいで、経済的な理由で小・中学校の教育費の支払いに困りの保護者を対象に、学用品や給食などの費用の一部を援助します(収入による審査があります)。

申請は随時受付けています。希望する場合は、児童・生徒の通う学校へ申し込んで

年金相談・お手続きの際は、「ご予約を!」
年金事務所では、年金請求の手続きや受給している年金についての相談を希望する人に予約受付をおすすめしています。

年金相談・お手続きの際は、「ご予約を!」

予約電話 0570・054890
受付時間 月曜日〜金曜日・8時30分〜17時15分
㊟ 佐伯年金事務所(☎②1970 ※音声案内に従い②を選択)

都市計画案の縦覧

佐伯都市計画道路の変更案の作成に当たり、案の縦覧を行います。市内在住の人及び利害関係者は、縦覧期間中に意見書を提出する

ことができます。
内容 佐伯都市計画道路3・6・14号馬場常盤線区域の一部変更
縦覧期間 2月2日(木)〜16日(8時30分〜17時)
※土・日・祝日を除く。
縦覧場所 都市計画課(本庁舎4階73番窓口☎②3114)

犬の登録・狂犬病の予防注射を受けましょう!
大切な飼犬と皆さんの快適な生活のために、市への飼犬登録と狂犬病予防注射の接種をしましょう。コロナアニマルクリニック、広瀬動物病院でも犬の登録・狂犬病予防注射・注射済票の交付が受けられます。

犬の登録・狂犬病の予防注射を受けましょう!

登録に必要な物
手数料3,000円
注射済票交付に必要な物
手数料550円
・狂犬病予防注射済証
㊟ 環境対策課(本庁舎3階57番窓口☎②3956) または各振興局

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。

不用品引き取り買取り販売
大体なんでも引き受けます
家の片付けも安く対応できます!
☎090-5744-3603

TOTO 主催 TOTO株式会社
佐伯リモデルフェア
2023 2.22 WED・23 THU
10:00~17:00

特例一時金の受取はお済みですか?
条件
1 平成14年3月31日以前に農林年金の組合員期間が1年以上ある方(昭和12年4月1日以前生まれの方を除く)
2 過去に農林年金の年金・一時金の請求をしていない方※3※4
案内書類が届いていない方
住所登録センター
☎0120-199-155
住所登録センター
☎0120-148-400

くらしの情報

大分県議会議員選挙
立候補予定者説明会

4月9日(日)に執行する大分県議会議員選挙佐伯市選挙区の立候補予定者説明会を行います。立候補を予定している人、または関係者は必ず出席してください。
とき 3月7日(火) 10時〜
ところ 和楽1階大研修室
※出席者は1候補者につき2人以内でお願いします。
⑧ 佐伯市選挙管理委員会 (☎23623)

公共下水道変更事業計画の
縦覧を行います

とき 2月6日(月)〜20日(月) 8時30分〜17時 ※土・日・祝日を除く
ところ 下水道課(本庁舎3階53番窓口)、上浦振興局、鶴見振興局
計画 佐伯市特定環境保全公共下水道(上浦処理区)、佐伯市特定環境保全公共下水道(鶴見処理区)の変更事業計画
⑧ 下水道課 下水道工務係 (☎23120)

ご家族や知人が新型コロナウイルス感染症と診断された人へ

濃厚接触者は、患者と最後に接触した日から5日間は、不要不急の外出を自粛し、ご自身で健康観察を行ってください。症状が出たり、悪化した場合には、まずはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がいないう場合は、受診相談センター(☎097・506・2755)にご相談ください。詳しくは、大分県ホームページをご覧ください。
⑧ 大分県南部保健所 (☎20562)

交通災害共済に
加入しませんか?

交通災害共済は加入者本人が交通事故に遭った場合に、入院・通院の期間、または程度に応じて見舞金を受取ることができます。詳しくは、今号の市報と一緒に配布する「交通災害共済のしおり」をご覧ください。
対象 佐伯市に住民登録を

掛金 年間360円
共済期間 4月1日(土)〜令和6年3月31日(日)

※4月以降の共済期間は掛金納入日の翌日から令和6年3月31日まで
⑧ 総務課総務係(本庁舎5階) (☎23663) または各振興局
佐伯市魅力フェス&移住フェア
福岡市内在住で、佐伯市への移住を考えている人を対象に開催します。福岡市内のお知り合いにご紹介ください。
とき 2月22日(水)15時30分〜20時・23日(祝)11時〜15時
ところ カフェ&コミュニティスペース Loft (福岡市中央区)

相談

人権擁護委員による
人権なんでも相談所
とき 毎週月曜日9時〜16時 ※祝日を除く
ところ 大分地方方法務局佐伯支局 (☎240772)

募集

「袴着付体験事業」で着付を
していただけの人募集
「さいきレトリップ」大正口マン袴着付体験事業」で観光客などからの予約が入った際、着付していただく人を募集しています。
登録後、予約が入った場合、登録いただいた人へご連絡しますので観光交流館で着付対応をしていただきます。
※着物の着付はできるが、袴の着付に慣れていないという人は、最初は慣れていない

佐伯市観光協会 (☎231101)

豊の国ねりんピック
美術作品募集
出品希望者は、高齢者福祉課または振興局に備付けの申込書に必要事項を記入の上、作品と併せて申込んでください。
作品は、5月16日(火)から21日(日)まで大分県立美術館で展示します。
応募資格 県内在住の60歳以上の人
募集作品 絵画、彫刻、工芸、書、写真
募集期間 3月10日(金)

第33回佐伯番匠健康
マラソン大会参加者募集

とき 4月23日(日)9時40分〜
ところ 佐伯市中央病院陸上競技場
参加費 小学生…3,000円

0円、中・高校生…3,500円、ハーフ…6,000円、10km…5,000円、5km…4,500円
種目 1・5km、5km、10km、ハーフマラソン、ウォーク5・2km
申込期限 3月1日(水)
⑧ 佐伯番匠健康マラソン大会実行委員会事務局 (☎20555)

市営住宅の入居者募集

地区	種別	住宅名	戸数
佐伯	一般	来島	1
佐伯	一般	女島	1
佐伯	一般	中島	2
佐伯	一般	鶴岡	1
上浦	特公賃	本屋敷	1
上浦	特公賃	深田	2
弥生	一般	上市園	1
宇目	一般	新徳寺	2
宇目	一般	上越野	1
直川	一般	向船場	6
直川	一般	神ノ原	2
直川	特公賃	向船場	1
直川	特公賃	地松浦	4
米水津	特公賃	田鶴音	1
米水津	一般	清水	1
米水津	一般	清頭	1
米水津	一般	江浦	1
米水津	一般	尾浦	1

※優先事故は事故物件です。
※条例により暴力団員の申込みはできません。

込みはできません。
募集期間 2月6日(月)〜10日(金)
抽選日 2月16日(木)
入居日 4月1日(土)

⑧ 佐伯・公営住宅管理センター (☎23133)
※鶴見・米水津含む
直川出張所 (☎2116)
蒲江出張所 (☎1122)

県営住宅の入居者募集

県営住宅は、59歳以下の単身の人も入居が可能です。詳しくはご相談ください。
※通常募集住宅

種類	住宅名	戸数
一般	上久部	1

申込期間 2月6日(月)〜10日(金)
抽選会 2月16日(木)
入居日 4月1日(土)
⑧ 佐伯・公営住宅管理センター (☎23190)

市役所部局の
会計年度任用職員募集

令和5年度採用の会計年度任用職員(非常勤職員)を募集中です。募集職種や受験資格、勤務条件など、

詳しくは募集案内をご覧ください。
募集案内と申込書は、総務課または各振興局で配布するほか、市のホームページからも印刷できます。
募集職種 一般事務補助、一般事務補助(障がい者)、総合案内、コミュニティセンター(センター長、事務員)、地域支援員、保健師、看護師、管理栄養士、清掃収集作業員、機械作業員など
試験日 2月18日(土)・19日(日)
申込期限 2月10日(金)17時必着
⑧ 総務課職員係(本庁舎5階) (☎24154)

佐伯市少年少女発明
クラブ指導員募集

子どもが好きな人や経験を活かしたい人などを対象に発明クラブの指導員を随時募集しています。
活動期間 4月〜令和6年3月の原則、毎月第3土曜日の9時〜12時
活動場所 鶴谷中学校技術室など

くらしの情報

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。あなたも認知症サポーターになりませんか？

とき 2月22日(水)10時～11時30分

ところ 市役所本庁舎2階203会議室

内容 認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など。

参加料 無料※受講者全員に認知症サポーターの証明書を配布します。

申込方法 2月21日(火)17時までに電話でお申込みください。

⑤ 高齢者福祉課地域包括支援センター(和楽3階) ②1632

佐伯市民大学令和四教室 第14回講座のお知らせ

とき 2月16日(木)15時～17時(受付14時30分)

ところ ル・パンダ・ハウ

ス(中村北町)

講座タイトル 野生の力で今を生き抜く

講師 羽黒山伏・星野文紘氏

申込方法 二次元コードを読み取って申込み



⑤ 地元学の会(☎9293)

試験

自衛官採用試験

受験場所については受験案内でお知らせします。

○一般曹候補生

とき 5月19日(金)～28日(日)のいずれか1日

資格 18～33歳未満

申込期間 3月1日(水)～5月9日(火)

入隊時期 令和6年3月下旬～4月上旬予定

○一般幹部候補生(一般)

とき 4月22日(土)・23日(日)

資格 22～26歳未満

申込期間 3月1日(水)～4月14日(金)

入隊時期 令和6年3月中旬～4月上旬予定

○予備自衛官補

とき 4月8日(土)～24日(月)のいずれか1日

資格 18～34歳未満

申込期限 4月6日(木)

教育訓練開始時期 令和5年7月以降

※自衛官候補生の採用は通年募集しています。

⑤ 自衛隊佐伯地域事務所(☎231875)

佐伯高等技術専門学校

一般入校中期・後期試験

募集科名 機械加工科、オ

フィスビジネス科、建築科

応募資格 4月1日現在

○機械加工科

45才以下の人

○オフィスビジネス科

39才以下の人

○建築科

年齢制限無し

募集定員 20人程度

訓練期間 1年間

募集期間 中期：2月9日(木)まで、後期：2月15日(水)～3月9日(木)

選考日 中期：2月12日(日)

後期：3月12日(日)

入校日 4月12日(水)

受講料 無料(入校時に教科書代など実費必要)

⑤ 佐伯高等技術専門学校(☎20767)

伝言板

子どもの伝統文化

「狂言」体験事業

とき 2月17日(金)19時～21時

ところ さいき城山桜ホール小ホール

講師 狂言師 深田博治氏

対象 小・中学生

定員 80人程度(先着順)

参加費 無料

⑤ NPO法人さいき劇場(☎090・5944・0816※17時～21時)

すきっぷサポート事業

障がいのある子どもから大人までを中心に、その家族やサポートする人たちと楽しい時間を過ごしなが

活動します。

●絵手紙教室

とき 2月18日(土)10時～12時

⑤ 障がい者相談支援センターすきっぷ(☎248521)

1)

認知症の人と家族の会

とき 2月17日(金)・24日(金)・3月3日(金)13時～15時、3月10日(金)10時～15時

ところ 社会福祉センター

参加費 無料

⑤ 認知症の人と家族の会・山本(☎27708)

西浜清掃のお知らせ

とき 2月26日(日)8時～9時

ところ 西浜海岸

⑤ つな☆ばんプロジェクト・水沼(☎080・1731・7960)

佐伯市への寄附

(敬称略)

《一般寄付》

▽佐伯市禅宗寺院

《指定寄付》

▽株マルミヤストア

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。



さいき城山桜ホールインフォメーション

Expo2023 佐伯市民万博 ～日常の積み重ねがスペシャルを生み出す～

「^{エキスポ}Expo2023佐伯市民万博」はさいき城山桜ホールカルチャーサロンをはじめ、日ごろから桜ホールを拠点に活動する団体が初めて集う合同発表会です。大ホールでのステージ発表に加え、1階アートプラザを中心に書道、絵画、陶芸などの作品展示も行います。また、スタジオでは各種体験教室を開催しますのでぜひご参加ください。

ステージ発表

2月26日(日)10時～(大ホール) **入場無料**

出演：各種カルチャーサロン・佐伯市民吹奏楽団ほか

作品展示／体験教室

2月25日(土)10時～26日(日)16時まで

カルチャーサロン「かな書道」の展示は2月23日(木・祝)～24日(金)に行います。

※出演、参加団体などの詳細につきましては、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。

ツキイチ映画

3月上映作品



(C) 2021, 2022 Paramount Pictures.

『でっかくなっちゃった赤い子犬 僕はクリフォード』(字幕)

とき 3月21日(火・祝)
14時～(開場13時30分)

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
(当日券の販売は窓口まで)
(お問い合わせください。)

「マルタ・アルゲリッチの日」制定記念
～みんなのクラシック～

第23回 別府アルゲリッチ音楽祭
地域拠点コンサートinさいき
朝来桂一ヴァイオリン・リサイタル

とき 2月25日(土)
14時開演(13時30分開場)

ところ 大ホール(自由席・400席)

入場整理券 おひとり様2枚まで
さいき城山桜ホール窓口またはインターネット(ライブポケット)で配布中。
※無くなり次第終了

出演
ヴァイオリン／朝来 桂一 氏
ピアノ / 中谷 政文 氏

《問い合わせ》さいき城山桜ホール(☎24-2228)



旧三余館
2月の
イベント

会場 旧三余館 ホール、ロビー ほか

開館時間 9時～17時 ※毎週水・木曜日休館

すべて入場・体験無料

マンガラボ、ミニ四駆展示&ミニ四駆コースは常設！通年お楽しみいただけます♪

2月
13日(月)～26日(日)
まで

佐伯市文化芸術交流ネットワーク
カルチャーフェスティバル開催

2月26日(日)
13時30分～

弥生吹奏楽団アンサンブル「ミルフィーユ」
によるロビーコンサート♪

2月
14日(火)
まで

推しに愛を届けよう！
バレンタイン
ファンアート展開催中！

3月末
まで

～ミニ四駆で駆け抜けるサイキット～
ダンボールでミニ四駆サーキットコースをつくろう！
ワークショップ開催中！

2月末
まで

市民アートギャラリー

《問い合わせ》佐伯市文化芸術交流ネットワーク実行委員会(☎30-1150)



おすすめの新刊



今月の
この1冊

絵で旅する国境

文/クドル 絵/ヘラン 訳/なかやま よしゆき
出版社/文研出版

世界中の様々な国境の様子を、美しいイラストで描いた絵本。鳥や魚は自由に越えることができるが、人間には時として簡単に越えられない国境。韓国の作家と画家が6年かけて作り上げた作品です。

藤井恵のちょっと具合のわるいときの食事

著/藤井 恵 医学監修/石原 新菜 出版社/婦人之友社

寒さが続く今日この頃。疲れや不調を感じていませんか?そんなときにオススメの1冊!更年期の不調に悩んでいた著者が、自らの体を整えた無理なく作れる78のレシピを紹介。春に向けて食生活で体質改善しませんか?

脱白髪染めのはじめかた でもいきなりグレイヘアは無理!

著/伊熊 奈美 出版社/グラフィック社

年齢とともに増えてくる白髪。誰もが経験する髪の悩みに、ヘアケアに精通した著者が新しい白髪との付き合い方を提案。頭皮への刺激を減らし、自分の髪が好きになる。脱白髪染めの選択肢を幅広く紹介しています。

工藤好美と山頭火 ~佐伯ゆかりの人物展~

佐伯出身の英文学者工藤好美と俳人・種田山頭火の特設展示を行います。

皆さまのご来館をお待ちしています。

と き/2月1日(水)~27日(月)

ところ/1階 中庭前

お雛様展示しています!

今年も図書館にお雛様を展示します。お雛様と一緒に、心和むひとときを過ごしませんか?

と き/2月1日(水)~3月6日(月)

ところ/1階



※2月25日・26日には、小学生以下のお子様へひなあられをプレゼント!
(1日先着30人)

各無料上映会(2月)

■子ども上映会

トムとジェリー2(52分)

2月11日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月3回上映します

マンゴーの樹の下で ~ルソン島、戦火の約束~(89分)

2月18日(土)・22日(水)・26日(日)…13時30分

本と楽しむ紅梅

[各講座・イベント紹介]

絵本の読み聞かせ・上映会のお知らせ♪

毎月第2・4土曜日に三浦造船佐伯図書館で絵本の読み聞かせをしています。

一般向けの映画や、子ども向けのアニメも上映しています。

いつでも参加できますので、お気軽にご来館ください♪

■絵本の読み聞かせ

と き/毎月第2・4土曜日 14時~

ところ/1階 絵本ワールド

■子ども上映会

と き/毎月第2土曜日 15時~

ところ/2階 視聴覚シアター

■上映会

と き/毎月1~3回 13時30分~

同一作品を上映

ところ/2階 視聴覚シアター

上映日は市報でお知らせします。

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▶



佐伯市では、さいきオーガニックシティ（人と自然が共生する持続可能な循環型共生社会）の実現に向けて、SDGsの観点である「経済・社会・環境」の3つの側面に配慮した取組を進めています。この連載では、その実現に向けた取組を紹介していきます。これらの取組を行うことにより、さいきオーガニックシティの実現と『地域が輝く「佐伯がいちばん」の人・まちづくり』につなげます。

ユネスコエコパークの取組

平成29年6月に大分県と宮崎県にまたがる2県6市町で登録された「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」は、核心地域（自然を厳格に保護する）、緩衝地域（核心地域と移行地域の中間的な位置づけ）、移行地域（自然を守りつつ、人の生活が中心となる）という3つのエリアに分かれており、自然と人が共生する持続可能な社会の発展を目指しています。佐伯市では、はるか昔から守り受け継がれてきた自然や食、文化を「体感」とともに、「自然と人との共生」や「持続可能な社会」の大切さを知ってもらうため、様々な事業に取り組んでいます。

環境



現地に来ていただき、見て、触って、体感することで、より自然を大切に感じてもらえるような取組を行っています。

自然や文化などユネスコエコパークの素晴らしさを多くの人に知っていただく機会を創出し、文化や伝統芸能の継承に取り組んでいます。

社会



経済



現在ブームとなっているキャンプやキャニオニングなどの誘客、観光客の滞在時間延伸など、地域経済への波及効果が生まれるような取組を進めています。

《問い合わせ》

政策企画課（本庁舎5階88番窓口 ☎22-4104）

食推さんの！

未来へ伝えたいふるさとの味

洋風黒豆おこし

[食生活改善推進協議会佐伯支部]

本来の黒豆おこしは玄米やごまなどが入っていますが、今回はコーンフレークやマシュマロ、バターを使い洋風にアレンジしました。2月3日の節分の日に合わせて作ってみませんか？

問い合わせ／健康増進課保健係（和楽1階 ☎23-4500）

POINT

マシュマロの甘味があるので、コーンフレークは砂糖コーティングをしていないものがおすすめです。



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)

- 有塩バター…15g(大さじ1小さじ1弱)
- マシュマロ…30g(小粒のもの10粒程度)
- コーンフレーク…35g(計量カップ1杯)
- 煎り黒豆…30g(計量カップ1/3程度)

作り方

- ①鍋にバターを入れて火にかけ、マシュマロを加え溶かす。
- ②①が溶けたら黒豆とコーンフレークを加え混ぜる。
- ③バッドにクッキングシート敷き、②を薄く広げる。
- ④常温で固め食べやすい大きさに切る。



★エネルギー93kcal(1人分)

がんにならないようにするために

- ①がんを予防する生活習慣に取組む
- ②がん検診を受ける

vol.22
今日からがん予防
～自分のため、家族のために～

対象 成人全般



身近な病気「がん」

2人に1人はがんにかかり、3人に1人が、がんで亡くなると言われています。本市でも4人に1人が、がんで亡くなっており、死亡原因の第1位です。

がんを予防する生活習慣

これまでの研究から、がんのリスクが低下する健康習慣が明らかになっています。以下の生活習慣を5つすべて実践すると、がんのリスクが約4割低いというデータがあります。この機会に、生活を振り返ってみませんか。

1. 禁煙



NO SMOKING!

- たばこを吸わない
- 吸わない人はたばこの煙を避ける

☆禁煙のためには禁煙外来の受診もおすすめです

「喫煙」はがん死亡原因の第1位です

2. 節酒

- お酒はほどほどに
- ☆1日あたりの飲酒量の目安(1日にいずれか1つ)



ビール 500mlまで



ワイン 200mlまで



焼酎(25%)ロック 100mlまで



日本酒 1合弱まで



ウイスキー・ブランデー 60mlまで

3. 運動



- 歩行程度の身体活動を毎日60分以上行う

☆今よりプラス10分の活動がおすすめです

4. 適正体重の維持



- 太りすぎもやせすぎも、がんになりやすくなります

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

5. 食生活の改善

- 減塩する 例) 麺のスープは半分残す、みそ汁は具沢山にする、減塩食品を取入れる など

- 野菜や果物を食べる

目安量 野菜350g(小鉢料理で5皿)
(1日量) 果物200g(バナナ1本とみかん1個など)



- 熱い食べ物・飲み物は冷ましてから食べる

それも大切!

定期的ながん検診を受ける

●がんの初期は自覚症状がありません。早期発見により、90%以上が治ると言われています。自覚症状がないうちからのがん検診が大切です!

●本市の現状
国は受診率50%以上を目標にしていますが、本市は14%で、7人に1人しかがん検診を受けていません。がん検診を受診し、結果が要精密であれば、必ず精密検査を受けることが大切です。

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。

すこやか + コーナー

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			
2月11日	秋山医院	向島	23-3177
2月12日	渡町台外科病院	長島町	22-7500
2月19日	片岡医院	長谷	24-1139
2月23日	こうへいクリニック	池田	20-3337
2月26日	近藤医院	弥生江良	46-0038
3月5日	東内科医院	中村東町	22-2916

歯科 9～17時			
2月11日	古田歯科医院	城下東町	22-1409
2月12日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町	20-0702
2月19日	牧歯科医院	中村南町	23-3325
2月23日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825
2月26日	長田歯科クリニック	中村東町	22-1095
3月5日	つちや歯科医院	長島町	22-0020

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)			
2月12日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
2月19日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
2月26日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
3月5日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

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	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

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

◎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
・乳幼児健康診査・のびのび教室は、**無料**です

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9月生) 2月7日(火)・21日(火)
乳児健診(R4年10月生) 3月2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
- 1歳6か月児健診(R3年7月生) 2月9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(R1年8月生) 2月16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) 3月1日(水)
身体測定、離乳食指導など

弥生・本匠・宇目・直川地域

会場 弥生保健センター ☎46-0265

- 3歳児健診(R1年6～8月生) 2月15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) 2月28日(火)
身体測定、離乳食指導など

※新型コロナウイルスの影響で、日程・対象者が変更になる場合があります。

※受付時間は個別にご案内します。変更の場合には、対象者に案内をお送りします。

受けましたか? 特定健診・がん検診

佐伯市国民健康保険特定健診・若年者健診受診券の有効期限は2月28日(火)、がん検診は3月31日(金)です。期限内は、登録医療機関(要予約)で受診できます。

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
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。	2月 8日(水) 9時30分～12時	上浦地区公民館	市民課市民の窓係 ☎22-3399 または各振興局
	2月10日(金)10時～12時	市役所本庁舎2階 203会議室	
	2月10日(金) 9時～12時	直川振興局	
	2月15日(水) 13時30分～15時30分	宇目保健センター	
	2月15日(水)10時～12時	蒲江地区公民館	
	2月16日(木) 9時～11時	弥生振興局	
公証人による 相談会	2月15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 予
行政書士 無料相談会	2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)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089 予
	2月16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
不動産市民相談	2月14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 予
ひきこもり 家族の会	2月15日(水) 13時30分～15時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
精神保健 福祉相談	2月14日(火) 14時～16時		
司法書士相続 無料相談	2月 1日(水)～2月28日(火) 9時～16時	各会員事務所	大分県司法書士会佐伯支部 ☎23-8989
民生委員 心配ごと相談	2月15日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	社会福祉協議会 ☎23-7450 予
弁護士相談	2月16日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター	
交通事故相談	2月 7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 予 ※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〉

- 28 (水) ● 仕事納め式・夜警出発式
- 27 (火) ● 中島瑞穂さん百歳お祝い訪問
- 25 (日) ● 外国人による日本語スピーチコンテスト
- 24 (土) ● 地域政策デザインスクール政策研究発表会
- 23 (金) ● サウージワサダ「全日本U-15フットサル選手権大会」出場報告
- 21 (水) ● 議会閉会日
● つるおかエンジェルズ「九州小学生バレーボール大会」出場報告
- 19 (月) ● 大分宮崎県境5市政策協議会総会
- 16 (金) ● 佐伯豊南高校「ロボット相撲全国大会」優勝報告
● オリックス佐野皓大選手来庁
● 河野ヤヨイさん、山崎八重子さん百歳お祝い訪問
- 12 (月) ● 梅田鈴枝さん百歳お祝い訪問
● 総合計画審議会
- 9 (金) ● ㈱三浦造船所進水式
● 総合計画本部会議
- 9~6 (金)(火) ● 一般質問
- 3 (土) ● 別府アルゲリッチ音楽祭シンポジウム
- 2 (金) ● 佐伯市社会福祉大会
- 1 (木) ● サヴァリッシュ朋子ピアノリサイタル

田中市長の公務日誌

(12月1日～31日)

主な



佐伯市 概況

佐伯市のことをもっと知ってみよう!

12月末日現在/前月比

人の動き

人口 **6万7,126人** (-129)

男 **3万1,352人** (-72)

女 **3万5,774人** (-57)

世帯 **3万3,053世帯** (-23)

12月中

救急・火災発生

救急件数 **361件**
(年間累計 3,524件)

火災件数 **3件**
(年間累計 29件)

季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の感染対策を行いましょう。

12月中

交通事故

死者 **1人**

負傷者 **6人**

人身事故 **5人**

物損事故 **129人**

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。

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

祝! 百歳

12月に100歳を迎えられました。
おめでとうございます。



- 梅田 鈴枝さん(弥生門田)
- 山崎八重子さん(木立)
- 中村ヒサ子さん(霞ヶ浦)
- 夏田ケサ子さん(蒲江野々河内浦)
- 河野ヤヨイさん(弥生床木)
- 前田キクエさん(弥生井崎)
- 中島 瑞穂さん(長谷)

今月の表紙

【0円ジムを始めよう】

「いつまでも健康でありたい」と思っている、忙しさに追われ自分の体に向き合うことは難しくもあります。生活の中で少しカロリーを意識する、少しストレッチしてみるなど自分のペースで健康維持方法を探してみましょう。



次号発行日

次号市報さいき3月号は

3月1日(水)発行です

◎4月号の原稿締切は2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。

Hello, nice to meet you!

さいきキューと

佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介します!



name

つばき
谷口 椿ちゃん
2022.2.9生まれ

いつもニコニコのつばきちゃん
これからも元気に成長してね!

name

すいか
高羽 翠花ちゃん
2021.6.8生まれ

お散歩とお花が大好きな翠ちゃん♡
これからもママとパパと
いっばいお出かけしようね!



name

おとは
山内 詩葉ちゃん
2022.4.15生まれ

絵本の読み聞かせと
人形遊びが大好きなおとは♡
これからも元気にすくすく育ってね!



スマートフォンから投稿できます♪

小さなお子さんのかわい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★





自転車を活用したまちづくりへの挑戦



マウンテンバイクコースを走りませんか？

佐伯市は宇目マウンテンバイクコースを一般開放しています。コースは道の駅宇目の第2駐車場に車を止めて自転車で5分ほどの場所にあります。木々に囲まれた全長約1kmの周回コースです。だれでも無料で自由に利用できますが、利用登録申請書の提出が必要になります。詳しくは市のホームページ「宇目マウンテンバイクコースの一般開放について」をご覧ください。

一昨年は宇目マウンテンバイクコースで「SAIKI MTB CUP 2021」を行いました。キッズコースも整備し、合計で約60人が参加しました。今年度は、池船スポーツ公園でMTBイベントを行う予定です。詳細は決まり次第、市のホームページでお知らせいたします。



SAIKI MTB CUP 2021の様子



宇目マウンテンバイクコースの一般開放について



問い合わせ／観光課 文化・スポーツツーリズム推進係
本庁舎2階38番窓口 ☎22-4071

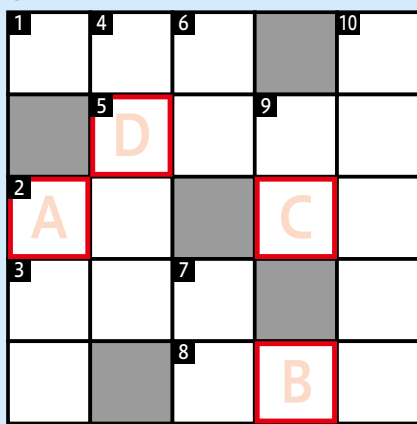
プレゼント付き！

さいきクロスワード

vol. 10

ヒントを参考に□に文字をいれよう！
皆さんはどの位の時間
できますか？

抽選で
2名に
当たる



正解者の中から抽選で「お菓子のうめだ」で使える「お買物券(1,500円分)」をプレゼント！

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

オ	チ	ウ	オ	
ミ	ズ	チ		エ
ク		ビ	ラ	キ
ジ	ヤ		ク	デ
	ジ	ユ	ゴ	ン

1月号の答え「ジビエ」

たてのカギ

- 徳川家康は○○○の駿府城から大御所政治を行った。
- 将棋で、「歩→と金」、「銀→○○○○」。
- 情報伝達のために必要な「5W1H」のひとつ、「When=○○」。
- 「荒覇吐」「阿良波々岐」と書く謎の神といえばアラハ○○。
- 獲物を得ようとして待ち構えるたとえ。「つめを○○」。
- 将棋のタイトル戦の一角で前身は「世代別対抗将棋戦」。

よこのカギ

- 忍者が使用した両刃の道具といえば？
- 花粉症の原因植物の代表格といえばコレとひのき。
- 社交ダンスで「男女の愛の葛藤を現す」ものといえば？
- 「刈・別・刷」の部首名は？
- 節分の豆。玄関にまいたり○○○のある北東にまいたりします。

キーワード



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。

2/15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ご応募できます。▶

