



## はなまる分別法!

現場の収集作業員に学ぶ



ごみ収集作業員さんの朝は早い!



6:30... 出社

アルコールチェック、検温

7:00... 車両点検



7:10... 朝礼・ラジオ体操

その日に回るエリアの確認をして、天候などの注意点を呼び掛けます。



ごみが重い場合は、ごみ袋の取っ手部分まで結ぶと持ちやすくなるよ!



7:30... 出発

基本は2人1組。各チームが担当する現場の収集ルートへ向けて出発します。20か所ほど集積所を回ると収集車に積んでいるごみがいっぱいになるので、一度、ごみ処理施設「エコセンター番匠」へ戻ります。それを3回ほど繰り返します。



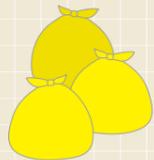
「エコセンター番匠」では、走行距離や回収したごみの重さもチェック。

エコセンター番匠



12:00... 「エコセンター番匠」で洗車

高圧洗浄機でタンクの中までピカピカにします。その後昼食。



13:00... 明日の準備

車両を拭いたりワックスがけをしたり、明日のために整備をします。



15:00... 退社

ごみ収集作業員の1日を潜入ルポ!

私たちが出したごみを回収してくれる、ごみ収集作業員。ここでは「さくら運輸」の安藤誠さん(受託清掃事業部 班長)の1日をのぞいてみましょう。

ごみはどのように運ばれる?



分別はどうしてる?



理想的なごみの出し方は?



毎日の生活で出てくるごみ。皆さんは普段、ごみの分別やごみ出しをどのようにしていますか?  
佐伯でエコなまちづくりを進めるエコ博士と一緒に、家庭ごみを回収しているごみ収集作業員に密着します。  
作業員の立場から見たごみ収集の苦労と、ごみの出し方や分別で気を付けてほしいことを教えてもらいます。

### ごみの分別クイズ

あなたは何問正解できますか?

Q1 墨で文字を書いた習字の紙は、燃えるごみ or 資源物?

Q2 シャンプーや洗剤の容器は、燃えるごみ or 資源物?

Q3 布団やカーペットは、燃えるごみ or 燃えないごみ?

Q4 金属製のカバンは、燃えるごみ or 燃えないごみ?

ひろし  
エコ博士

正解は  
P4へGo!



# はなまる分別法!

現場の収集作業員に学ぶ



### 3 ごみ収集で **うれしく**なる瞬間は？



#### 一目で分かる、ひと手間かけられたごみに救われます

燃えないごみの日は、袋の中にいろんな種類のごみが入っているので、一度すべてを確認します。なぜなら、**リチウムバッテリーが入っていた場合発火する可能性があり**、火災につながる恐れがあるからです。中には燃えないごみを包んだ袋に入っているものを書いてくれる人がいて、そんな時は作業がとても楽になります。また、スプレー缶についても、穴が空いているか一つひとつ確認をしますが、一目で分かる大きな穴を空けてくれている時は、危険な物を扱う気苦も減るので、精神的にも肉体的にも大変助かっていますね。



**お願い 4**  
お 割れ物や刃物などは、ごみ袋に入れる前にビニール袋などに包んで、何が入っているか書いてもらえるとうれしいです。

**お願い 5**  
お リチウムバッテリーや充電式電池は収集できないので、回収協力店への持込みをお願いします。



### ごみ出しに迷ったら…市公式LINEの「ごみ分別チャットボット」を活用しましょう。

「ごみ分別チャットボット」は捨て方を知りたいごみの名前を入力すると、自動で回答してくれる便利なLINE機能です。利用するには、LINEアプリを取得後「佐伯市公式LINE」を友だち登録し、受信設定を行ってください。※友だち登録後、受信設定を行わないと情報を取得できません。受信設定の方法は佐伯市のHPで確認ください。

- LINEのメニューから「ごみ」を押す
- 画面に出てきた「家庭ごみの分け方・出し方」を押す
- 分別を知りたい品目を入力する
- 出てきた該当する項目を押す
- すると知りたい品目の、ごみの分類が表示される

※リストに一致しないものは、回答できない場合があります。

佐伯市公式LINE 「ごみ出し早見表」も活用ください。 LINE登録していない人も利用できる「ごみ出し早見表」もごみの分別に迷った時に便利です。佐伯市のHPから検索できます。

ごみの分別や出し方は、「このくらいで良いだろう」「どうせ誰のごみか分からないから」という気持ちになってしまうこともあるでしょう。しかし、ごみがきちんと分別されていると、収集作業員の作業もスムーズに進み、環境にも優しく、最終的には自分たちの暮らしや地域がより良くなります。日々丁寧なごみの扱いを心掛けましょう。指定日以外や前日からのごみ出しをしない、朝8時30分までに出すなど、基本的なルールもきちんと守ってくださいね。

問い合わせ 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984



### エコ仙人が、ごみ収集作業員に聞いてみました



毎日ごみを集める立場からは、私たちのごみの分別方法や出し方はどのように映っているのでしょうか？普段から気を付けてほしいことを、収集作業員から教えてもらいました。



### 1 ごみ収集で **大変**なことは？

#### 水切りをしていない生ごみに悩まされています



水切りをきちんとしていない生ごみを直接ごみ袋に入ると、上からごみを積んだ時に袋が破れ、臭いのある液体が飛び散ると掃除も大変です。

また、水切りをしていない生ごみは重く、燃やす際によりエネルギーを必要とするため環境に良くありません。また、ごみを燃やす際にかかる費用が大きくなるほど、家計にも直結してきます。重いごみでいえば、これからの季節は草むしりをする機会も増えますが、草の土を落とすだけでもごみが軽くなりますよ。

**お願い 1**  
お 生ごみは水切りし、ビニール袋に入れてください。

生ごみを処理できる **ミニキエーロの無料モニターを募集**しています。詳しくは清掃課へ問い合わせください。

#### A1 資源物の分別に苦勞します

新聞、雑誌、段ボール、衣類(※めん100%)はすべて資源物ですが、まとめて捨てられると仕分け作業が大変です。ちなみに、墨で字を書いた習字の紙は燃えるごみに分類されるので注意してくださいね。

**お願い 2**  
お 紙は「新聞」「段ボール」「その他の紙」に分けて出してください。



### 2 勘違いしやすいごみの分別は？

#### A2 シャンプーや洗剤などの容器は、資源物ではありません

飲食用のビン・カン(※)は資源物の日にしますが、シャンプーや洗剤の容器など飲食用以外の容器は燃えるごみのため、資源物の日には出せません。

**お願い 3**  
お 飲食用以外の容器は、資源物の日にしなさいでください。

#### A3 実は燃えないごみでした



布団やカーペット、マットレスなどは、燃えるごみで出しがちですが、実は燃えないごみに分類されます。サイズが大きいので細かくしないと、ごみを処理する時に機械に詰まってしまうからです。集積所へは、指定のごみ袋と一緒にひもで結んで出してください。

#### A4 同じものでも、材質や形状で分別が違うもの

靴	スニーカー、革靴など…燃える	スキー靴…燃えない
カバン	革製…燃える	金属製…燃えない

※分別が分からないものや迷うものは、佐伯市の「ごみ出し早見表」や「ごみ分別チャットボット」(左ページ参照)をご利用ください。

補助

## 高齢者、子育て世帯のリフォーム支援事業

申請 ① 高齢者福祉課 地域包括ケア係(本庁舎1階11番窓口) ☎23-6800  
② こども福祉課 こども福祉係 (本庁舎2階48番窓口) ☎22-3972

高齢者の暮らしの安全確保や子育て世帯の住環境の向上のため、持ち家(マンション含む)の改修工事などに対し、補助します。申請者多数の場合は審査の上、対象者を決定します。補助対象の要件など、詳しくは問い合わせください。

### 補助金額

工事費の5分の1(上限30万円)

申請期限 6月30日(金)

※申請が上限に達しなかった場合は、9月29日(金)まで延長します。

### ① 高齢者バリアフリー型 要件

世帯全員の前年の所得総額が350万円未満で、高齢者がいる世帯

### 補助対象工事

高齢者用の寝室などの増築や内装改修、バリアフリー改修工事など(30万円以上の工事)

### ② 子育て支援型 要件

世帯全員の前年の所得総額が600万円未満で、18歳未満の子どもがいる世帯

### 補助対象工事

子ども部屋の増築、間取りの変更、内装改修工事など(30万円以上の工事)

※母屋以外の附属棟工事のみは対象外

※他の支援事業などと重複する部分は対象外



補助

## 特殊詐欺被害防止機能付き電話機の購入・設置費用の一部を補助

申請 市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399

特殊詐欺の被害を防ぐ機能が付いた電話機器の購入・設置費用の一部を補助します。予算に限りがありますので、購入予定の人は事前に問い合わせください。

### 対象者

市内在住で次のすべてを満たすこと

- ・令和5年4月1日以降に対象の電話機器を購入・設置した、65歳以上の人または65歳以上の人と同一世帯の人
- ・世帯全員が市税を完納している

### 補助対象機器

着信時に相手方に警告音声を発し、通話内容を自動で録音する電話機本体、または電話機に取付け可能な外付け機器

### 補助金額

購入・設置費用の3分の2(上限1万円)

※100円未満の端数切捨て

### 申請に必要な物

申請書、品名または型名が記載された領収書と電話機の機能が確認できる書類の写し、振込先の通帳、世帯全員の住民票の写し、世帯全員の市税完納証明書(住民票の写しと市税完納証明書は申請書裏面に同意があれば省略可)

### 申請期限

令和6年1月31日(水)



補助

## 結婚新生活を応援します! 佐伯市結婚新生活支援事業

申請 地域振興課 地域振興・公共交通係(本庁舎2階42番窓口) ☎22-4105

結婚して新生活を始める新婚世帯に対して、婚姻に伴う住宅の取得、賃借費用、引っ越し費用、リフォーム費用の一部を補助します。

### 対象世帯

- ① 令和5年3月1日から令和6年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦の世帯
- ② 婚姻日における年齢が、夫婦ともに39歳以下
- ③ 夫婦の令和4年の所得の合計額が500万円未満 など

### 対象経費

令和5年4月1日から令和6年3月31日までに支払った以下の費用

- ① 婚姻に伴う住宅取得費用
- ② 婚姻に伴う住宅賃借費用(賃料、敷金、礼金、共益費または仲介手数料)
- ③ 婚姻に伴う引っ越し費用(引っ越し業者または運送業者に支払った費用)

- ④ リフォーム費用(住宅機能の維持または向上を図るために行う住宅の修繕、改築などに要する費用)

### 補助金額

補助対象経費の額(上限30万円)

### 応募方法

所定の申請書に必要書類を添えて提出してください。様式は地域振興課または各振興局にて配布するほか、市のホームページからダウンロードできます。

詳しくは  
こちらから →



### 申請期限

令和6年3月29日(金)  
(予算がなくなり次第、受付終了となります。)

給付

## 低所得の子育て世帯へ、生活支援特別給付金支給事業

申請 こども福祉課 こども福祉係(給付)(本庁舎2階48番窓口) ☎22-3180

食費などの物価高騰に直面し、特に影響を受け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に、給付金支給事業を実施します。



### 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(ひとり親世帯分)

【次の①または②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5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人
  - ② 物価高騰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
- ※既に支給を受けた人(5月末に支給済)、ひとり親世帯以外の特別給付金を受給した人は除きます。

### 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(ひとり親世帯以外分)

【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】

- ① 令和5年度住民税均等割が非課税の人
  - ② 令和5年1月1日以降の収入が物価高騰の影響で急変し、住民税非課税相当の収入となった人
- ※令和6年2月末までに生まれた新生児も対象になります。  
※既に支給を受けた人(5月末に支給済)、ひとり親世帯分の特別給付金を支給した人は除きます。

申請期限 いずれも 令和6年2月29日(木)



## 保育士さんを応援 貸付最大50万円 3年間勤務で返還免除

申問 子育て福祉課 子育て福祉係(本庁舎2階48番窓口) ☎22-3972

新たに保育士として就職する人に就職準備金を貸付けます。

申請・貸付は就職先の園を通じて行われます。

### 対象者

- ・市内に3年間居住可能な人
- ・令和6年4月採用の新卒保育士

### 市内の対象施設

- ・私立保育園
- ・私立認定こども園
- ・公立保育所(会計年度任用職員のみ) など

### 申請の流れ

必要な書類を添え、就職先に提出してください。



## ごみ処理手数料などの一部改定(令和6年4月から)

問 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984

令和6年4月から、ごみ処理などの手数料は次のとおり改定されます。

区分	内容	手数料(令和6年4月～)	備考
戸別収集	粗大ごみシール(少量の予約収集)	500円/枚	※佐伯・上浦地区で本年10月から先行開始予定
	多量ごみ(小型車:軽トラック)	3,300円/台	予約制
	多量ごみ(中型車:2t小型トラック)	8,800円/台	
	多量ごみ(大型車:2t大型トラック)	18,700円/台	
	犬、猫などの死体	1,100円/体	道路などは除く
自己搬入	家庭ごみ	50円/10kg	資源物は無料



## 『防災士養成研修』の受講者募集

問 防災危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口) ☎22-4578

地域の防災活動に中心的な役割を果たす「防災士」を養成するため、防災士養成研修を開催します。

### とき

9月2日(土)～3日(日) 9時～17時(全2日間)  
※3日(日) 16時50分～ 防災士取得試験を行います。

ところ 佐伯市消防本部3階

定員 34人程度

※申請者多数の場合は、防災士未養成地区・女性などを優先する場合があります。

受講料 無料

### 申請方法

自主防災組織代表者(区長など)にご相談ください。事前に各区長に配布した申請用紙に必要事項を記入の上、自主防災組織代表者の推薦書を添えて、防災危機管理課または各振興局に提出してください。

申請期限 7月7日(金)



# さいき城山桜ホールインフォメーション

さいきde伝統芸能

令和五年度(公社)全国公立文化施設協会主催 西コース 製作 松竹

## 松竹大歌舞伎



かみむらきちや 上村吉弥    あらしつきぶろう 嵐橋三郎    なかわらじろう 中村寿治郎    かみむらきちたろう 上村吉太郎    なかわらきかく 中村亀鶴    なかわらがんじろう 中村鷹治郎

**と き** 9月21日(木)  
14時～(開場 13時15分)

**ところ** 大ホール

**チケット** 指定席:7,000円  
自由席:5,000円

**【車いす席優先販売】**6月4日(日)～10日(土)

**【一般販売】**6月11日(日)～

※一般販売はインターネット(チケットWeb松竹)からも購入できます。

### さいきde“縁”劇 **ロクディム即興演劇公演**

大分県内各所で即興演劇を繰り広げてきたロクディムがついに桜ホールに登場!「今」を生きるすべての人へ贈る「笑い」あふれる人生喜劇!



© Junichi Takahashi

**と き** 9月3日(日)  
15時30分～(開場 15時)

**ところ** 大ホール

**チケット** 指定席 一般:3,000円 高校生以下:1,000円  
自由席 一般:2,000円 高校生以下: 500円

**【車いす席優先販売】**6月11日(日)～17日(土)

**【一般販売】**6月18日(日)～

### ロクディム即興演劇 **参加者募集** ワークショップ+発表会

「佐伯まちなかシアタープロジェクト」  
～佐伯の「まち」を「劇場」に!～

ロクディムによる3日間の即興演劇体験ワークショップに加え、ワークショップ参加者による発表会を開催します。一緒に佐伯の「まち」を「劇場」に変えましょう!

**対 象** 中学生以上

**と き** ワークショップ 8月3日(木)～5日(土)  
発表会……………8月6日(日)

**参加料** 無料

### 第1回 みんなで奏でる ロビーコンサート シリーズ♪

第1回  
演奏者募集

隔月で開催するロビーコンサート演奏者を募集します。



**と き** 7月15日(土)  
13時30分～(30分程度)

**ところ** 1Fアートプラザ

**募集期間** 6月1日(木)～23日(金)

**対 象** ヤマハCFでの  
ピアノ演奏  
(ピアノに合わせた  
歌やほかの生楽  
器演奏も可)

### 伝統体験こども体験パークin佐伯

### 箏曲&堅田踊り体験会

参加者募集

**と き** 7月30日(日)

**内 容**  
箏曲体験(各50分間)  
①琴体験……………10時～  
②尺八体験……………11時～  
③篠笛体験……………13時～  
④三味線体験……………14時～  
堅田踊り体験会……………13時～15時

**対 象** 小学生以上

**募集期間**  
6月11日(日)～  
7月15日(土)

**募 集**  
箏曲体験会  
各親子10組程度、  
重複申込可  
堅田踊り体験会  
50人程度

**参加料** 無料

### ツキイチ映画 7月上映作品

### 劇場版 あの日見た花の名前を僕達はまだ知らない。

**と き** 7月1日(土) 14時～(開場 13時30分) **ところ** 大ホール(自由席)

**定 員** 200人

**チケット** 一般:500円 高校生以下:200円  
(当日券の販売は窓口まで問い合わせください。)



© ANOHANA PROJECT

**問い合わせ** さいき城山桜ホール ☎24-2228  
※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからでもできます。(ツキイチ映画を除く)  
※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。





### 令和5年度 佐伯市歴史資料館 歴史教室

郷土の自然や歴史についての講義や見学を通して、地域の伝統や文化について考えてみませんか。

- [ 募集人員 ] 40人
- [ 申込受付 ] 電話・ホームページ・はがき・資料館窓口など
- [ 申込期限 ] 6月30日(金)
- [ 参加料 ] 400円(全4回分)
- [ 開催時間 ] 10時~12時

とき・ところ	内容(テーマ)・講師
7月8日(土) 旧三余館 2階大会議室	<b>【講義】</b> 佐伯城跡の国史跡指定について 社会教育課文化財係 福田 聡 学芸員
9月9日(土) 歴史と文学のみち周辺	<b>【現地見学】</b> 佐伯城下町について 歴史資料館 甲斐 玄洋 学芸員
令和6年1月13日(土) 旧三余館 2階大会議室	<b>【講義】</b> 木浦鉱山のあれこれ 前佐伯市地域おこし協力隊 河野 文美氏
令和6年3月9日(土) 旧三余館 2階大会議室	<b>【講義】</b> 佐伯市の有形民俗文化財について 佐伯史談会 清家 隆仁氏

◆申込・問い合わせ…  
歴史資料館 / ☎22-0700  
メール saiki-rekishi@city.saiki.lg.jp



### 令和5年度 『環境美化大賞』を募集します!

豊かな環境を次の世代へ引き継ぎ、自然と共生したまちづくりを行うため、標語と顕彰候補者の推薦を募集します。【応募期限】9月15日(金)

#### 環境美化標語を募集

- テーマ** 『さいきオーガニックシティの実現に向けて』
- ゼロカーボンシティ(2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロ)実現に向けた取組を呼びかける標語
  - 花を通じたまちの緑化や環境保全の取組を呼びかける標語

[ 応募条件 ] 市内在住の人や市内に通勤・通学する人(1人2作品まで)

[ 応募方法 ] 任意の用紙に①郵便番号、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥標語を記入し、郵送、メール、FAXまたは直接窓口へ提出してください。

[ 表彰 ] 最優秀賞 1点、優秀賞 数点

#### 顕彰候補者の推薦

- [ 顕彰の対象 ]  
長年にわたりごみ拾いなどの清掃活動、環境保全に関する研究や普及に取り組むなど、地域の環境美化に貢献した人、または団体
- [ 推薦方法 ] 所定の功績調書を作成し、郵送または直接窓口へ提出してください。
- [ 表彰 ] 数人(数団体)

◆応募・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・FAX 22-3477  
メール kankyo.kikaku@city.saiki.lg.jp  
または各振興局



### ～未来の漫画家発掘プロジェクト～ 漫画家 福田素子によるマンガ講座

佐伯市在住の漫画家である福田素子先生によるマンガ講座を行います。全5回の講座により16ページ程度のストーリーのネーム(下書き)の完成までを目指します。プロの先生から個別に描き方を教えてもらい、マンガを作成しませんか?

[ ところ ] 旧三余館2階大会議室 ※各回14時から16時まで

回	日程	内容
第1回	7月 2日(日)	プロット～あらすじを作る
第2回	7月 9日(日)	あらすじをネームにするためのページ配分
第3回	7月23日(日)	あらすじをネームにする①
第4回	8月 6日(日)	あらすじをネームにする②
第5回	8月19日(土)	あらすじをネームにする③(完成)

- [ 参加資格 ] 小学校5年生から高校生まで
- [ 定員 ] 15人(※先着順)
- [ 参加料 ] 無料
- [ 申込期間 ] 6月5日(月)8時30分から6月23日(金)17時まで
- ※電話申込は土・日を除く8時30分から17時まで

◆申込・問い合わせ…文化芸術交流課 文化芸術振興係(本庁舎2階40番窓口) / ☎22-4529  
二次元コードからも申込ができます。



市からのお知らせやイベントなどをチェック!

# さいきとぴっくす Saiki Topics



## 6月は食育月間です

食は「いのちの源」です。心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、健全な食生活を実践することができる能力を身につけるためには、「食育」が重要です。この機会に、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食の大切さについて改めて考えてみませんか。

### いろいろな『食育』の取組

- 第4次佐伯市食育推進計画**  
「さいきオーガニックシティの実現をめざして～食のまちづくりレシピ～」を策定しました。実践的な取組の例や「わたしの誓い」を記入するページもありますので、ご活用ください。ブランド推進課窓口などで配布するほか、市HPに掲載しています。
- おおいた食育人材バンクや、さいき食育サポーター制度をご利用ください。**  
食育の先生を、保育所、学校、団体などに派遣します。講師派遣費用は県や市で負担します。また、市内で食育の指導や支援をしてくれる人を募集しています。
- 映画「弁当の日」の上映を実施する学校・団体などに対して、市が映像使用料を負担します。**
- さいき城山桜ホールキッチンコートなどで食育ワークショップを通年開催しています。**



## 佐伯市さいきブランド流通促進等事業



佐伯市の農林水産物そのほかの特産品のブランド化や流通促進などにつながる新たな事業に対して、補助金を交付します。補助する事業は、審査会(プレゼンテーション)で決定します。

- ◆補助対象者  
市内に事務所または事業所を有する個人または法人そのほかの団体であって、特産品の生産、製造または加工を行うもの  
(市税を完納していること)
- ◆対象事業  
①農林水産物や加工品を使用した新商品の開発に関する事業  
②特産品の流通促進または販路拡大に関する事業  
(例)新商品開発、試食会開催・展示会や商談会の出展など  
③特産品の生産向上に関する事業  
(例)生産性向上のための機材購入  
※すべて令和6年2月末日までに完了する事業とします。
- ◆補助金額  
①②補助対象経費の2分の1以内(上限20万円)  
③補助対象経費の5分の3以内(上限60万円)  
※いずれも1,000円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額
- ◆提出書類など  
事業計画書・収支予算書、暴力団関係者でない誓約書、市税完納証明書、事業収支予算の根拠となる資料(見積書など)を、6月16日(金)12時までに提出してください。  
募集要項及び事業計画書の様式は、ブランド推進課にあるほか、市HPからもダウンロードできます。

◆申込・問い合わせ…ブランド推進課 ブランド推進係(本庁舎2階37番窓口) / ☎22-4673

### 4/26(水) 有機農産物独自認証制度 ～さいきの恵み～



自然環境に配慮し、化学合成農薬や化学肥料を使用せず栽培するなど、佐伯市独自の基準による農産物の認証制度「さいきの恵み」を新設し、その認証基準をクリアした8生産者に対し、市長から認証書が授与されました。

### 4/10(月) DX推進へ包括連携協定 「飢肥社中」



人材育成や地方創生支援に取り組む「株式会社飢肥社中」と包括連携協定を結びました。今後は、DX(デジタルトランスフォーメーション)や官民連携を進める人材育成などについて連携して取り組みます。

### 4/27(木) ファーマーズスクール入校式



新規就農を目指すファーマーズスクールの入校式が市役所で行われました。今年度は佐伯市在住の徳丸悦子さんが入校し、黒若浩二コーチの下でいちごの栽培技術を学びます。

徳丸さんは、「みんなが笑顔になってくれるような、いちごを作りたい」と抱負を述べました。

### 4/26(水) 民生委員・児童委員 厚生労働大臣特別表彰伝達式



地域の福祉の増進につとめる民生委員・児童委員を退任され、厚生労働大臣特別表彰を受賞された若瀬豊子さん、宮原好宏さんに対し、同賞が市長から伝達されました。

今回は欠席となりましたが、川上久枝さん、河野利道さんも同賞を受賞しました。

### 4/30(日)～5/7(日) さいき城山桜ホール ファミリーフェスタ開催



ゴールデンウィークの期間中、企業や市民団体の協力の下、さくらっ子まつりや各種ワークショップ、アウトドア体験パークが開催されました。

「学び」「遊び」「体験」する各プログラムに多くの家族連れが参加し、にぎわいました。

人のチカラと企業のチカラで未来へとつなげる。  
佐伯市発の働く人々をご紹介します

# 未来をつなぐ、人と企業

Vol.  
02



Tranquiloにはキッズエリアも!



## サイキ フラッグス saiki FLAGS

清家巧貴税理士事務所 トランキーロ  
コワーキングオフィス Tranquilo

【清家巧貴税理士事務所】佐伯市大手町3丁目7番26号  
☎22-8628 (fax 22-8626) <https://seike-office.com>  
設立年月:平成23年1月 売上高:1億円(グループ全体10億円)  
従業員数:20人(グループ全体54人)



動画はこちら。



### 企業と人をつなぎ、成長を応援

#### 佐伯の新たな可能性を紡ぐ

昨年、佐伯市に誕生した「saiki FLAGS」。まるでカフェのようにおしゃれな館内には清家巧貴税理士事務所、今年4月にオープンしたばかりのレンタルオフィス・コワーキングオフィス「Tranquilo」があり、経営者、会社員、学生、親子など多様な人、もの、お金、情報を「つなぐ」空間として注目を集めています。

「母校である大入島の小・中学校が人口減少のため休校になったと知ったとき、寂しさと同時に、このままでは佐伯全体が同じようになるのでは、と危機感を覚えました。地域に活力を生むには、

働く場所である中小企業が成長し続ける必要があると考えたんです」と代表の清家さん。以来、税理士業務、コンサルティング業務に加え、後継者不足の企業に対して自らM&Aを行うなど、未来を見据えた活動に注力してきたと言います。「Tranquiloは新たな一歩。無料セミナーや、月1の学生無料デーを通して佐伯の企業、様々な業種業態を知りきつかけを提供し、将来的には企業×学生で、商品開発なども行っていきたいと思っています。地域の旗振り役になるFLAGSを全国に作ることも目標です」。

佐伯愛を原動力に夢はどこまでも広がります。

#### 会社のここが好き

常に新しいことを“知る・学ぶ”環境が整っています。定期的開催されるセミナーでは税務に関するだけでなく、マナーなど様々なことを学べるので、人として成長できる職場です。

清家巧貴税理士事務所  
職員

さとう 佐藤 みなみさん  
(写真左)  
まつおか だいすけ 松岡 大輔さん  
(写真右)



えんじゆく

# 塩熟トマト



## 光学センサーで糖度を計測



収穫したトマトは光学センサーで一つ一つ糖度や酸度をチェック。基準をクリアしたものだけを出荷します。

## 12月収穫分も予約受付中



塩熟トマトの旬は12月～6月。12月分の予約も受付中なので、まずはげんきファームまでお電話を。



◀動画はこちら。

せいざん  
社会福祉法人 青山21  
就労継続支援A型事業所  
げんきファーム

写真右 理事長 **五島 俊雄**さん  
ごしま としお

写真左 作業指導員 **柴田 徳夫**さん  
しばた とくお

[佐伯市木立]

## トマトの概念を超えたトマト

げんきファームは、自然豊かな木立地区で高糖度の「塩熟トマト」を栽培しています。「与える水に塩を加え、水分吸収量を極限まで抑えることでうまみが濃縮、フルーツ並みに甘いトマトが育ちます。さらに、低段密植栽培のため、1本の苗木から収穫できるのは4〜8個(通常の5分の1程度)。少ない実<sup>※1</sup>に養分が集中するので、うまみが増し、糖度も10以上<sup>※1</sup>のものが中心になります」と柴田さん。その美味しさは全国に広がり、ふるさと納税などで人気を博しています。

## こだわりを味わおう

普通のトマトに比べて2〜4倍程度栽培期間が長く、手間のかかる塩熟トマトですが、五島さんは「うち<sup>※2</sup>は就労継続支援A型事業所。みんなで協力しながら、ゆつくり丁寧に、そして愛情を持って作業しています」と穏やかに笑います。こだわりと想いが詰まった塩熟トマトが味わえるのは12月〜6月。市内ではトキハイндаストリーやマルシヨクの産直コーナーで購入できます。

※1 普通のトマトは糖度3〜5程度。一般的な塩熟トマトも8程度が多い。

※2 障がい者が一般就労に必要な知識や能力を身に付けるために訓練する事業所



# サイクル さいきりんぐ

雨でぬれた路面を自転車で走行中、滑ってヒヤッとした経験がある人も多いのではないのでしょうか？

安全に走行できるように日頃から備えることが大切です。

## 雨の日の安全な自転車走行の注意ポイント

### ぬれている路面は危険です

「多分大丈夫」ではなく「もしかしたら危険かも」という意識を持って運転するようにしましょう。

#### ① 傘差し運転はNG

傘を差したまま運転するのは非常に危険。さらに交通違反のため、罰金が科せられます。

#### ② ブレーキは左、右の順でゆっくりと

滑りやすいぬれた路面でいきなりブレーキをかけるとスリップの危険あり！

自転車のブレーキは、右側が前輪 左側が後輪です。後輪(左)→前輪(右)の順でゆっくりかけるようにしましょう。

#### ③ 視界を確保する

レインコートを使用する際は、フードなどで周りを見る範囲が狭くなりがちなので、視界の確保を！



大分県交通安全協会 佐伯支部

交通指導員 えとう ゆめの 江藤 夢乃さん

### 自転車の整備、点検をしよう



▲摩耗タイヤ

▲亀裂タイヤ

▲新品タイヤ

自転車のタイヤの<sup>まもろ</sup>摩耗はスリップ、<sup>きれつ</sup>亀裂はパンクの恐れがあります。タイヤ交換は、使用頻度によって変わりますが、通学などで使用している場合は2年位が目安です。乗る前にチェックして、摩耗や亀裂を見つけたら早めに自転車屋さんへ。

また、ぬれた自転車をそのままにしておくことサビの原因になります。ブレーキの効きにも影響が出ますので、特に金属部分の水滴はしっかり拭き取るようにしましょう。



佐伯自転車商業協同組合

組合長 いけだ あつし 池田 篤さん



## つながる紹介リレー

佐伯の自転車仲間を数珠つなぎで紹介します

思い出  
Photo



愛称: シュート  
かない しゅうと  
金井 秀人さん  
自転車歴15年  
サイクルショップやまうち店員

Q1. 自転車の良いところを教えてください。

A 家を出た瞬間から遊べるところ!こんなに手軽で楽しい乗り物はありません。

Q2. 佐伯市がどんなまちになるとうれしいですか?

A 子どもが早い時期から自転車に乗れる場所や機会が増えたら良いと思います。



ツール・ド・佐伯!!

ママチャリでツール・ド・佐伯に参加初めてツール・ド・佐伯に出た友だちとドキドキ感を共有したくてママチャリで出場しました!やはりしんどい事は思い出に残ります。

次号は、「エルーさん」をご紹介します!

# くらしの 情報



## 各種お知らせ

### 夜間納税窓口

とき 6月30日(金)17時〜19時  
ところ 市役所本庁舎1階16番窓口

※18時以降は時間外通窗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・ペイビー・ゆうちょペイ)からも納税できます。

※固定資産税・都市計画税、軽自動車税は二次元コードから納税できます。  
国税務課収納係(本庁舎1階16番窓口)  
☎22・3182

納付書再発行 税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口)  
☎22・3182  
国税務課債権管理係(本庁舎1階15番窓口)  
☎22・4504

### 国民年金の加入方法

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入する義務があります。加入者は、職業などによって次の3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続が異なります。会社を退職したときは、第2号被保険者から第1号被保険者への変更の手続が必要となりますので、お早めにご手続をお願いします。

**第1号被保険者** 20歳以上60歳未満の農業者、自営業者、学生、フリーター、無職の人などです。加入の手続は、ご自身が保険年金課窓口にて行います。

**第2号被保険者** 会社員や公務員などの厚生年金の加入者です。加入手続は、勤務先が行います。

**第3号被保険者** 第2号被

### 6月1日〜7日は「水道週間」

水は私たちの生活に欠かせない大切な資源です。皆さんに安定して水をお届けできるように、市は地震に強い水道管へと計画的に更新しています。工事などでご迷惑をおかけすることがありますが、ご理解とご協力をお願いします。

この水道週間に機に、改めて水の大切さを理解し、節水などで水の有効利用にご協力ください。

水道課(本庁舎3階51番窓口)  
☎22・4620

### 毎月の水道料金の支払いは納期限までお願いします

毎月請求させていただく水道料金は、納入通知書による金融機関やコンビニエンスストアなどのお支払い、納入通知書のバーコード読み取りによるスマホ決済(ペイペイ・ラインペイ・ペイビー(請求書払いなど))でのお支払い、また

は口座振替のご利用により納期限までに納入をお願いします。

営業課(本庁舎3階52番窓口)  
☎22・3119

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)伝達試験

防災スピーカーと防災行政ラジオを使い、放送試験を行います。

実際に避難場所へ避難する必要はありません。

とき 6月7日(水)11時頃  
国防危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口)  
☎22・4578

### 大地震に備えた放送訓練を行います

防災スピーカーと防災行政ラジオを使用し、緊急地震速報による放送訓練を行います。

とき 6月15日(木)10時頃  
訓練内容 机の下に隠れるなど、身を守る行動をとります。実際に避難場所に避難する必要はありません。

国防危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口)  
☎22・4578

### 命を守る住宅用火災警報器の設置・点検していますか？

住宅用火災警報器は、火災を早期に見つけることができ、住宅火災から大切な命を守ることができます。

平成23年6月1日から、住宅用火災警報器の設置が義務付けられ、6月1日で12年を迎えます。

住宅用火災警報器の交換目安は10年です。電子部品の寿命や電池切れなど、火災を検知しなくなる可能性がありますので、機器本体を取り換えましょう。

消防本部  
☎22・3301

### 令和5年度から口座振替不能通知を廃止します

令和5年度課税分から、市税(市民税・固定資産税・都市計画税・軽自動車税・国民健康保険税)の口座振

替が残高不足などで不能であった場合に発送していた『口座振替不能通知書』を廃止します。

口座振替を利用している人は、振替日の前日までに預貯金通帳の残高をご確認ください。

口座振替が不能となった場合は、納期限経過から約20日後に納付書兼用の督促状を送付します。

なお、督促状送付の数日前までに税務課にご連絡をいただければ納付書を送付することもできます。

ところ 南部保健所  
料金 無料  
※完全予約制、匿名可、プライバシーは厳守します。

ご案内 南部保健所では、毎月2回(第1・3火曜の9時〜11時30分)完全予約制で検査を実施。  
☎南部保健所地域保健課  
22・0562

### 指定ごみ袋に広告を載せてみませんか

募集期間 6月8日(木)〜26日(月)  
募集枠数  
①燃えるごみ用袋 4枠  
②燃えないごみ用・分別用袋 2枠

(申込多数の場合は金額が高い順番に決定)

最低掲載料 1枠当たり①20万円②5万円  
活用方法 集積所の整備補助金などで有効活用します。

※そのほか、詳しい内容については市のホームページでご確認ください。

☎清掃課庶務係  
22・3984

### HIV/エイズ夜間検査

HIV/エイズの血液検査を夜間に実施します。梅毒・B型肝炎・C型肝炎の検査も可能です。

とき 6月6日(火)17時〜19時  
※受付は18時30分まで

### さいきプレ券の使用期限にご注意を!

使用期限を過ぎた商品券

- 佐伯市立地適正化計画 都市計画課  
☎22・3114
- 第3期佐伯市まち・ひと・しごと創生総合戦略 国策企画課  
☎22・4104
- 佐伯市高齢者福祉計画第9期介護保険事業計画 高齢者福祉課  
☎22・3117
- 令和6年1月頃 第4次佐伯市障がい者計画 第7期佐伯市障がい福祉計画 第3期佐伯市障がい児福祉計画 障がい福祉課  
☎22・4514
- 第4期佐伯市地域福祉計画 福祉保健企画課  
☎22・4684
- 第5次佐伯市男女共同参画計画 福祉保健企画課  
☎22・3085

### パブリックコメント予告

次の計画(案)の策定作業を進めています。準備が整い次第、パブリックコメントを実施します。

とき 6月頃  
佐伯市文化財保存活用地域計画 国土社会教育課  
☎22・4234

とき 9月頃  
第2次佐伯市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画 国土社会教育課  
☎22・3984

とき 10月頃  
第2次佐伯市都市計画マスタープラン

**見積り無料! まずはお電話から!**

こんな、お困り事ありませんか?

- ・家の中のお掃除
- ・家や倉庫のお片付け
- ・蜂駆除
- ・庭の草刈りなど...

TEL **080-1785-6122**  
よろず屋NEEDS(ニーズ)  
〒876-0045 佐伯市大字上岡595-1

都市計画道路の事業計画  
の変更認可のお知らせ

佐伯都市計画道路事業  
3・6・14号馬場常盤線の  
事業計画の変更について認  
可されたので、事業地を表  
示する図面などの縦覧を行  
います。

**縦覧期間** 公告の日から令  
和10年3月31日まで  
**縦覧場所** 都市計画課(市  
役所本庁舎4階)  
(本庁舎4階73番窓口)  
22・3269

令和5年度各種税金  
(保険料)の通知書を  
発送します

左記の日程で税金(保険  
料)の通知書を発送いたし  
ます。各通知書の内容につ  
いてご不明な点はそれぞれ  
の担当課まで問い合わせく  
ださい。

●市県民税  
**発送予定日** 6月2日(金)  
**封筒の色** 青色  
閩税務課 市民税係(本庁  
舎1階12番窓口)

国民健康保険税

**発送予定日** 6月13日(火)  
**封筒の色** オレンジ色  
●後期高齢者医療保険料  
**発送予定日** 7月中旬  
**封筒の色** 緑色  
閩保険年金課 国民健康保  
険係(本庁舎1階9番窓口)  
22・3199

●介護保険料  
**発送予定日** 6月13日(火)  
**封筒の色** ねずみ色  
閩高齢者福祉課 介護保険  
係(本庁舎1階10番窓口)  
22・3117  
●閩税務課 収納係(本庁舎1  
階16番窓口)  
22・3182

間越来だんせへ市

その日のうちに水揚げさ  
れた旬の魚が勢ぞろい!  
活魚のせり、鮮魚販売、加  
工品販売などを行います。  
**とき** 6月18日(日)8時30  
分〜魚がなくなるまで  
**ところ** 佐伯市米水津間越  
海辺の村交流館  
閩間越来だんせへ市実行委  
員会・戸高

小・中・高等学校教科  
書の展示を行います

文部科学省の検定を通過  
し、令和6年度以降に市内  
小学校で使用する教科書  
の見本、及び令和  
5年度に使用する  
中・高等学校教科  
書の見本展示会を  
開催します。

●大分県佐伯総合庁舎4階  
視聴覚室  
**とき** 6月14日(水)〜27日  
(火)9時〜17時※土・日を  
除く  
●弥生地区公民館  
**とき** 6月14日(水)〜27日  
(火)9時〜17時※初日は12  
時から、最終日は12時ま  
で

まな美

**とき** 6月19日(月)〜30日  
(金)8時30分〜17時※土・  
日を除く  
●鶴見地域コミュニティセ  
ンター  
**とき** 6月28日(水)〜7月  
11日(火)9時〜17時※最終  
日は12時まで

軽JNKS導入に伴い、  
軽自動車税・車検用納税証  
明書「発送を廃止します

軽JNKSは、市区町村  
が賦課徴収する軽自動車税  
(種別割)の車両ごとの納付  
状況を、軽自動車検査協会  
がオンラインで確認できる  
システムです。

これまで、軽自動車の車  
検の際、継続検査窓口にて  
出していた軽自動車税の  
「車検用納税証明書」が令和  
5年1月より導入された軽  
JNKSにより原則不要と  
なったため、今年度から口  
座振替で納税された人に対  
しての発送を廃止します。  
詳しい内容につ  
いては市のホーム  
ページでご確認く  
ださい。

道路・河川に関する質問に  
AIさくらさんがお答え  
します

国土交通省佐伯河川国道  
事務所では、住民からの道  
路、河川に関する質問にA  
I(人工知能)が回答・案内  
するシステムの実証実験を  
行っています。

**設置期間** 令和6年1月31  
日(水)まで  
**ところ** 国土交通省佐伯出  
張所(弥生大字井崎)  
※佐伯河川国道事務所の  
ホームページから道路  
情報の案内を行  
うチャットボツ  
トも導入しまし  
た。



AIさくらさん

閩佐伯河川国道事務所  
22・1880

募 集

第2回オーガニックシテイ  
さき「二十歳のこころ」  
実行委員募集

**対象**  
①平成15年4月2日から平  
成17年4月1日生まれの人  
(今年度または来年度  
の式典対象者)  
②佐伯市内の高校に通う  
生徒  
**活動内容**  
・式典後のアトラクション  
の企画  
・パンフレットの作成  
・当日の運営スタッフ  
など

**活動期間** 7月〜令和6年  
1月(予定)  
**活動場所** まな美、さいき  
城山桜ホール ほか  
※リモートでの参加も可  
です。

**募集締切** 6月30日(金)  
**申込方法** 二次元コードを  
読み込み、フォー  
ムに入力して申  
込ください。  
閩社会教育課生涯学習推進



「夜間中学模擬教室(体  
験説明会)」参加者募集

係(まな美1階)  
22・3245

**とき**  
●夏期 7月27日(木)〜28日(金)  
●秋期 10月3日(火)〜4日(水)  
**ところ** 佐伯教育事務所  
(大分県佐伯総合庁舎ほ  
か県内5会場)  
**内容** 教科の授業(中学  
1年生程度)など  
**対象**  
①県内在住で年齢が満16歳  
以上の人  
②外国籍の人で義務教育を  
修了していない  
人  
**料金** 無料  
閩大分県教育庁義務教育課  
097・506・5512



令和5年度佐伯市男女共同参画講演会

男女雇用機会均等法の制定から38年。男女共同参画社会基本法の制定から24年。  
日本のジェンダー平等の歴史を切り開いてきたパイオニアである上野千鶴子さんをお迎えして、  
「男女共同参画社会」のこれまでとこれからの課題について考えます。



**テーマ** 日本の男女平等はどこまできたか?  
これまでとこれから  
**とき** 7月2日(日) 15時30分〜17時  
**ところ** さいき城山桜ホール 大ホール  
**定員** 500人 入場料無料(事前申込必要)  
**申込方法** ①申込フォーム(二次元コード) ②電話 ③メール  
■託児、手話通訳、要約筆記 無料(事前申込必要 ※6月19日(月)まで)

6月23日〜29日は、「男女共同参画週間」です  
6月23日(金)〜7月2日(日)まで、男女共同参画啓発展を開催します。  
**ところ** さいき城山桜ホール 1階アートプラザ  
**内容** 男女共同参画に関するシールアンケート、関連書籍、  
女性活躍推進宣言企業の紹介など

講師 後藤さくら撮影  
認定NPO法人ウイメンズ  
アクションネットワーク理事長  
うえの ちづこ  
**上野 千鶴子 氏**  
(社会学者・東京大学名誉教授)

閩 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 ✉ danjyo@city.saiki.lg.jp

講習・講座

令和5年度  
初心者狩猟講習会

とき・ところ  
①わな猟…7月9日(日)10時～16時30分 大分県教育会館(大分市)  
②第一種・第二種銃猟…7月22日(土)・23日(日)10時～16時30分 大分県林業会館(大分市)  
③第一種・第二種銃猟…8月19日(土)・20日(日)10時～16時30分 大分県林業会館(大分市)  
④わな猟…8月27日(日)10時～16時30分 和楽

申込期間  
①6月15日(木)～27日(火)  
②6月28日(水)～7月11日(火)  
③・④7月18日(火)～8月1日(火)

受講料  
種別により8,000円から20,000円  
岡佐伯市猟友会事務局・江藤 46・1134

“社会を明るくする運動”  
佐伯大会

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるため、佐伯大会を開催します。

とき 7月6日(木)13時30分～16時20分

ところ 弥生地区公民館

講演 「ともに生きる」  
講師 神田岳委氏(九州自然動物公園アフリカンサファリ取締役園長・獣医師)

岡社会福祉課 社会福祉係(本庁舎2階45番窓口)  
22・4225

佐伯市民大学  
令和四教室(後期)  
第2回講座のお知らせ

とき 6月18日(日)15時～17時(受付14時30分)

ところ 佐伯東地区公民館 講座タイトル 『縄文人から学ぶ、自然と文化が融合する地域づくり』

試験

消防設備士試験

とき 8月27日(日)10時試験開始予定

ところ 大分大学(大分市)・県立日田林工高等学校(日田市)

申請期間  
●電子申請 7月2日(日)～11日(火)  
●書面申請 7月5日(水)～14日(金)

願書の配付 6月12日(月)～消防本部予防課・各署所 岡消防試験研究センター大分県支部  
097・537・0427

伝言板

自衛艦体験航海参加者募集!!  
「サマーフェスタ2023」

自衛隊の船に乗船し、体験航海してみませんか。詳しくは佐伯市観光ナビ、または、自衛隊大分地方協力本部のホームページをご覧ください。

とき 7月16日(日)

※任務・気象状況など、諸事情により体験航海を中止することがあります。

定員 約100人

※応募者多数の場合は抽選  
申込方法 氏名・年齢住所、TELを記入し、往復は

市政出前講座を  
ご利用ください

講師 辻誠一郎氏(東京大学名誉教授)

申込方法 二次元コードを読み取り、取って申込用紙に記入

岡地元学の会事務局  
48・9293

「うちげでいききたい(家で逝きたい)」映画上映会&孫大輔氏講演会

とき 7月2日(日)10時～11時30分

ところ 大分県社会福祉介護研修センター(大分市)

参加費 無料

定員 150人(要申込・先着順)

申込方法 二次元コードまたはTELにて申込可能

岡大分県社会福祉介護研修センター  
097・552・6888

消防設備士試験準備講習会

とき 7月23日(日)9時40分～17時

ところ J・COMホルト

講習種別 1類・4類・6類(各甲乙種)

申込期間 6月26日(月)～7月14日(金)

申込書配布場所 消防本部 予防課  
097・537・3125

甲種防火管理新規講習

とき 7月27日(木)、28日(金)

子どもミュージカルに  
「軽音楽部」ができました

がきで応募してください。

※1枚につき4人まで。小学生以下は保護者同伴

申込期限 7月3日(月)必着

岡海上自衛隊佐伯基地分遣隊 体験航海係  
22・0370

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らかつ活動します。

●将棋大会

とき 6月24日(土)10時～12時

岡障がい者相談支援センター すきっぷ  
24・8521

西浜清掃のお知らせ

とき 6月25日(日)8時～9時

ところ 西浜海岸

岡つな☆ばんプロジェクト  
ト・水沼  
080・1731・7960

とき 6月19日(月)～30日(金)

ところ 全国のテストセンター

内容 SPI3

募集職種 土木技術職(大学卒業程度、高専卒業程度)、社会人枠(高校卒業程度)

佐伯市職員採用試験(夏期)

とき 6月19日(月)～30日(金)

ところ 全国のテストセンター

内容 SPI3

募集職種 土木技術職(大学卒業程度、高専卒業程度)、社会人枠(高校卒業程度)

佐伯市美術展

●美術の部  
●書道の部  
●写真の部

岡佐伯市子どもミュージカル実行委員会  
090・5944・0816  
(17時30分～21時)

認知症と家族の会

認知症の人と、介護している

**令和5年 春の褒章**  
黄綬褒章 高橋 文子さん(農林水産功労)

**令和5年 春の叙勲**  
旭日単光章 岡田 重徳さん(農林水産功労)  
瑞宝双光章 田村 徹さん(地方自治功労)  
瑞宝単光章 平山 新さん(消防功労)

**第40回 危険業務従事者叙勲**  
瑞宝双光章 平井 栄治さん(消防功労)  
瑞宝単光章 染矢 俊二さん(警察功労)

おすすめの  
新刊



今月の  
この1冊!

**小さいエネルギーで暮らすコツ**  
太陽光・水力・薪&炭で、電気も熱も自分でつくる

編/農山漁村文化協会  
出版社/農山漁村文化協会

身の回りの自然を活かして、自分たちでエネルギーを生み出してみませんか? 干し野菜やドライフルーツ、手作り薪ストーブやサウナなどなど。楽しみながら電気に頼りすぎない暮らしができる、知恵や技が詰まった1冊です♪

**つる子さんからの奨学金**

作/まはら三桃・出版社/偕成社

目標を高く持てば、学費を援助すると提案した曾祖母つる子。ひ孫のわかばと樹は、部活や親など、いろいろなプレッシャーに悩みながらも、自分の中に芽生えた気持ちに向き合っていく。挑戦したい気持ちが沸き起こる、中学生以上におすすめの作品です!

**キュリオと月の女王**

作/齊藤洋・絵/ももろ・出版社/講談社

白いくまのベベは、好奇心旺盛なちょっと変わった男の子キュリオから質問攻めの毎日。そんな中、キュリオの思いつきで2人は月から落ちてくる「月の女王」に会いに行く旅に出ます。児童文学作家・齊藤洋が贈る、ちょっと不思議な物語。

〔 本と過ごす梅雨 / 各講座・イベント紹介 〕

教養講座 リラックスヨガ教室

と き/7月1日(土) 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(6月)

■子ども上映会

おしりたんてい  
プッ おおべらざのかいとう  
(60分)  
6月17日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

すばらしき世界(126分)  
6月11日(日)・21日(水)  
13時30分



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▶





vol.26

### 健康な体づくりはお口から

#### ワンポイント

- ・お口を鍛えよう
- ・毎日のながら習慣に

対象 全般(全年齢対象)



食と健康の関係について盛んに論じられるようになった昨今、食べるものに気を付けている人は多いと思います。でも…実は食べる際に使う“お口”そのものも非常に重要です。

今回は食育活動を行っている柴田さんに口と舌の筋肉を鍛える「あいうべ体操」について教えていただきました。

## 柴田さんに聞く「あいうべ体操」とは？

私は食育活動を行う中で、食事内容だけでなく、噛む、唾液を出すなど口そのものの機能が健康に様々な影響を及ぼしていることに気付きました。どんなに良いものを食べても、口が正常に機能しなければ健康維持につながりにくいのです。

そんな時に出会ったのが福岡のみらいクリニック院長 <sup>かずあき</sup>今井一彰さんが考案した予防医療「あいうべ体操」です。下の写真のように口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かすだけで、様々な効果が期待できます。1番のポイントは<sup>かすあき</sup>お金をかけず、気軽に、楽しく、ながら習慣にできること。

習慣は続けることが何より大切です。家事や、入浴、トイレをしながら気軽にやってみましょう。



ボランティアグループ「暮らしつなぎ隊」  
代表 <sup>しばた しんすけ</sup>柴田 真佑さん

童謡「きらきら星」などに合わせて、ゆっくりと 朝・昼・晩に約1分！「あいうべ」1セット(4秒前後)×10セット



口を大きく開ける ※1

口を横に広げる

唇を前に突き出す

舌を下に向かって伸ばす ※2

<sup>がくかんせつしやう</sup> ※1 顎関節症の人や顎に痛みがある人は「い」と「う」のみ行いましょう。 <sup>ぜっきん</sup> ※2 舌筋を鍛えるためのものです。

こんな効果が期待できます

- ✓ 呼吸を鼻呼吸にする  
鼻呼吸にすることでウイルスの侵入や口内の乾燥を防ぎます。
- ✓ 舌の位置を正常に戻す  
舌筋を鍛え、下がった舌を正常な位置に戻すことで、いびきや唾液の分泌を改善します。
- ✓ 表情筋が鍛えられる  
顔のむくみやたるみが気になる人にもおすすめです。

【次回予告】減塩対策について

問い合わせ／健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

7月の  
**住民  
健診**



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報4月号に掲載の成人健康ガイドまたは市のホームページをご覧になるか、問い合わせください。会場では不織布マスク着用のご協力をお願いします。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**

地域	会場	とき	受付時間	胃がん
宇目	ふれあいセンター	7月3日(月)	9時45分～10時45分	—
		7月4日(火)		○
	宇目B&G	7月6日(木)	9時45分～11時15分	—
		7月7日(金)		○
佐伯	和楽	7月11日(火)・19日(水)	9時～11時	○
本匠	本匠地区公民館	7月13日(木)	9時45分～11時15分	—
	本匠西地区公民館	7月14日(金)	9時45分～11時15分	○

- 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。
- ※健(検)診は予約が必要です。大腸がん検診のみを希望する場合は、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/yoyaku.html>

佐伯市医師会  
ホームページ▶



**乳がん検診(マンモ)、子宮頸がん検診**

地域	会場	とき	受付時間	予約期間
佐伯	和楽	8月8日(火)	9時～11時30分	7月24日(月) ～ 28日(金)
		<b>8月27日(日)</b>		
		8月28日(月)		

- 予約先 健診係(和楽1階) ☎23-7022
- 持ち物 自己負担金、ケープ(バスタオル) ◎お早めにご予約ください。
- 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。
- ※乳がん検診は予約が必要です。

**ネットで簡単申込み**

和楽会場のインターネット予約は市のホームページまたはこちらから→  
インターネット予約が定員に達している場合でも、電話予約に空きがあることがありますので問い合わせください。



問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

## 当番医・乳幼児健康診査情報



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	時間	9~17時
6月11日	池田医院	上岡 25-1177
6月18日	やつか整形外科	大手町 25-0117
6月25日	岡本医院	蒲江蒲江浦 42-0015
7月 2日	東内科医院	中村東町 22-2916

歯科	時間	9~17時
6月11日	永谷歯科医院	内町 23-5131
6月18日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町 20-0702
6月25日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島 20-0648
7月 2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	時間	10~12時(日曜日)
6月11日	塩月内科小児科医院	女島 20-0070
6月18日	西田病院小児科	鶴岡西町 22-0180
6月25日	桑畑小児科医院	中村東町 22-1965
7月 2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	時間	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

### 佐伯・上浦・鶴見・米水津・蒲江地域

会場 和楽 ☎23-4500

- 乳児健診(R5年1月生) …………… 6月15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11月生) …… 6月29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12月生) …………… 6月22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) …… 6月6日(火)、7月4日(火)  
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

- 乳児健診(R5年1・2月生) …………… 6月13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9~11月生) …… 6月7日(水)  
身体測定、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

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？

## 無料相談のご案内

予 = 予約制

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。	6月 9日(金) 10時～12時 6月 9日(金) 10時～12時 6月14日(水) 10時～12時 6月15日(木) 9時～11時 6月15日(木) 13時30分～15時30分 6月21日(水) 10時～12時	市役所本庁舎2階203会議室 直川振興局 上浦地区公民館 弥生振興局 宇目保健センター 蒲江地区公民館	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399 または各振興局
公証人による 相談会	6月21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
精神保健 福祉相談	6月13日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
ひきこもり 家族の会	6月21日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	6月21日(水) 13時30分～16時30分 6月15日(木) 13時～15時	ジェイコム J:COMホルトホール大分 予 (大分市) 市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
不動産市民相談	6月13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
障がい者 特設相談室	6月12日(月) 13時30分～16時	米水津地域コミュニティセンター	障がい者相談支援センター すきっぷ ☎24-8521 予
人権なんでも相談 【常設無料相談】	毎週 月曜日 9時～16時(祝日)を除く	大分地方方法務局 佐伯支局	大分地方方法務局佐伯支局 ☎24-0772
人権なんでも相談 【特設無料相談】	6月 9日(金) 9時30分～12時	渡町台地域コミュニティセンター 上浦地区公民館 弥生保健センター 本匠地区公民館 宇目保健センター 直川地域コミュニティセンター 鶴見地域コミュニティセンター 米水津地域コミュニティセンター 蒲江地区公民館	
弁護士相談	6月22日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター	社会福祉協議会 ☎23-7450 予
民生委員 心配ごと相談	6月21日(水) 10時～12時		
交通事故相談	6月 6日(火)・7月 4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



田中市長の  
主な公務日誌

4月

1(土)～2(日) ●さいき桜まつり

3(月) ●地域おこし協力隊着任式・新採用職員辞令  
交付式・消防団長辞令交付式

8(土) ●柳瀬チューリップ祭り

10(月) ●(株)飯肥社中包括連携協定締結式

12(水) ●佐伯高等技術専門校入学式

14(金) ●大分県水源林造林協議会役員会

15(土) ●葛原神楽殿落成式

16(日) ●仙崎公園つつじ祭り

23(日) ●佐伯番匠健康マラソン大会

24(月) ●地元就職者激励会

25(火) ●本田重工業(株)命名・引渡式

26(水) ●民生委員児童委員厚生労働大臣特別表彰  
伝達式・(株)マルミヤストア トルコ・シリア地  
震救援金贈呈式・有機農産物独自認証制  
度「さいきの恵み」認証書授与式・大地酒造  
(株)新酒報告会

27(木) ●ファーマーズスクール入学式・さいき桜ま  
つり実行委員会

# さいきゅうと

佐伯で暮らすキュートな  
キッズをご紹介します!

妹思いのお兄ちゃん  
これからも兄妹仲良くね



お名前 りつき すい  
(左) 岡田 律希くん (右) 岡田 翠ちゃん  
2020年1月生まれ 2022年9月生まれ



2人共仲良く元気に育ってね♪

お名前 いっせい みつき  
(左) 清家 一晟くん (右) 浜田 眺希ちゃん  
2022年3月生まれ 2021年11月生まれ

これからも仲良くすくすく  
健康に育ってね!

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★



## 佐伯市概況

佐伯市のことをもっと知ってみよう!

### 人の動き

4月末日現在/前月比

人口 6万6,424人 (-152)

男 3万1,031人 (-53)

女 3万5,393人 (-99)

世帯 3万2,994世帯 (14)

### 救急・火災発生

4月中

救急件数 264件  
(年間累計1,153件)

火災件数 2件  
(年間累計7件)

火災から貴重な財産と、尊い命を守るため、火の用心に努めましょう。

### 交通事故

4月中

死者 0人

負傷者 2人

人身事故 2人

物損事故 98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

スマホで  
CHECK!



カタログ  
ポケット



佐伯市  
インスタ  
グラム



佐伯市  
フェイス  
ブック



市報  
さいき  
特設サイト



佐伯市  
ツイッター



佐伯市  
公式  
LINE

## 次号発行日

次号市報さいき  
7月号は

7月3日(月)  
発行です

◎8月号の原稿締切は6月20日(火)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。

祝!  
百歳

4月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

- ・曾根 充春さん(上浦浅海井) ・曾宮 弥生さん(直川下直見)
- ・村井ノハレエさん(弥生井崎)

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう!皆さんのご意見大募集!

簡単なアンケートとご意見をWEBで答えて

抽選で **500円分のQUOカード**を  
**2名にプレゼント**



アンケートと応募はこちらから▶  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

お待ち  
しています!



材料(2人分)

- じゃがいも..... 100g
- きゅうり..... 30g
- ゆで大豆..... 20g
- 塩(塩もみ用)..... 0.3g(少々)
- 砂糖..... 0.6g(小さじ1/5)
- こしょう..... 少々
- 酢..... 6g(小さじ1強)
- マヨネーズ..... 12g(大さじ1)

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて鍋に入れ、かぶるくらいの水を注いで加熱する。沸騰したら中火にし、15分ほどゆでる。
- ②きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみをする。しんなりしたら水けをよく絞る。
- ③じゃがいもがゆで上がったからお湯を捨て、熱いうちにフォークなどでつぶし、砂糖、こしょう、酢を加えて混ぜる。
- ④粗熱が取れたらきゅうり、ゆで大豆、マヨネーズを加えてよく混ぜ、皿に盛りつける。

★1人分 エネルギー86kcal、たんぱく質2.1g  
食塩相当量0.2g

うま塩とは？

“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

じゃがいもが熱いうちに、少し砂糖を加えた酢で下味をつけることで、全体がまろやかな味になります。



ポテトサラダにはハムやゆで卵が定番かもしれませんが、ゆで大豆もよく合います。ゆで大豆は、いろいろな料理に加えて栄養価&食べごたえアップにもおすすめです。

問い合わせ/健康増進課保健係(和楽1階)☎23-4500



ほかにも! 食推さんの「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



大豆のポテトサラダ

食推さんの!

うま塩レシピ



プレゼント付き!

vol. 14

さいきクロスワード

抽選で2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!

太陽農園 燻製屋 燻々(くんくん) お好きなミックスナッツ1,000円分引換券

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

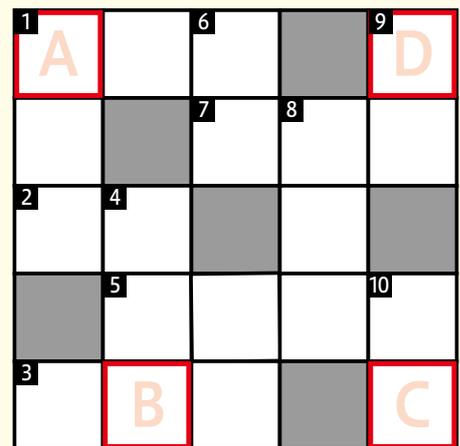
ヒント: 区別したり 区別したりすること。

たてのカギ

- ①新婦が持つ花束は?
- ④ウエディングドレスでよく使われる織物生地は? ○○○生地
- ⑥なくても7個、あったら48個
- ⑧シネマは昔こう言われていた
- ⑨もうすぐ来る雨の時期
- ⑩水兵○-○、僕の船

よこのカギ

- ①本を英語で?
- ②坊主が嫌いとこれまで嫌い
- ③紫式部が書いた○○○物語
- ⑤どう動いたらよいか見当がつかない状態
- ⑦ガソリンや灯油の原料



キーワード



5月号の答え  
[ケンショウ]

ハ	シ	ヨ
ハ	ツ	ケ
ウ	ノ	ウ
サ	ブ	シ
タ	ン	ゴ

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。

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所 秘書広報課広報係

6/15まで  
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

