



防災力を アップデート

最新の防災事情をプロに学ぼう

昔と今で違う
防災知識とは…

普段からできる
防災の心構えは…



くどう かつふみ
工藤 克史さん

テントテントツアーズ代表。様々な自然をフィールドとして、子どもたちを対象とした野外教育や自然体験活動に力を注いでいる。アウトドアの知識を生かした防災の講習会なども行っている。

しばた しんすけ
柴田 真佑さん

復興食堂「志縁や」、ボランティアグループ「暮らしつなぎ隊」代表。東日本大震災以降、本格的に被災地でのボランティア活動をスタートし、防災士を取得。全国の被災地の避難所50か所以上をまわってきた経験を踏まえ、防災活動へ熱心に取り組んでいる。

アウトドア
グッズは
とても便利です

非常事態時の
備えを見直し
ましょう



防災力を アップデート

最新の防災事情をプロに学ぼう

地震や豪雨、台風といった自然災害は、私たちの身近にいつ起きてもおかしくありません。佐伯市は南海トラフ地震津波避難対策特別強化地域にも指定されており、万が一の時の備えや心構えは大切です。災害が起きた時に適切な行動が起せるように、またライフラインが止まっても慌てずにすむように、日々進化している防災知識を身につけ、防災力をアップデートしましょう。

1 普段からできる 防災の心構え



柴田 防災の知識をもっている人は多いのですが、「知っている」だけではないという時には役に立ちません。まずは実際に、非常時持ち出し袋を準備してみましょう。準備をすればするほど、心の準備もできます。

さらに、避難場所や経路を確認しておく、家具や電化製品が倒れないよう対策をしておく、家庭や職場で安否確認の方法や集合場所を話し合っておくことも大切です。固定電話や携帯電話がつながりにくい状況での安否確認の方法としては、「災害用伝言ダイヤル（171）」「災害用伝言板（Web171）」があります。安否確認をしたい人と、事前にシステムを確認しておくといいでしょう。

2 昔と今で違う 防災知識

工藤 防災の備えとして、アウトドアの経験や知識もいざという時には役に立ちます。普段アウトドアをしない人にはハードルが高いかもしれませんが、日常的に家の中でしていることを、ピクニック気分を外に出て行ってみましょう。コーヒー一杯を飲む、おやつを食べる、1食野外で食べしてみるなど、ささいなことで構いません。自然の中が難しい場合はベランダでも良いので、普段と違う環境で過ごしてみると、足りない物が分かり、いざという時に慌てない心構えが備わります。

柴田 以前は非常時持ち出し袋の代表的な存在であった乾パンですが、いざ避難所へ行ってみると、乾パンを食べている人を目にする機会はほとんどありません。心配事や心痛が多い避難所では食欲も落ちるため、喉を通りやすい食品がおすすめです。レトルト食品や保存食品も増えて

3 ライフラインが 止まったら…！

いますが、普段食べ慣れていない物はなかなか口に合いません。おすすめなのが、日常的に食べている梅干し、みそ、いりこです。配給されるおにぎりに添えるだけでも良いおかずになり、整腸作用や熱中症予防も期待できます。避難生活が長くなるとイライラが募り、ストレスで胃腸の調子を崩すことがあります。そんな時の栄養補給にもなります。何より佐伯の特産であるいりこの香りをかぐと、安心感を得ることが出来ます。

柴田 生活様式が変わって、特に災害時に困るのが、水洗トイレの水が流せなくなることです。災害時や避難生活では健康状態が悪くなり、体力が落ちますが、食べることに同じくら



出す（排せつできる）環境づくりがポイントです。普段から家庭のトイレや洗面所には、ポリタンクに水を入れて準備しておく安心です。

工藤 現代の暮らしに欠かせないのがスマートフォンです。停電が起きると充電もままならず、スマホの画面を見られない時間が長引く可能性もあります。スマホをできるだけ長い時間使える状況にしておくための充電器やモバイルバッテリーを用意しておきましょう。

被災地や避難所では、周りの人と話し、不安を吐き出すことも必要です。普段からスマホから少し離れて、近くを散歩したり近所の人と時間を作るなどコミュニケーション力を養うことも、いざという時に役立つ防災活動だと言えます。

柴田 いつどこで被災するかは誰にも分かりません。まずは実際に自分の住んでいる地域の避難場所まで行って見て、避難訓練の機会があれば真剣に取り組みしましょう。避難して終わりではなく、「避難したところから生き抜いていく生活が始まる」のだということとを心にとめておいて欲しいです。



もしもの時に逃げ遅れないために 長島防災高台を知る!

想定避難者数	2,660人
海拔	9m

市街地は海拔が低く、ほぼ全域が浸水想定区域となっていることから緊急避難場所「長島防災高台」(長島町4丁目6638番地1)があります。実際にどんな場所とどんな設備があるか見てみましょう。

防災備蓄 備品倉庫

マンホールトイレの装備や、ドライバー、軍手などが入っています。



防災BOX

BOXには備蓄・備品倉庫などのカギが入っており、大きな地震の際には自動で鍵が開くシステム。

災害用 マンホール トイレ



完成!
停電時、公衆トイレが使えない時に使用するトイレで、全28基(うち障がい者用スペース4基)を設備。2人で組み立てた場合、1基につき約15分で立てることができます。

充電スタンド付 ソーラー照明灯



充電スタンド

公共無線LANアンテナ 防災対応シェルター



災害時に使用することができます。

かまどベンチ

災害時の煮炊きのために、かまどとして使用できます。



いざ災害が起きたら、まずは命を守る行動を優先させましょう。いつどこで地震が起きるかは分かりません。自宅のまわりや通勤通学途中などの「津波避難場所」を確認し、家族や地域で避難の方法を考えておきましょう。

問い合わせ 防災危機管理課(本庁舎5階81番窓口) ☎22-4578

非常時持ち出し袋を見直してみよう



自宅に用意している非常時持ち出し袋の中身を、改めて見直してみませんか? 「まだ用意していない」という人も、これを機会に準備しておきましょう。最近では防災に使えるアウトドアグッズも充実しています。



ポイント

被災地域にもよりますが、平均3日間の備えをしておく◎!

体温管理に加えて欠かせないのが、水分補給です。飲料水は、喉が渇きやすいスポーツ飲料ではなく水が良いとされています。喉に通りやすく手軽に栄養が取れるゼリー飲料も、用意しておく◎と安心です。

レトルト食品やアルファ化米のほかに、普段食べ慣れている梅干しやいりこを入れておく◎と役立ちます。

軽くて乾きやすい手ぬぐいは様々な用途に使用できます。タオルの代わりに数枚準備をしておく◎と活躍します。

準備しておく◎と心強い / 非常時持ち出し袋のアイテムcheck!

- 飲料
- 防災食
- マスク
- 軍手
- 下着
- 衣類
- 救急物品(絆創膏・消毒液・常備薬など)
- 履物
- カップ(レインウェア)
- ひざ掛け
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 電池・携帯充電器
- 使い捨てカイロ
- マッチ・ライター・ローソク
- 洗面用具(歯ブラシなど)
- 筆記用具(ペン・ノート)
- 衛生用品(ウェットティッシュ・携帯消毒用アルコール)
- 貴重品(運転免許証・マイナンバーカード・お薬手帳など)
- 紙コップ

アウトドアカが役に立つ! 防災に使えるキャンプグッズ

モバイル バッテリー



大と小を用意しておく◎と、停電が長引いた時に携帯電話の充電ができます。太陽光式のモバイルバッテリーも役立ちます。

ヘッドライト



頭に付けて行動できるので避難時に両手が使えて便利です。色々な所に掛けられ、充電式タイプが多い◎。

寝袋



夏場でも夜は下からの冷気があるので、マット代わりにできる冬用を1つ用意しておく◎と心強い◎です。避難生活では体温管理がとても大事になってきます。

南海トラフ地震を想定して、防災協定を結んでいます

佐伯市と山間部施設の指定管理者は、災害時に避難施設として使用できるよう防災協定を結んでいます。また「直川憩の森公園キャンプ場」(直川赤木1262 ☎58-2517)は、地震だけでなく風水害の指定緊急避難場所にも指定されています。

【山間部避難施設】 直川憩の森公園キャンプ場 うめキャンプ村 そらのほり 道の駅やよい

直川憩の森公園キャンプ場



申請

国民年金保険料免除などの申請について

申問 佐伯年金事務所 ☎22-1970 ※音声案内に従い選択

申問 保険年金課 国民年金係(本庁舎1階8番窓口) ☎22-3187

保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態に遭うと、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、佐伯年金事務所または市役所国民年金係窓口で手続きをしてください。

令和5年度分(令和5年7月分から令和6年6月分まで)の免除などの受付は7月1日から開始されます。

また、申請時点の2年1か月前の月分まで遡って申請することができますので、失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったり、申請を忘れていた期間がある人は、佐伯年金事務所または市役所国民年金係へご相談ください。

申請

介護保険負担限度額認定証の更新申請受付

※毎年更新手続きが必要です。

申問 高齢者福祉課 介護保険係(本庁舎1階10番窓口) ☎22-3117 または各振興局

介護保険施設に入所している人やショートステイを利用している人の食費、居住費(滞在費)にかかる利用者負担額について、対象要件を満たす人は申請により、軽減されます。

負担限度額認定証の有効期限は、毎年7月末までとなっています。継続してご利用される場合は更新手続きが必要となりますのでご注意ください。

対象要件

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

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

申請期限 7月31日(月)

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

※詳しい内容については問い合わせください。

情報

被保険者証を送付します

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

現在お持ちの国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者証は、7月31日で有効期限が切れます。

8月以降ご使用いただく被保険者証は、7月中旬にお送りします。

○新しい被保険者証は、郵便でお送りします。

8月以降は、新しい被保険者証をご使用ください。

○新しい被保険者証の有効期限は、令和6年7月31日です。

○「自己負担金の割合」は、令和4年中の所得に基づいて判定しています。

○裏面で臓器提供の意思表示ができます。

○新しい被保険者証の色は、国保は「朱色」、後期は「水色」です。

申請

限度額適用・標準負担額減額認定証などの交付申請受付のお知らせ

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

外来や入院時に自己負担限度額を超える場合、限度額適用・標準負担額減額認定証などを医療機関に提示することで、保険診療分の医療費が高額療養費の自己負担限度額までとなります。

対象者

70歳未満…国民健康保険税を完納している世帯

70歳以上…住民税非課税世帯、課税所得145万円以上690万円未満の現役並み所得区分の世帯

国民健康保険の加入者

毎年手続きが必要です。随時申請を受け付けています。

後期高齢者医療保険の加入者

現在認定証をお持ちの人で、8月以降も該当となる人には、新しい認定証を7月中旬に送付します。(手続不要)

初めて認定証を申請される人は随時受け付けています。

申請に必要な物

保険証・本人確認ができる書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

佐伯市区長会連合会の役員が決まりました。



副会長 濱野 芳弘さん



副会長 染矢 庄治さん



副会長 富尾 久信さん



副会長 山本 秀機さん



会長 宮崎 正豊さん

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

補助

さいきの森整備事業の補助内容を一部拡充しました

申問 林業課 林業振興係(本庁舎3階61番窓口) ☎22-4214

森林の持つ公益的機能を持続的に発揮していくため、健全で優良な森林の造成を目指して行う森林整備事業を支援します。(ha=ヘクタール)

	対象事業	対象者	補助金額
1	小規模な(森林経営計画の対象でない)森林の除伐・間伐(0.05ha~)	森林所有者	19万円/haまたは補助対象金額の3分の2のいずれか低い金額(上限30万円)
2	危険林の整備(0.01ha~) 自然災害により被災した森林の復旧及び倒木の危険性が高い森林の伐採・片付け	危険林所有者または被害を受ける恐れのある人	補助対象金額の3分の2(上限30万円)
3	生活保全林の整備(0.05ha~) 里山や野生動物被害の軽減のために整備を必要とする森林など、住民の生活環境保全上重要であると認める森林の整備	森林所有者などで組織する団体または自治会	80万円/haまたは補助対象金額のいずれか低い金額(上限100万円)

補助

スズメバチなどの駆除費を補助します

申問 環境対策課 環境保全係(本庁舎3階57番窓口) ☎22-3956 または各振興局

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

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

補助対象者

- スズメバチなどが営巣している建物または土地(市内に限る)の所有者、使用者、管理者(※法人を除く。)
- 本市の自治会、そのほかこれに類すると市長が認める団体
- スズメバチなどの営巣付近の市内に居住する個人

申請に必要な物

- 申請書兼請求書(市HPからもダウンロードできます。)

登録駆除業者

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

※料金は巣の大きさや場所などにより異なります。直接問い合わせの上、条件に合う業者をお選びください。

補助

生ごみ処理容器(コンポスト、キエーロなど)購入費補助金の内容が変わりました 申問 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984

家庭用生ごみ処理容器購入費の一部補助について補助率などを以下のとおり変更しました。

生ごみ処理容器購入費補助金一覧

処理容器種類	変更前	変更後
ダンボールコンポスト	補助率 1/2 (50%) 補助金上限2,500円	補助率 1/2 (50%) 補助金上限 1,000円
コンポスター、ボカシ容器		変更なし
ミニキエーロ ※		補助率 3/4 (75%) 補助金上限 5,000円
ベランダdeキエーロ ※		補助率 3/4 (75%) 補助金上限 10,000円

(たい肥促進剤などを容器と併せて購入する場合、たい肥促進剤などの金額も補助対象になります。)



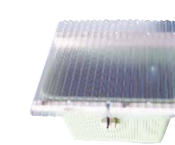
ダンボールコンポスト



コンポスター



ボカシ容器



ミニキエーロ



ベランダdeキエーロ

佐伯市キエーロ販売登録店(令和5年5月22日現在)

店舗等名称	住所	連絡先
太陽農園	中の島2丁目21-14	☎24-1603

※ミニキエーロ、ベランダdeキエーロは「佐伯市キエーロ販売登録店」で購入したもののみが補助金交付対象になります。

補助金交付対象となる生ごみ処理容器の購入基数

処理容器種類	交付の対象となる基数
ダンボールコンポスト	1年間に3基まで
コンポスター、ボカシ容器 ミニキエーロ	3年間に2基まで
ベランダdeキエーロ	5年間に1基まで

対象 以下のいずれにも該当する人

- 市内に居住する人
- 市内の販売店にて生ごみ処理容器を購入し、自宅で使用する人
- 生ごみ処理容器の購入及び使用後、使用状況の調査などに協力できる人
- 市税を滞納していない人

申請手続

- 市内の販売店で生ごみ処理容器を購入し、領収証(レシート)をもらう。
 - 申請書などに必要事項を記入し、清掃課(エコセンター番匠)または環境対策課、各振興局に提出する。
- ※領収証(レシート)原本、振込口座が分かるものをご持参ください。印鑑は不要です。

注意事項

令和5年4月1日以降に購入した生ごみ処理容器が補助対象になります。予算に限りがあるため、先着順となります。

キエーロ販売登録店を募集しています

- 対象** 以下のいずれにも該当すること。
- 「ミニキエーロ」及び「ベランダdeキエーロ」を販売することができる店舗を市内に有している
 - 市税を滞納していない
 - 暴力団関係者でない

登録手続

- 販売店登録を希望する場合、以下の書類などを清掃課(エコセンター番匠)へ提出する。
 - キエーロ販売登録店指定申請書
 - 市税納付状況調査同意書兼暴力団関係者でないことの誓約書
 - 店舗などの位置図
 - 販売するキエーロの仕様や販売価格が分かる資料
- 書類などを審査し、登録指定店として適当と認められれば清掃課から「キエーロ販売登録店指定書」を送付します。

飲食用ビン・カン・ペットボトルを捨てる時のお願い!

- ふたやキャップを外す
- ラベルをはがす
- 中身を空にして、水で軽くすすぐ

金属製のふたやキャップは燃えないごみへ
プラスチック製のキャップとラベルは燃えるごみへ

正しく分別して収集日の朝8時30分までに集積所に出してください!



佐伯市HP



世界的登山家のとだかまさふみ戸高雅史さんプロデュース!

タープテントを張って、火おこしのタネを森で探して火をおこしたら、ご飯を作りたい人は作って食べて、ハンモックに揺られたりしながらぼーっと非日常を過ごそう。



宇目出身の登山家 戸高雅史さんと一緒に、宇目の自然に触れて、忙しい毎日から少しだけ自分を解放しませんか? 参加者の皆さんが自分を『リセット』し、非日常を体験できるプログラムを準備しています。 ※天候によっては、内容が一部変更になる場合があります。



- [と き] 7月12日(水) 10時~14時(雨天決行)
[と ころ] うめキャンプ村そらのほとり
[対 象] 一般
[定 員] 16人(先着順)
[参 加 費] 1,500円(昼食込)
[持ち物など] 動きやすい服装、帽子、飲み物(雨天時は、雨具・長靴)
[申込期限] 7月10日(月) 17時まで



「戸高雅史氏 プロフィール」

1961年佐伯市宇目生まれ。登山家。野外学校FOS代表。山との融合を求め、23歳から無酸素や単独のシンプルなスタイルで高峰へ向かう。標高8,611mのK2峰へ単独登頂(1996年世界第2登)など、8,000m峰4座に無酸素で登頂。現在は、登山ガイドや講演活動のほか、幼稚園から大学で登山の授業を通して体験の場を開いている。

◆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



佐伯市B&G海洋センター プール利用について

[利用期間] 7月21日(金)~8月24日(木)

Table with 2 columns: センター名, 利用時間. Rows include 上浦B&G, 宇目B&G, 直川B&G, 鶴見B&G, 弥生B&G.

※毎週火曜日は休館日
※毎週日曜日は17時まで
鶴見のみ祝日も17時まで



◆問い合わせ...体育保健課 スポーツ振興係 (まな美1階) / ☎22-4062



かみうら海まつり& 日本一短い花火大会

[と き] 7月29日(土) 15時~21時
[と ころ] マリノポリス記念公園(上浦浅海井浦)

【昼の部】 14時~15時受付、15時~開始
海上に浮かべたゴザ上を走り渡る「ゴザ走り」& 海上に浮かべた板上を自転車で走り渡る「海チャリ」を実施。(どちらも誰でも参加できます)

【夜の部】 18時30分~開始
各種団体(ダンスほか)によるステージ。会場では地元商店・団体による出店あり。21時頃から「日本一短い花火大会」。

◆問い合わせ...かみうら海まつり&日本一短い花火大会実行委員会事務局(上浦振興局内) / ☎32-3111

さいきとぴっくす Saiki Topics

市からのお知らせやイベントなどをチェック!



旧三余館 夏のイベント・告知

1 令和5年度SCANメンバー募集!

SCAN実行委員会は、旧三余館を拠点に、「アトラボ事業」を行っている団体です。季節の展示や、常設ミニ四駆、マンガのケアと一緒にしませんか? 募集締切後、説明会を行います。

- [応募期限] 7月16日(日)
[説明会] 7月25日(火)19時~ 旧三余館 2階大会議室
[応募条件] 18歳以上、佐伯市に住民票がある人、月3回程度来られる人
[応募方法] メールまたは電話

◆申込・問い合わせ...SCAN実行委員会 / ☎30-1150 ✉artlab-scan@saiki.tv

2 ラタ活アート ~初夏の祭典~ 6月16日(金)~7月23日(日)

3 おもちゃの館 7月15日(土)~8月20日(日)

4 限定30台! ミニ四駆デザインワークショップ 8月4日(金)~20日(日)
痛車、痛バッグを作ろう!

- [と ころ] 旧三余館 ホール、ロビーほか
[開館時間] 9時~18時
[参加費] 体験・入場ともに無料
[休 館 日] 毎週水・木曜日

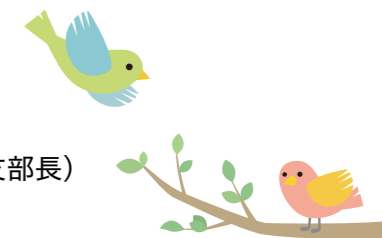
◆主催...SCAN実行委員会 / ☎30-1150



令和5年度 第1回市史編さん市民講座
講演「佐伯の自然と生息する野鳥」

九州一広い面積をもつ佐伯市では、変化に富んだ様々な自然環境を目にすることができます。そして、豊かな自然環境の中に多くの鳥たちが生息しています。山野や水辺で暮らす鳥たち。季節により訪れる鳥たち。実はとても身近で、とても愛おしい鳥たちを通じて、一緒に佐伯の自然について学んでみませんか?

- [と き] 7月15日(土) 10時~11時30分(開場:9時30分)
[と ころ] 旧三余館 2階大会議室
[講 師] 武石 宣彰 氏 (市史編さん自然部会長/日本野鳥の会大分県支部佐伯地区支部長)
[定 員] 60人 ※先着順/予約不要
[参加費] 無料



◆問い合わせ...社会教育課 市史編さん係(まな美1階) / ☎22-4095



佐伯市HP



第1回 歴史資料館 歴史体験教室 「わくわくドッキリ! 縄文土器づくり」の受講者募集!

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

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

[と き] 7月30日(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5年生以上
(保護者などの見学は可能です)

[定 員] 20人 ※先着順

[材 料 費] 300円

[持 ち 物] タオル(手拭き用)

[注意事項]

- ・陶芸用の粘土を使うため、汚れてもよい服装でお越しください。
- ・作った土器は乾燥させた後に焼くため、お渡しは約3週間後となります。
- ・当日のお持ち帰りはできませんのでご了承ください。

[申込方法] 電話または歴史資料館窓口で申込

[申込期間] 7月5日(水)~28日(金) 17時



昨年の様子



◆申込・問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700



遺跡のある場所での工事は、事前に届出が必要です

文化財保護法の規定により、埋蔵文化財(遺跡)のある場所で工事などを行う場合は、事前に届出が必要です。

【工事前に必ず確認を!】

市内で土木工事や建築工事・解体工事を行う場合は、工事予定地の遺跡の有無について社会教育課文化財係に照会してください。

工事予定地が遺跡の範囲内であった場合は60日前までに届出が必要です。

【工事中に遺跡を発見した場合】

工事予定地に遺跡が無い場合、事前の届出は必要ありません。

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



◆問い合わせ・提出先…

〒876-0831 佐伯市大手町1丁目2番25号(佐伯市歴史資料館内)

社会教育課 文化財係 / ☎22-4234 FAX 22-0701 (歴史資料館:月曜休館、土日開館)

さいきとぴっくす Saiki Topics

市からのお知らせやイベントなどをチェック!



佐伯市有機農産物に係る独自認証制度 ~さいきの恵み~の説明会の参加者募集

化学合成農薬・化学肥料・除草剤に頼らず、より自然に優しい栽培方法で生産された農産物を認証する佐伯市独自認証制度「~さいきの恵み~」の取組を進めています。

「有機栽培を始めたい」「さいきの恵みに登録したい」という人を対象に説明会を開催しますので、関心のある人はぜひご参加ください。

[と き] 7月28日(金) 13時30分~

[と ころ] 本庁舎6階 第2委員会室

[説明内容] 制度の目的、認証基準、申請手順など

[申込期限] 7月26日(水)



さいきの恵み
Blessings of Saiki

◆申込・問い合わせ…農政課 有機農業推進係(本庁舎3階59番窓口) / ☎22-4229



野菜作りにチャレンジしてみませんか?

「体験公園 亀の甲なおかわ」の貸し農園を使って野菜作りをしてみませんか?年間を通じての利用者を募集中です。自分で育てた野菜はきっと格別の味!詳しくは問い合わせください。

[利用期間] 令和6年3月31日(日)まで ※毎年更新可能です。

[と ころ] 直川大字横川789番地1

[募集区画] 個人用 / 1区画あたり5m×5m(25㎡)

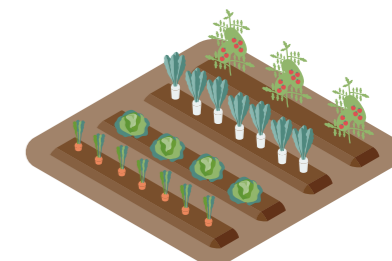
空き区画は下記の農地利用状況図をご確認ください。

※先着順となります。

[利用金額] 1区画 / 年間2,080円

※年度の途中から利用の場合は月割計算となります。

[そ の 他] 無料で使用できる農具(くわなど)有り



※色の付いている所は、現在利用中となります。

		33		34				
農園管理センター	1	5	9	13	17	21	25	29
	2	6	10	14	18	22	26	30
	3	7	11	15	19	23	27	31
	4	8	12	16	20	24	28	32
		駐 車 場						35

◆申込・問い合わせ…直川振興局 地域振興課 / ☎58-2111

さいき城山桜ホールインフォメーション



第4回 さいき大道芸アカデミーワークショップ&発表会参加者大募集!

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

パントマイム

講師: toRmansion
とき: 8月26日(土)
9時~12時



バルーンアート

講師: バルーン
パフォーマー
レイ
Ray
とき: 8月26日(土)
13時~16時



ジャグリング

講師: 大道芸人ひろと、
パフォーマー
ヤヤ
YAYA
とき: 8月26日(土)
13時~16時



対象 小学生以上 **参加費** 無料 **定員** 各ワークショップ10人程度
募集期間 一次募集7月1日(土)~20日(木) ※応募多数の場合、選考とします。

[ワークショップ後のスケジュール]

練習会: 10月9日(月・祝)、11月11日(土) 発表会リハーサル: 11月12日(日) 9時~(予定)
発表会本番: 11月12日(日)「さいき大道芸フェスタ」ステージ12時~(予定)

※パントマイム、バルーンアート、ジャグリングのいずれか1つのみご参加いただけます。

※バルーンアート参加の小学校1~3学年のお子さんは、親子参加必須となります。

※応募受付は原則、発表会本番までの全日程に参加できる人に限ります。

申込フォーム
はコチラから▶



ファミリーコンサート 絵本とクラシック

~グリム童話 ブレーメンのおんがくたい~

小さな子どもから大人まで幅広い年齢の方々に好評を得た音楽と絵本のコラボレーション企画。大画面に映し出された絵本と語り、本格的なクラシック音楽をのせてお届けします。

[出演]



甲斐田 柳子
(ヴァイオリン)



松林 紗代
(クラリネット)



井手 沙耶花
(ピアノ)

[ナレーション] 三輪 有沙

とき 10月1日(日) 14時~(開場 13時30分)
ところ 大ホール(自由席)
チケット 一般:1,000円 高校生以下:500円
※4歳以上入場可
※チケット販売日: 7月9日(日) 9時~

Saiki meets baroque

サイキ ミーツ クラシック

昨年「saiki meets classic」で喝采を浴びた永野伶実や県内外で活躍する辛島慎一、辛島明美に荒井豪が熱演! バロック音楽の美しい響きを当時の楽器で演奏するコンサート。

[出演]



永野 伶実
(バロック・フルート)



荒井 豪
(バロック・オーボエ)



辛島 慎一
(バロック・チェロ)



辛島 明美
(チェンパロ)

とき 10月22日(日) 14時~(開場 13時30分)
ところ 小ホール(自由席)
チケット 一般:2,000円 大学生以下:1,000円
※未就学児入場不可
※チケット販売日: 7月23日(日) 9時~



ツキイチ映画 8月上映作品

スクール・オブ・ロック(字幕)

とき 8月11日(金・祝)
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。)

TM & Copyright (C) 2003 by PARAMOUNT PICTURES. All Rights Reserved.
TM, (R) & Copyright (C) 2004 by Paramount Pictures. All Rights Reserved.

大ホールでスタインウェイを弾こう!

気軽にスタインウェイを弾いてみませんか?
ピアノに合わせた歌やほかの楽器演奏もOK!

とき 8月14日(月)~17日(木)
各日10時~16時(14日のみ 13時~)

ところ 大ホール
参加費 1区分30分500円(大学生以下無料)
※連続で最大4区分2時間まで可

受付期間 7月15日(土)~8月6日(日) 17時まで
(申込多数の場合は抽選となります。)

問い合わせ

さいき城山桜ホール ☎24-2228 休館日: 第2・第4火曜日(祝日の場合は、その翌日の平日)
※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。



5/16(火)・17(水) 台湾の児童と文化交流



教育旅行で日本を訪問した台北市立力行国民小学の生徒30人が農家民泊や直川小学校との交流会を行いました。大分県では4年ぶりの受入れとなりましたが、文化や遊びを紹介するなど交流を図り、関係性を深めることができました。

5/5(金) 国木田独歩館
来館者10万人突破

平成15年に開館した「城下町佐伯国木田独歩館」の来館者が10万人を突破しました。10万人目の来館者は大分市在住の河野凜ちゃんと鈴ちゃん姉妹です。記念品の贈呈を受け、「独歩が目にしていた景色を見ることができ、昔の生活を垣間見れて、良かったです」と喜びました。

5/12(金)・13(土) 瀬戸内の魅力発信に向け連携



瀬戸内・海の路ネットワーク推進



瀬戸内海沿岸地域の自治体などで構成する「瀬戸内・海の路ネットワーク推進協議会総会」と「第14回瀬戸内海首長サミット」がホテル金水苑で開催されました。

総会においては、同協議会の会長を務める田中市長が、役員改選で再任されました。また、サミットでは、県内外の首長13人が出席し、「瀬戸内の魅力発信と観光振興」をテーマに観光資源や誘客の取組などについて意見交換を行いました。

5/24(水) 全日本少年少女
空手道選手権大会 出場報告

6月に大阪府で開催される「第28回オープントーナメント グランドチャンピオン決定戦 全日本少年少女空手道選手権大会」への出場を決めた、木許翔貴くん(渡町台小学校3年生)が市役所を訪れ、出場報告を行いました。「優勝を目指して頑張りたい」と意気込みを述べました。

5/20(土)～ 岩ガキまつり開催



第9回となる「日豊海岸岩ガキまつり」が開催されています。市内の開催期間は5月20日から8月31日まで。

5月16日には、市内開催の前にプレイベントが行われ、「今回の市内参加店舗は前回より4店舗増え13店舗となった。多くの人に来てほしい」とPRしました。

ほし
乾シイタケ



宇目しいたけ団地



平成12年、シイタケ産業の振興と後継者確保のために設立された人工ほだ場。現在は、3軒の農家で運営しています。

もっと気軽に食卓へ



香りがよく栄養たっぷりの乾シイタケ。お急ぎの際は、熱湯に15分入れるだけで簡単に戻ります！



◀動画はこちら。

※1 人工的に作った原木シイタケの栽培地 ※2 シイタケの菌を植え付ける原木
※3 ほだ木に種駒(シイタケの元)を植え付けること

手間暇かけた分、味は最高！
乾シイタケ作りには、山の作業と団地の作業があります。「山でほだ木を切り出して駒打ちしたあと、シイタケが生えてくるまで2年ほど寝かせるんですよ。そして、収穫できるようになったら団地に下ろして、収穫・乾燥・出荷作業。家族みんなでやるけん、苦にはならんね」。手間暇かけて作られた乾シイタケは旨味たっぷりで、どんなお料理とも好相性。特にシイタケの卵とじが絶品なのだそう。皆さんもぜひお試しあれ。

宇目が全国に誇る乾シイタケ
原木シイタケ発祥の地と言われる宇目。霧深く、寒暖の差が激しいこの地域で育つシイタケは質が良く、全国的にも高い評価を得ています。「シイタケの露地栽培は大変やけど、良いものを届けたいけん。努力してるんですよ」。そう笑うのは、大規模人工ほだ場である宇目しいたけ団地を拠点とするシイタケ農家の矢野さん。雨よけや、ミスト散水など団地の充実した設備を活用しながら、妻の由美子さん、息子さんと一緒に栽培から乾燥・出荷まで一貫して行っています。

大分県
椎茸農業協同組合理事

やの せいいち
矢野 誠一さん
ゆみこ
由美子さん

[宇目南田原地区]



サイクル さいきりんぐ

佐伯市には6つのレンタサイクル拠点があります。自転車に興味のある人や購入を迷っている人は、まずはレンタサイクルで、夏にぴったりの潮風香る「大入島ポタコース」を走ってみませんか？

大入島編 レンタサイクルでサイクルコースをまわってみよう！



大入島ポタコースDATA

- ・ビギナー向け
- ・所要時間：約3～4時間
- ・総距離：約18km
- ・道：平たん

01 レンタサイクルを ゲット



佐伯駅に隣接する佐伯市観光案内所で自転車をレンタル！

02 大入島フェリー乗り場へ

自転車と一緒に乗船OK！約7分の船旅を満喫しましょう。

1日15便

大人 150円
(大人+自転車300円)
小学生 80円
(小学生+自転車230円)

【問い合わせ】

大入島フェリー ☎ 23-2880



詳細は
コチラ



03 大入島を サイクリング

島を囲むように道路が整備されており、自転車でぐるっと一周できます。サイクリングの途中で絶景を眺めたり、島グルメを味わったり、「島時間」を思い切り楽しみましょう。



◀ 海の近くを走れる平坦なコースは、初心者や子どもにぴったり。



◀ 「大入島食彩館」は島グルメが楽しめるほか、お土産も販売しています。



04 佐伯駅 「サイクルステーション」

レンタサイクル返却後、シャワー室完備のサイクルステーションへ。

汗を流してすっきり！



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：エルー
サムエル レマ
SAMUEL RHEMA
エルクハナ
ELKHANAさん
自転車歴10年

Q1. 自転車の良いところを教えてください。

A 童心に戻れること。サスペンションがある自転車が好きで雨の運転も楽しいです。

Q2. サイクリングを始めたい人へ一言！

A まずは好きな自転車を買って、楽しく安全に乗ってみましょう！

ジャンプ！ジャンプ！



マウンテンバイクコースでの走りは最高！

20歳でマウンテンバイクを購入。それからマウンテンバイク好きです。日本では3年ぐらい乗っています。コースでジャンプすると楽しいですよ～！

次号は、「塩月 文治さん」をご紹介します！



今月の
この1冊!

星をつるよる

文・絵/キム サングン 翻訳/すみみ
出版社/パイインターナショナル

眠れなくて不安な夜。夜空に声をかけると、星がついた糸が空からおりてきて…。幻想的な青で描かれた、真夜中の物語。

帰ってきた生協の白石さん

著/白石 昌則 出版社/講談社

大学生協のご意見投稿に対し、愛にあふれる回答が書籍化された「生協の白石さん」。あれから18年、世代を超えたお悩みに白石さんが再び答えてくれます!

94歳セツの新聞ちぎり絵日記

ちぎり絵/木村 セツ 出版社/里山社

ユーモア溢れる新聞ちぎり絵作品を作り続ける、94歳のセツさん。ゆっくりと流れる創作の日々をつづった日記作品集です。

〔図書館で願う七夕〕 各講座・イベント紹介

教養講座 リラックスヨガ教室

とき/8月5日(土) 14時30分~16時

ところ/2階 多目的ホール

定員/15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。

●「うちの本」の譲渡会を行います♪

自宅の本を寄贈、または持ち帰れる譲渡会を行います!
とき/7月1日(土)~28日(金)

●リサイクル図書配布します!

図書館で使用しなくなった本を、無料配布します。
とき/7月29日(土)~30日(日)

●調べる学習お助けウィーク

図書館の本の探し方を、クイズを解きながら知ることができます!

とき/7月22日(土)~30日(日) 10時~17時

●感想画教室参加者募集!

本の感想を絵で表現してみませんか?

とき/8月5日(土) 10時~12時

詳しくは図書館へ問い合わせください。

はじめてのスマホ教室

■7月の講習スケジュール

●スマートフォン・タブレットの基礎

7月13日(木)…10時30分~12時

※講座内容は全て基本操作のみです。

ところ/2階 多目的ホール

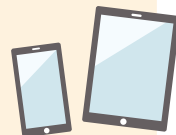
対象/スマホ・タブレットを

使い始めて1年未満の人

定員/4人(要申込)

参加費/500円(資料代)

準備物/スマートフォンまたはタブレット



各上映会(7月)

■子ども上映会

おじゃる丸スペシャル

わすれた森のヒナタ~ほか(51分)

7月15日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

梅切らぬバカ(77分)

7月9日(日)・26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▶



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.
03



株式会社 サザンテック



動画はこちら。



【本社】佐伯市弥生大字井崎495番地2
☎28-5686 (fax 28-5685) <https://www.southtech.jp>
設立年月: 昭和56年10月
資本金: 1,000万円 売上高: 7億円 従業員数: 約60人

会社のここが好き

チームワークが良く、自然に支え合い協力できる体制が整っています。楽しさ、やりがい、働きやすさはどこにも負けません！休暇制度が充実しているので、プライベートも満喫しています。

技術本部
技術第2課技師 兼 技術開発室研究員
まつお あゆ
松尾 愛結さん(写真中央)
技術第1課技師
みやざき さとこ
宮崎 聡子さん(写真右)
測量課 主任
まつかわ しょうた
松川 将大さん(写真左)



サザンテックは「地域の安全・安心」を守る総合建設コンサルタント。測量、地質調査、設計を通して道路や橋などの社会基盤の整備に尽力するとともに、災害復旧にも大きく貢献しています。「私たちは地域で災害が発生すると、いち早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

※「Internet of Things」の略。インターネット経由の通信

「私たちが早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

「私たちは地域で災害が発生すると、いち早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

「私たちは地域で災害が発生すると、いち早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

まちづくり、災害復旧のプロ集団

暮らしを支える影のヒーロー

「私たちは地域で災害が発生すると、いち早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

「私たちは地域で災害が発生すると、いち早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

「私たちは地域で災害が発生すると、いち早く現場に駆けつけます。地形の詳細を調べる測量は災害状況の把握や、復旧計画の第一歩なのです。一昨年6月に発生した津久見市街地での土砂崩れの際、ドローン測量を行いました」と代表取締役の児玉さん。南海トラフなどの大規模災害に備えてインフラを強靱化したり、ハザードマップを作成し

くらしの 情報



各種お知らせ

夜間納税窓口

とき 7月31日(月)17時〜19時

ところ 市役所本庁舎1階16番窓口

※18時以降は時間外通用口をご利用ください。

※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。

※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。

(電子決済については納付書が必要になりますので、再発行をご希望の方はご連絡ください)

国税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口)

歯科口腔健診

22・3182

口腔機能の低下による肺炎などの疾病予防のため、歯科口腔健診を行います。対象者には受診券などを送りしています。

とき 7月1日(土)〜12月28日(木)

ところ 契約した歯科医療機関※要事前予約

対象 後期高齢者医療の被保険者で今年度76歳、78歳、81歳の誕生日を迎える人

費用 無料(1回のみ)

※健診で治療が必要と診断された場合の治療費については、自己負担となります。

検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ状態、口腔内の状況など

持参する物 ①被保険者証、②歯科口腔健診受診券・問診票

問 大分県後期高齢者医療広域連合

097・534・1771

大手前情報発信館(大手前バスターミナル)の夜間閉鎖について

22・3269

6月19日から左記の時間帯はバスターミナル側の自動ドアを施錠しています。施設の利用はできませんのでご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

とき 7月1日(土)〜12月28日(木)

ところ 契約した歯科医療機関※要事前予約

対象 後期高齢者医療の被保険者で今年度76歳、78歳、81歳の誕生日を迎える人

費用 無料(1回のみ)

※健診で治療が必要と診断された場合の治療費については、自己負担となります。

検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ状態、口腔内の状況など

持参する物 ①被保険者証、②歯科口腔健診受診券・問診票

問 大分県後期高齢者医療広域連合

097・534・1771

7月は「河川愛護月間」です

22・3269

佐伯市では「佐伯市清流保全条例」により、河川の浄化、環境の向上、健全利用などに関する取組について、市民や事業者のご協力をお願いしています。

清掃活動やごみを持ち帰るなど、番匠川を始めとする本市を流れる美しい川を次の世代へ継承しましょう。

問 建設課 河川砂防係(本庁舎4階75番窓口)

22・3532

安全・安心な公園利用のために

都市計画課では、月1回の公園点検、年1回の遊具の安全点検などを定期的に実施しており、事故を未然に防ぐため日頃から異常の発見に努めています。

もし、公園を利用している際に、危険と思われる箇所や危険な行為を見かけた時はご連絡ください。

問 都市計画課 街路・公園係(本庁舎4階73番窓口)

22・3956



食育ワークショップ

○発酵の不思議!自分だけのみそ作りに挑戦

とき 8月1日(火)10時〜12時

講師 藤原 秀彦氏(別府大学発酵食品学科)

定員 12人

対象 小学生

参加費 1,500円

○ぎょうざの皮の包み方を覚えよう

とき 8月2日(水)10時〜

お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりとおつかまりください。

バスの車内事故防止に皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

問 地域振興課 地域振興・公共交通係(本庁舎2階42番窓口)

22・3005

夏休み親子ものづくり教室のご案内

小学生4・5・6年生とその保護者を対象に、ものづくりの楽しさを体験学習する教室を開催します。

とき 7月23日(日)9時〜12時

ところ 佐伯高等技術専門校実習室

活動内容

①機械加工教室 キーホルダーの製作

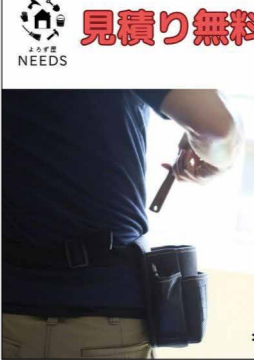
②木工教室 メモボード(黒板)の製作

③プログラミング教室

見積り無料!まずはお電話から!

- 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



保健指導相談員募集! 個人委託
佐伯市及び周辺地区
当社は、行政(県・市町村等)から委託を受け保健指導事業を行っている会社です。ご都合に合わせて地域の方に対し健康相談のお仕事を行って頂く有資格者の方を募集しております!
資格 ▶ 保健師、看護師、管理栄養士いずれかの資格をお持ちの方
報酬 ▶ 1件につき3,870円以上(税込) ※別途交通費支給
時間 ▶ 1件につき30分から1時間程度、勤務日数応相談
応募 ▶ 下記フリーダイヤル宛お気軽にお問合せください

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 終活 遺品整理
見積り無料 委託販売
家の片付けもお安く対応できます!
090-5744-3603
合同会社 マチラボ 〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見 711-1 アトレ跡地

夏休み親子防災セミナーを開催します

28・6464

12時
講師 高村利男氏(中国料理大鳳閣)
定員 12人
対象 小学生〜高校生
参加費 1,000円
ところ さいき城山桜ホールキッチンコート(両日)
申込方法 二次元コードから申込
問 まちづくり佐伯(さいき本舗城下堂)



犬の登録、狂犬病予防注射は所有者の義務です

近年、国内で狂犬病は発生していませんが、この病気は人を含むすべての動物に感染し、感染すると100%死亡する恐ろしい病気です。大切な飼い犬と皆さんの快適な生活のために、必ず飼い犬登録と狂犬病予防注射の接種をしましょう。義務を怠ると20万円以下の罰金に処される場合があります。

登録に必要な物

・登録手数料 3,000円

・注射済票交付に必要な物 550円

・動物病院でもらった狂犬病予防注射済証

※市内のココロアニマルクリニック・広瀬動物病院では登録と狂犬病予防注射及び注射済票の交付が受けられます。

問 環境対策課 環境保全係(本庁舎3階57番窓口)

22・3182

7月「車内事故防止キャンペーン」実施中

バス車内における事故は、バス事故全体の3割近くという高い割合を占めており、走行中に席を離れると、骨折などの重傷事故につながります。

スクラッチ
Scratchを使って簡単なプログラミングの作成
定員 各教室10組※先着順
参加費 無料(別途保険代がかかります)
申込方法 児童氏名、保護者氏名、小学校名、学年、住所、電話番号を記入の上、FAXまたは当校HPから申し込んでください。
募集期間 7月10日(月)〜14日(金)
問 佐伯高等技術専門校
22・0767
FAX 22・0773

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

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、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。毎年7月の強調月間にあわせて「社明募金」の寄附をお願いしています。皆様のご協力をお願いします。
 国土社会福祉課 社会福祉係
 (本庁舎2階45番窓口)
 ☎22・4225

SOSネットワーク登録システムを利用しませんか？

認知症などの疾病・障がいで行方不明となるおそれのある人について、本人や家族などが対象者の氏名・写真などを登録しておくことで、早急に行方不明者を発見・保護するためのシステムです。
利用できる人 市内の自宅に居住している高齢者のうち、認知症などまたはその疑いがある人

届出ができる人

本人、家族、補助人、保佐人、後見人、家族から委任を受けた代理人
登録方法 所定の届出用紙を地域包括支援センターに提出してください。
その他 ご登録いただいた情報は高齢者福祉課、佐伯警察署、佐伯市消防本部で共有します。検索時、届出をした人などに了解をいただいた上で、市内協力事業所に情報を発信します。
 国土高齢者福祉課 地域包括支援センター
 ☎23・1632

SOSネットワーク緊急システムにご協力ください！

認知症などの疾病・障がいで行方不明者が発生し、ご家族などからの要請によりSOSネットワークを活用した捜索を行う場合、業務上可能な範囲でご協力いただける事業所と協定を結びます。
協定可能な機関
 1、佐伯市内で事業を行う

事業所など

2、個人情報取扱について、佐伯市個人情報保護条例や関係法令などについて遵守できる事業所など
協定の締結方法 「佐伯市SOSネットワーク事業に関する協定書」に基づき佐伯市と協定を締結します。
費用の負担 捜索活動などに要する経費は、原則として協力機関が負担
 国土高齢者福祉課 地域包括支援センター
 ☎23・1632

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
とき 7月16日(日)8時30分～魚が無くなるまで
ところ 佐伯市米水津間越海辺の村交流館
 間越来だんせへ市実行委員会・戸高
 ☎090・8220・1892

ダニによる感染症にご注意ください！！

マダニは、野生動物が出現する畑や民家の裏山、畑、あぜ道などに生息しています。(5月16日時点)
症状 2日～2週間の潜伏期の後、発熱、消化器症状(食欲不振、嘔吐、下痢など)、皮疹など。治療が遅れると重症化することもあります。
ダニに噛まれないポイント
 ①肌の露出を少なくする。(長袖・長ズボン・靴など)
 ②明るいい色の服を着る。
 ③虫除け剤を使用する。
 ④野外活動後は入浴し、ダニに噛まれていないか確認する。



ダニに噛まれたときの対処法
 ①吸血中のマダニに気づいたときは、無理に引き抜こうとせず、速やかに医療機関で処置してください。

②数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状があった場合は、医療機関を受診してください。

対象のみかんを栽培しているすべての人は、ミカンバエ防除薬剤「モスピランSL液剤」の散布を行ってください。薬剤を散布する際は適正な量を使用し、近隣田畑への飛散防止を心掛けるなど十分注意してください。防除薬剤の購入に関しては、市から助成金があります。
対象 「温州(極早生・早生普通)、小みかん、ポンカン、はるみ、キンカン、大分果研4号」または、その他果皮の厚さ4mm未満の柑橘
薬剤散布期間
 ①7月29日(土)～8月6日(日)
 ②8月19日(土)～9月3日(日)
 計2回
 ※極早生温州は①の期間中

募集

県営住宅入居募集

※通常募集住宅

種類	住宅名	戸数
一般	上久部	1
一般	女島	2
一般	藤望	1

 県営住宅は、59歳以下の単身の人も入居が可能です。
募集期間 7月5日(水)～11日(火)
抽選会 7月13日(木)
入居日 9月1日(金)
 国土佐伯・公営住宅管理センター
 ☎22・3190

公の施設(福祉保健部所管)の指定管理者を募集

施設の業務内容や応募手続など、詳しくは募集要項をご覧ください。
 募集要項は、担当課窓口で配布する



第8回SAIKIRILEEマラソン参加チーム募集

チーム(4～10人で編成)で1周約1kmのコースを21周、タスキをつなぎ走ります。家族や友だち、職場や地域の仲間と一緒に参加してみませんか？
とき 11月5日(日)10時～
ところ 佐伯市総合運動公園内特設コース
募集チーム数 ※先着順
 ・一般・40チーム
 ・ファミリー・10チーム
 ・ジュニア(小学生以下)・10チーム
参加料 一般2,000円 / 高校生以下1,000円
表彰 各部門1～3位、ベストドレッサー賞
申込期限 9月20日(水)
 国土佐伯市スポーツ協会事務局(まな美1階 体育保健課内)
 ☎22・4062

翔洋丸体験クルーズ参加者募集

海洋科学高校の実習船「翔洋丸」で船内見学やロープワークなどを体験してみませんか。
とき 7月26日(水)11時～15時45分
ところ 白杵港発着(佐伯市内からバスで送迎)
対象 小・中学生(小学生は保護者同伴)
定員 30人※先着順
参加料 無料
申込方法 二次元コードから申込
申込期限 7月14日(金)
 国土佐伯海地域人材確保連携協議会(商工振興課内 本庁舎2階36番窓口)
 ☎22・3943

さいき城山桜ホールカルチャーサロン浴衣着つけ教室受講生募集

胸もとや裾の乱れがないように着付けます。半巾帯で基本の結び方からアレンジしたものなど練習します。夏祭りシーズン

ひとり親家庭の皆さんへ「ふれあいトリップ」

ひとり親家庭の皆さんを対象にした親子日帰り旅行の参加者を募集します。
とき 7月23日(日)
ところ 別府ラクテンチ
定員 80人程度※先着順
参加費 1,000円 (ひと家族)
申込期限 7月10日(月)
 国土佐伯市母子寡婦福祉会・足立
 ☎090・5290・9440

講習・講座

市民後見人養成講座

認知症などのため判断能力がない人を支える「成年後見制度」。これからは、「市民後見人」の力が必要です。各分野の専門家から、成年後見人としての必要な知識を学びませんか？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。
とき 9月15日(金)、29日(金)、10月13日(金)、27日(金)、11月10日(金)、24日(金)、12月8日(金)、22日(金)、令和6年1月12日(金)、26日(金)
ところ 社会福祉センター(社会福祉協議会内)
参加費 無料
定員 20人(応募者多数の場合は選考となります)
申込期限 8月17日(木)
 国土佐伯市社会福祉協議会 桑野・川野(佐伯市成年後見支援センター)
 ☎28・7105

佐伯市創業セミナー開催

「経営・財務・商品開発・人材育成・資金計画作成・事業計画作成」など、専門知識を身につけるための、専門家による短期集中講座を行います。

セミナーにおいて作成した事業計画書が認定された受講者には、国・県・市から創業に関する補助を受け、必要となる証明書を発行します。ぜひ、この機会にご参加ください。

とき 7月19日(水)、26日(水)、8月2日(水)、16日(水) 全4回 18時30分～20時30分

ところ 市役所本庁舎6階 大会議室

対象 新たに創業を目指す人、創業後1年以内の人

講師 大分県よろず支援拠点コーディネーターほか

受講料 無料
内容 ①財務会計の基礎 ②ビジネスプランと資金計画作成 ③マーケティングの基本 ④雇用について ⑤経営戦略についてなど

申込方法 7月14日(金)までに電話または二次元コードにて申込

電話 22・4597

二次元コードにて申込

会場 岡商工振興課 岡工係(本庁舎2階36番窓口)

ホームページ制作スキルアップ講座

少人数のグループワークでホームページの作り方や運営方法を学びませんか? とき 9月2日(土)～10月21日(土)の毎週土曜日19時～21時/全8回

ところ さいき城山桜ホール1階実習室(創作工房)

対象 18歳以上

参加費 4,000円(テキスト代など)

定員 20人(先着順)

準備物 無線通信が可能なパソコン

申込方法 二次元コードまたは電話で申込

申込期間 7月10日(月)～8月10日(水)17時

その他 託児あり
岡商工振興課 企業誘致係(本庁舎2階36番窓口)

若手リーダー養成研修

とき 9月7日(木)～8日(金)(全2日間)

ところ 佐伯東地区公民館

対象 これから管理者になる人、職場やチーム内に後輩や部下がいる人など

講師 (株)アンテ代表取締役 島田和子氏

内容 チームの目標達成を推進していくための、上司の補佐の仕方や部下・後輩指導のスキル、チームでの仕事の進め方など

定員 15人

受講料 2万2,000円

申込方法 二次元コードから申込

岡中小企業大学校直方校

電話 0949・28・1144

危険物取扱者保安講習会

講習区分C(その他) とき 8月29日(火)13時30分～16時30分

ところ さいき城山桜ホール

講習区分A(給油取扱所)

とき 9月26日(火)13時30分～16時30分

ところ さいき城山桜ホール

受付期間 7月18日(火)～24日(月)8時30分～17時(土・日・祝日を除く)

受付場所 各地区危険物安全協会事務局(佐伯市消防本部予防課内)

受講手数料 4,700円(大分県収入証紙で納入)

岡消防本部予防課危険物係

電話 22・3377

相談

よろず建築相談会「住宅の省エネ・耐震化」空き家まで

建築士会全国行事「建築士の日記念事業」として、建築相談会を開催。住宅の省エネ・耐震化、空き家問題、新築・リフォームなどについて建築士が相談に応じます。

とき 7月9日(日)10時～16時

ところ トキハイナダストリー 佐伯店1階フードコート

料金 無料

対象 大分県民

目と見え方の教育相談会

視覚障がいのある人とその保護者や関係者を対象に、家庭での接し方や保育・教育・医療に関する教育相談に応じます。

とき 8月17日(木)10時～15時

ところ まな美(第1市民研修室)

申込方法 学校教育課に問い合わせの上、相談票を提出。高校生以上の人は大分県立盲学校に直接問い合わせください。

申込期限 7月21日(金)

岡学校教育課(まな美2階)

電話 22・4670

大分県立盲学校

電話 097・532・2638

試験

自衛官など採用試験

自衛官候補生 とき 9月16日(土)予備日17日(日)

ところ ウェブ試験・受験案内にて通知します。

資格 18歳以上33歳未満の者

申込期間 7月1日(土)～9月5日(火)

一般曹候補生 とき 9月16日(土)予備日17日(日)

ところ 紙試験またはウェブ試験…海上自衛隊佐伯基地分遣隊・ウェブ試験希望者…受験案内にて通知します。

資格 18歳以上33歳未満の者

申込期間 7月1日(土)～9月5日(火)

航空学生「海上・航空」 とき 9月18日(月)

ところ 大分市中小企業会館

資格

海上…18歳以上23歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

航空…18歳以上21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

申込期間 7月1日(土)～9月7日(木)

防衛大学校学生(一般) 一次試験 とき 10月28日(土)

ところ 大分市内予定(受験案内にて通知します)

資格 18歳以上21歳未満の高卒または高専3年次修了者※見込含

申込期間 7月1日(土)～10月18日(水)

防衛医科大学校医学科学生 一次試験 とき 10月21日(土)

ところ 大分市内予定(受験案内にて通知します)

資格 18歳以上21歳未満の高卒または高専3年次修了者※見込含

申込期間 7月1日(土)～10月11日(水)

防衛医科大学校看護学科 学生(自衛官候補看護学生) 一次試験 とき 10月14日(土)

資格

第一種銃猟

とき 8月5日(土)9時～

ところ 8月6日(日)9時～

大会議室

手数料 無料

申請期間

紙による申請…7月14日(金)～25日(火)

電子申請…7月1日(土)～18日(火)

岡南部振興局森林管理班

電話 22・0393

狩猟免許試験

第一種銃猟 とき 8月5日(土)9時～

ところ 8月6日(日)9時～

大会議室

手数料 無料

申請期間

紙による申請…7月14日(金)～25日(火)

電子申請…7月1日(土)～18日(火)

岡南部振興局森林管理班

電話 22・0393

就職活動で悩んでいる人を応援します!

伝言板

再就職を目指す皆さんへ9月受講生募集

募集コース 電気システム科、ものづくり溶接科

募集期間 8月3日(木)～8月31日(金)

訓練期間 9月1日(金)～令和6年2月28日(水)

説明会 7月18日(火)・25日(火)

見学会 7月5日(水)・11日(火)

岡ポリテクセンター大分

電話 097・529・8615

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が楽しい時間を過ごすしながら活動します。

絵手紙教室 とき 7月22日(土)10時～12時

ところ 岡障がい者相談支援センター すきっぷ

電話 24・8521

西浜清掃のお知らせ

とき 7月30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

電話 080・1731・7960

佐伯市への寄附

《香典返し》※(内は物故者)

▽岩田エミ子(靖徳)

中野東区



ぐうているい

偶蹄類※を飼養されている皆さんへ

注意喚起



韓国で4年ぶりに口蹄疫が発生しました!!!

口蹄疫とは口蹄疫ウイルスによる急性熱性伝染病で、国際的に最重要家畜伝染病とされており、**偶蹄類動物に感染**します。

発病動物には口の周囲、舌、蹄部に水疱が形成され、食欲不振、跛行(足をひきずる)といった症状が見られます。致死率は成畜では数%ですが、採食障害や歩行障害により著しく生産性が低下し、**畜産経営に壊滅的な打撃を及ぼす伝染病**です。

※偶蹄類とは、四肢の指が2本または4本の偶数で、左右対称の哺乳類です。主な種類には**牛、豚、いのしし、めん羊、山羊**などがあります。

韓国では2023年5月10日に確認され、5月18日までに11件発生し、その感染性の強さがうかがえます。

韓国における口蹄疫の状況 (2023年 5月以降)

発生日	場所	動物種	頭数
1 '23/5/10	忠北 清州市	牛	216
2 '23/5/10	忠北 清州市	牛	166
3 '23/5/10	忠北 清州市	牛	68
4 '23/5/11	忠北 清州市	牛	50
5 '23/5/12	忠北 清州市	牛	45
6 '23/5/14	忠北 曾坪郡	牛	398
7 '23/5/15	忠北 清州市	牛	186
8 '23/5/16	忠北 清州市	牛	267
9 '23/5/16	忠北 曾坪郡	牛	98
10 '23/5/16	忠北 清州市	山羊	61
11 '23/5/18	忠北 清州市	牛	94

注:日付はOIE報告の発生日
ただし、OIE未報告の場合は韓国当局公表日(疑いまたは確定)とし、件数の後に※マークを記載
頭数は当該農場で飼養されている感受性動物数



2023年5月22日(13:30)時点
農林水産省動物衛生課
出典:韓国農林畜産食品部 OIE

忠清北道(11件)

- 5月10日(確定日は11日)
清州市 牛:3件(O型)
- 5月11日
清州市 牛:1件(O型)
- 5月12日
清州市 牛:1件(O型)
- 5月14日
曾坪郡 牛:1件(O型)
- 5月15日
清州市 牛:1件(O型)
- 5月16日
清州市 牛:1件(O型)
山羊:1件(O型)
- 曾坪郡 牛:1件(O型)
- 5月18日
清州市 牛:1件(O型)

●:2023年 発生地点 ●:2019年 発生地点(参考)

特定症状 牛:泡沫性流涎・鼻孔のびらん 豚:鼻の上部に水疱形成

過去国内では2000年と2010年に本病の発生が確認されており、特に2010年4月の宮崎県での発生では牛、豚など約29万頭が本病により殺処分されています。本病の国内への侵入防止対策として、畜産関係者は、**海外渡航の自粛や関係者以外の農場への立入禁止等**をお願いします。

偶蹄類を飼養されている皆さんには、**海外渡航の際は、畜産関係施設へ近づかない、帰国後すぐの飼養動物への接触を控える**などの対策をお願いします。

なお、飼養動物に上記のような症状・異状が認められる場合は、最寄りの動物病院・市・家畜保健衛生所へご連絡ください。

問い合わせ 農政課 水田・畜産振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4659
大分県豊後大野家畜保健衛生所…………… ☎0974-22-0179

農業委員会からのお知らせ

農地利用状況調査

- 8月から9月にかけて佐伯市内の全農地を対象に、農地利用最適化推進委員や農業委員などが利用状況を調査します。
- 調査の結果、遊休農地(耕作をせず草刈りなどの管理もしていない農地など)となっている農地は、今後の農地の有効利用や遊休農地解消のため、11月から遊休農地の利用意向調査を実施します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。あわせて、日頃から農地の適切な管理をお願いします。

農地の転用などについて

以下のような時は「農地法」に基づき、事前に農業委員会に申請し、許可を受ける必要があります。

- 農地の売買や貸し借り(利用権を設定した場合は不要)
 - 農地転用(農地以外の用途で利用するとき)
 - ・住宅や倉庫などの建物敷地や駐車場、山林、太陽光発電施設用地など
 - ・農地をかさ上げし、再び農地として使用するとき(農地造成)
 - ・一時的な資材置場や仮設の現場事務所などとして利用するとき
- ※申請書は農業委員会窓口へ備付けてあるほか、市のホームページからダウンロードできます。

問い合わせ 農業委員会事務局(本庁舎3階60番窓口) ☎22-4023



vol.27

今すぐ始めよう ⇒ 減塩生活

対象

成人全般



高血圧と食塩の関係

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

高血圧が続くと血管は傷つき弾力を失って動脈硬化になり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。血圧が高くない人も、食塩の取りすぎが胃がんのリスクを上げる原因となるため、減塩に心掛けましょう。

成人の食塩摂取目標量



	1日当たり	1食当たり
男性	7.5g未滿	2.5g程度
女性	6.5g未滿	2.1g程度
高血圧 慢性腎臓病の 重症化予防	6g未滿	2g未滿

日本人の食事摂取基準2020年版

食塩摂取量佐伯市平均 男性14.8g 女性11.2g

出典：R4年度 県民健康意識実態調査



佐伯市では男女ともに食塩を目標量よりも多く取っています。特に男性は目標の約2倍！

取組① 口に入れる食塩を減らす



麺類は汁を残して「ごちそうさま」



汁ものは具を多くし汁を減らす



刺身や寿司にしょうゆをつけすぎない



揚げ物には調味料を直接かけない



減塩食品を活用する

減塩食品について

日本高血圧学会(JSH)減塩・栄養委員会では、一定の基準を満たした減塩食品を「JSH減塩食品リスト」として公表しています。現在、108品の商品が登録されており、商品の中には減塩しょうゆやみそ、漬物、練り物など様々なものが掲載されています。日本人は調味料から取る食塩が多いと言われているので、調味料を減塩食品に変えると減塩に挑戦しやすいです。

取組② 取り過ぎた食塩を上手に身体の外にだす

毎日

野菜料理1皿70g×5皿＝

350g



以上の野菜を食べよう！

高血圧症をはじめとした生活習慣病を予防するためには、1日に350g～400gの野菜を摂取することが推奨されています。野菜に含まれるカリウムは、食塩の排泄を促すため、毎日、毎食、野菜のある食事が理想的です。忙しい時はカット野菜や冷凍野菜を活用することもおすすめです。

8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
佐伯	和楽	8月10日(木)	9時~11時	○
	佐伯市医師会館	8月4日(金)夜間	18時~19時	—
弥生	弥生保健センター	8月18日(金)	9時~11時	—
		8月20日(日)・8月21日(月)		○

■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

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▶



問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

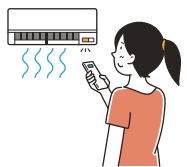
熱中症は予防が大切です



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



熱中症予防のポイント



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



通気性や速乾性の良い衣服を着用する。



室内外を問わずこまめに水分補給をする。



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

熱中症の主な症状

- 【軽度】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ
- 【中度】頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 【重度】返事がおかしい、けいれん、意識がない

問い合わせ/健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

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 ☎9～17時			
7月 9日	すどクリニック	長島町	28-7711
7月16日	からしま医院	弥生上小倉	46-0312
7月17日	水沼医院	駅前	23-0123
7月23日	馬場内科クリニック	長島町	20-3344
7月30日	田淵内科	中村東町	22-1203

歯科 ☎9～17時			
7月 9日	はやし歯科医院	池船町	20-5518
7月16日	コスモタウン歯科	鶴岡西町	28-7885
7月17日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825
7月23日	上田歯科医院	弥生井崎	46-2725
7月30日	川野歯科医院	春日町	22-2105

常時受付

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

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

小児救急当番医 当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

小児科 ☎10～12時(日曜日)			
7月 9日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
7月16日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
7月23日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
7月30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2月生)……………7月13日(木)
(R5年3月生)……………8月3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12月生)……7月25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(R2年1月生)……………7月20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

●のびのび教室(8～9か月児)……………7月27日(木)

身体測定、離乳食指導など

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。	7月11日(火) 10時～12時 7月11日(火) 10時～12時 7月14日(金) 10時～12時 7月19日(水) 10時～12時	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 西上浦地域コミュニティセンター 本匠西地区公民館	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	7月19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	7月11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	7月19日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	7月19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 予 (大分市)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
	7月20日(木) 13時～15時	市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	
不動産市民相談	7月11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	7月10日(月) 13時30分～16時	鶴見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	大分地方法務局 佐伯支局	大分地方法務局佐伯支局 ☎24-0772
認知症の人と 家族の会	7月14日(金) 10時～15時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 ☎22-7708
	7月21日(金)・28日(金) 13時～15時		
8月 4日(金) 13時～15時			
弁護士相談	7月20日(木) 13時30分～16時		社会福祉協議会 ☎23-7450 予
交通事故相談	8月 1日(火) 10時～15時 ※12時～13時除く	南部振興局	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

5月



←
市長インスタ
始めました

- 2(火) ● 臨時議会
- 3(水) ● 佐伯市乾椎茸品評会
- 5(金) ● 正定寺創建500年祭
- 9(火) ● 大分県市長会春季定例会
- 10(水) ● 福岡大分DC全国宣伝販売促進会議
- 11(木) ● 株三浦造船所進水式・交通安全運動開始式
- 14(日) ● わんぱく相撲佐伯場所
- 18(木)～19(金) ● 九州市長会
- 21(日) ● U meme Lab.(ユームームラボ)完成竣工

式・佐伯市民大学「令和四教室」
後期第1回講座

- 22(月) ● 佐伯市教育委員会委員感謝状贈呈式及び
辞令交付式
- 24(水) ● 佐伯市防災パトロール出発式
- 26(金) ● 中国山東省文化和旅游庁視察訪問団来佐
- 28(日) ● 佐伯市新茶まつり・コミュニティカフェ
KIISA(キーサ)プレオープンイベント
- 29(月) ● 九州ブロック国土調査推進協議会定例
総会
- 30(火) ● 市民から親しまれる佐伯図書館未来構想
協議会
- 31(水) ● 全国治水期成同盟会連合会

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!

ももちゃん1歳のお誕生日おめでとう



お名前 富高 桃花ちゃん
2022年3月生まれ



毎日笑って楽しく過ごそう。大好きだよ!

お名前 上杉 なぎとくん
2019年5月生まれ

お名前 新納 颯太くん
2022年8月生まれ



生まれてきてくれてありがとう! 大好き♥

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

5月末日現在/前月比

人口 6万6,328人 (-96)

男 3万0,984人 (-47)

女 3万5,344人 (-49)

世帯 3万2,997世帯 (3)

救急・火災発生

5月中

救急件数 296件
(年間累計1,449件)

火災件数 1件
(年間累計8件)

住宅用火災警報器の設置は、条例で義務化されています。必ず設置しましょう。

交通事故

5月中

死者 0人

負傷者 3人

人身事故 3人

物損事故 116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
8月号は

8月1日(火)
発行です

◎9月号の原稿締切は7月18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

5月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

- ・鴨崎ムツコさん(宇目小野市)
- ・高島千代子さん(青山)
- ・兒玉フサエさん(弥生山梨子)
- ・相良サカエさん(東町)

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう! 皆様のご意見大募集!

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。

お待ちしております!



材料(4人分)

- 鶏ひき肉 200g
- 木綿豆腐 60g
- A ● 塩 1.2g(小さじ1/6)
- 酒 20g(大さじ1・小さじ1)
- 卵 50g(Mサイズ1個)
- 片栗粉 16g
- ナス 100g
- 小ネギ 12g
- ショウガ 4g
- サラダ油 6g(大さじ1/2)
- B ● こいくちしょうゆ .. 14g(大さじ1/2・小さじ1弱)
- みりん 14g(大さじ1/2・小さじ1弱)
- 砂糖 6g(小さじ2)

作り方

- ①木綿豆腐は水分をペーパーで拭き取る。Aを合わせて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
 - ②ナスは1cm角程度に切る。ネギは小口切り、ショウガはみじん切りにする。①と混ぜ合わせ、食べやすいサイズで小判型に丸める。
 - ③フライパンに油を熱し、中火で②を焼く。両面がきつね色になったら、焦げ付かないように様子を見ながら蒸し焼きにし、中まで火を通す。火が通ったら、一旦取り出す。
 - ④③のフライパンにBを入れ、ある程度煮詰まったら、③をフライパンに戻し入れ絡める。
- ★1人分 エネルギー168kcal
たんぱく質10.2g、食塩相当量1.0g

うま塩とは？

うま “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

ナスからも水分が出るので、豆腐の水気はよく切ってください。



小さく切ったナスを入れることで、食べごたえのある1品となっています。ナスのほかにエノキなどのきのこ類を入れても食感が良く、旨みも増し、おいしくいただけます。

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。



ナス入りつくね

食推さんの!

うま塩レシピ



プレゼント付き!

vol. 15

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!
(株)サニープレイスファーム
フルーツマト朱々1箱引換券

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。

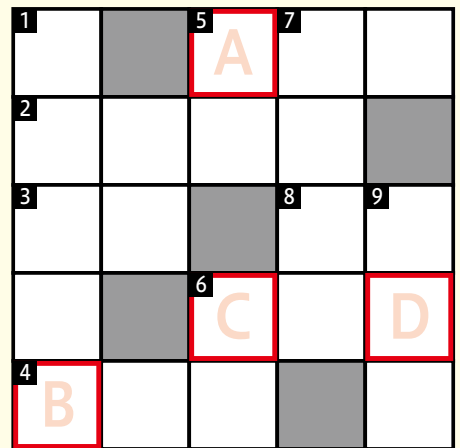
ヒント: 暴風・洪水・地震・火事などの災害を防ぐこと

たてのカギ

- ①熱中症予防には塩分とこれと一緒に取るのがおすすめ
- ⑤今年の10月からイン○○ス制度がはじまる
- ⑥金銭を要求する振り込め○○にはご用心!
- ⑦凸版、凹版、平版、孔版。○○○○印刷
- ⑨緑、黒いしましま、赤い果実

よりのカギ

- ②七・七・七・五の二十六音を三味線と共に歌われる俗曲
- ③勝負は時の○○
- ④7月30日は土用の丑の日。これを食べよう
- ⑤サマーフェスタinさいきでは水中処分○○○の体験航海ができる
- ⑥賛成の気持ち・意志。○○○を表する
- ⑧球技で味方に送球すること



キーワード

A B C D

6月号の答え「ブンペン」

ブ	ツ	ク	ツ
一	セ	キ	ユ
ケ	サ	ネ	
	テ	ア	リ
ゲ	ン	ジ	ベ

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

7/15まで
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

