



ON

自宅で
フル
リモート



OFF

佐伯の
自然を
満喫

佐伯で自分らしい仕事と暮らしを

多様化する働き方をリサーチ！



OFF

趣味の
時間も
できた



ON

テレワーク

多様化する働き方を

リサーチ!

コロナ禍をきっかけにテレワークが浸透するなど、最近の働き方は、ライフスタイルに合わせた様々な選択肢が広がっています。地方にいながら都会の仕事ができる制度も進み、Uターン・Iターンをする人も増えています。時代とともに進化するワークスタイルをリサーチ!

CASE 02 [テレワーク]



Iターン

時間を有効活用できて

仕事の生産性もアップ

移住歴8か月 伊積 弘貴さん

東京都の広告代理店に勤めていますが、コロナ禍でテレワークの業務が定着したことから、趣味の釣りや家庭菜園、狩猟といった自然が身近で体験できる地域にいつか住めればと思っていました。そんな時に家族の介護の必要性が急遽発生したことから会社に相談した結果、会社と協議を重ねて自然豊かな佐伯でのフルリモートが実現しました。

賃貸の空き家に住んでいますが、周りが静かで大家さんや近所の人にも気遣ってくれて、温かい人間関係に魅力を感じます。仕事では不要な通勤時間がなくなり時間を有効に使えて、生産性が向上しました。仕事を終えると夜釣りに行ったり、畑仕事やジョギングをしたりと、趣味の時間を楽しむ充実した暮らしに満足しています。

趣味や運動の時間も増え、以前より健康的な生活に!

1日のタイムスケジュール

- 7:30 起床
朝食準備
- 8:30 畑仕事
イチゴやサトイモ、トマト、ナスなどいろいろな種類を栽培。毎朝の水やりが日課です。
- 9:30 仕事
オンラインミーティングや企画書作りをします。勤務地の東京へ出張するのは月1回程度。
- 12:00 昼食
- 13:00 仕事
今は狩猟免許の取得を目指して勉強中です!
- 19:00 ジム
ジムは週3回。週2回は番匠川のほとりを10km近く走っています。
- 21:00~24:00 自由時間
鶴見の方まで夜釣りに行くこともあります。



Uターン・Iターンを考えている皆さん

佐伯市移住支援事業を活用ください

県外からの移住者が佐伯で、県の「おおいたジョブナビ」に掲載された企業に就業したり、テレワークや地域課題解決型起業などをした場合、国の要件に合う移住(世帯・単身)であれば、申請により支援金が支給されます。詳しくは問い合わせください。



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

支援金支給額

- 世帯:定額100万円
- 単身:定額60万円
- 東京圏以外:18歳未満の子どもは1人につき30万円加算(上限あり)
- 東京圏:18歳未満の子どもは1人につき100万円加算(上限あり)

CASE 01 [テレワーク]



Uターン

“田舎で子育て”を実現

快適なワークライフバランスです

移住歴4か月 青山 雅江さん

実家の近くでのびのびと仕事と子育てを

1日のタイムスケジュール

- 5:30 起床
朝食準備
- 7:30 子どもを送り出し
- 9:00 仕事
事務作業が主な仕事です。会社とは密に連絡を取り、月に2回は福岡へ出張しています。
- 12:00 休憩・昼食
- 13:00 仕事
子どもが小学校入学のタイミングでUターンをしたので、新しい環境になじみやすかったです。
- 18:00 終業
- 19:00 夕食・自由時間
インテリア関係の趣味を楽しんだり、子どもの宿題を見たりしてゆっくり過ごします。



出身地である佐伯で子育てをしたい思いがあり、勤務地である福岡からUターンし、テレワークをするようになりました。ほかに自宅勤務をしている人はいないのですが、子どもが小学校に上がるタイミングで会社に相談すると承諾を得ることができました。夫も福岡で働いていましたが、今は佐伯でテレワークをしています。

以前は通勤時間に1時間ほどかかっていたので、その分子どもの宿題をみる時間にあてるなど、余裕ができました。仕事がきちんと進むか不安なところもありましたが、いざスタイルを変えてみるとスムーズに業務が進んでいます。

実家が近く、両親が子どもを見てくれることもあるので、仕事と子育ての両立をする上で助かっていますね。

企業・法人の皆さん

「おおいたジョブナビ」を利用してみませんか

おおいたジョブナビとは、大分県が運用する中小企業などにおける人材確保や移住・定住の促進を目的に、移住支援金支給対象求人(新卒求人除く)を掲載している就職・転職のマッチングサイトです。大分県内の企業や法人であれば無料で求人を掲載でき、会社の求人情報を様々な地域の求職者へPRできます。詳しくはおおいたジョブナビのサイトをご覧ください。

おおいたジョブナビ



問い合わせ おおいたジョブナビ運営事務局 ☎03-5657-4386

※おおいたジョブナビの運営は、大分県雇用労働政策課からパーソルプロセス&テクノロジー(株)が受託しています。

お試し滞在補助を活用ください



佐伯の風土を感じながら物件探しができるチャンスです

市外から移住を目的に佐伯市を訪れ、移住活動をした人に対して、宿泊費と交通費の一部を以下のとおり補助する制度があります。住まいを探しながら数日間の短期滞在をすることで、佐伯のたくさんの自然を感じ、風土を知ることができます。

新しい環境でのワークスタイルやライフスタイルを見つける機会に、ぜひ制度を活用してください。

ショートステイをしながら 新たな環境を探す

お試し滞在補助の対象者や補助の内容は以下のとおりです。希望の人は、滞在の2週間前までに申請書類を提出してください。

《対象者》

- 佐伯市以外在住で20歳以上50歳以下の人
 - 移住活動のため佐伯市を訪れる人
- ※移住活動…①市役所での相談 ②市内宅建業者を通じて物件の現地確認を行う必要があります。(①および②は2日以上)

《補助の内容》

- 1泊目から最大4泊目までの、宿泊費の3/5を補助します。
- ※1泊1人あたり最大8,000円まで
- ※補助対象者及び同行する配偶者の2人まで
- 交通費を定額補助します。



CASE 05 [ワーケーション]



うめキャンプ村
そらのほとり
とだか まさふみ
戸高 雅史さん

ワーケーションとはテレワークなどを活用し、観光地やリゾート地など、普段とは異なる環境で余暇を楽しみながら仕事を行うことです。昼はキャビンで仕事をし、夜は星を見ながらバーベキュー、早朝にはジョギングをするなど気分をリフレッシュしながら働けるのが魅力です。施設内にはWi-Fiや家電、冷暖房が備わり、バーベキューグッズの貸出もしているため、カバン1つで自然を楽しめます。

自然に身を置き、リラックスしながら仕事ができます

ワーケーションしてみませんか？

日常から少し離れて 自然を楽しみながら働く

広大で豊かな自然、地域の食を生かしたワーケーションには、新しいワークスタイルの魅力があります。

下記の施設では、個人の暮らしの豊かさを高め、人と人との心の距離を縮めるプログラム作りを目指しています。

- うめキャンプ村そらのほとり
宇目大字南田原2513-3 ☎54-3088
- ぜあい
瀬会公園キャンプ場
上浦大字津井浦 ☎32-3111
(上浦振興局)

CASE 04 [コワーキングスペース]



ながしまBASE
あおき せいじろう
青木 清一郎さん

様々な年齢や職種、所属の人が空間を共有しながら仕事を行うスペースを、コワーキングスペースと言います。フリーランスのビジネスマンや学生、家計簿をつける人、読書をする人、資料作成や資格取得の勉強をする社会人などいろんな人が利用しています。

まずは併設するカフェを利用し、空間の雰囲気を見て利用方法を尋ねてみませんか。コーヒーを飲みに行く感覚で気軽に足を運んでください。

新たな発想が生まれるきっかけづくりに

佐伯市内のコワーキングスペース

様々なシーンで利用できる コワーキングスペース

佐伯では数か所のコワーキングスペースが設置され、様々な立場の人にとって働く場の提供や創業支援などの取組を進めています。利用方法や料金については施設へ直接問い合わせください。

- ながしまBASE
長島町1丁目 8-20 ☎080-8837-0230
- さんかくワサビ
内町3-26(2階) ☎090-5749-7355
- トランキロー
Tranquilo(清家巧貴税理士事務所)
大手町3丁目7番26号Saiki FLAGS ☎22-8628
- みどり荘
西谷町1-7 ☎midoriso.apartment@gmail.com

CASE 03 [地域おこし協力隊]



佐伯市地域おこし協力隊
こしいし としき
興石 俊樹さん

出身地である金沢は冬が雪深かったため、九州方面で農業ができる環境を探していました。「渡辺農園」で有機農法を学べる協力隊の求人を見て、すぐに家族で移住を決めました。移住して半年ですが、土づくりをはじめ毎日多くの学びと発見があります。今後は有機農法にかかわる人との横のつながりを広げ、有機野菜が子どもにも身近な存在になるようにしていきたいですね。

有機農法を学び、仲間とともに次世代へつなげたい

佐伯市地域おこし協力隊を募集します

「ごみの減量と利活用」に 取り組む人募集

豊かな山・川・海をもつ佐伯では自然を大切に受け継いでいく「佐伯人(さいきびと)」を育て、輝くまちづくりを目指しています。現在は5人の地域おこし協力隊が有機農法の実践や地域特産品の開発・消費拡大などに取り組んでいます。市の新たな支出を伴わない「ごみの減量化や再資源化の取組」を企画・検討・実践する協力隊を募集しています。ご家族や身近な方にUターン、Iターンを検討中の人がいましたら募集があることをお伝えください。
【申込期限】8月31日(木)

詳しくはコチラから ▶





閉園予定の佐伯市立幼稚園のお知らせ

令和3年3月に策定した「佐伯市立幼稚園及び保育所のあり方についての実施計画書」に基づき、令和5年度末(令和6年3月31日)をもって閉園となる基準に次の5園が該当します。

このため次の5園については、令和6年度市立幼稚園入園願書の受付を行わない予定です。入園を考えている保護者の皆さんは、保育所・認定こども園・そのほかの市立幼稚園の利用をご検討ください。

令和5年度末に閉園する予定の幼稚園

佐伯東幼稚園、八幡幼稚園、木立幼稚園、松浦幼稚園、よのうづ幼稚園

再来年度以降、幼稚園などの申込を考えている保護者の皆さんにつきましても、閉園の基準などをご確認いただき、入所する園をご検討ください。

「佐伯市立幼稚園及び保育所のあり方についての実施計画書」はこちら▶



◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-3154



私立認定こども園・幼稚園の入園申込受付のお知らせ

私立認定こども園・幼稚園(1号認定)の令和6年度入園申込受付を、10月から行います。

詳しい日程などは、市報10月号に掲載予定です。

※「1号認定」は満3歳児からの幼稚園利用で、おおむね9時から13時までの利用

対象園

ルンビニこども園、カトリック佐伯幼稚園、みのり幼稚園、やよいこども園、にじいろこども園、みなみこども園、みなとこども園、さいきこども園、ふれあい保育園、さくら保育園、松浦保育園

※ふれあい保育園、さくら保育園、松浦保育園は令和6年4月に認定こども園として開園予定

◆問い合わせ…こども福祉課 こども福祉係(本庁舎2階48番窓口) / ☎22-3972



中学生の「居場所づくり」はじめます

教育委員会では、中学生のための「居場所づくり」に取り組んでいます。毎月第4土曜日の午後(一部第3土曜日)に、退職校長と高校生ボランティアの皆さんが、学習支援を中心に、読書やおしゃべりなど、自分のペースでゆったりと過ごせる時間を提供してくれます。

市内の中学生なら誰でも参加できます。事前申込の必要もありません。時間途中の参加・退室も自由です。一度、のぞいてみてください。

【三浦造船佐伯図書館 2階 多目的ホール】

開室：8月26日(土) 14時～16時

【弥生地区公民館 2階 研修室】

開室：9月23日(土) 14時～16時

※以後：9/16、10/28、11/18、12/23、1/27、2/17、3/23

◆問い合わせ…学校教育課 / ☎22-4670



新しい制服のサンプル展示会を開催します

令和7年4月から佐伯市立中学校において、新しい制服の導入を目指し、検討を進めています。

今回、制服メーカーからデザイン案が提案されました。どの制服が良いのか、これから児童生徒、保護者の皆さんにアンケートを実施する予定です。その前に、現物を確認できるよう各社提案デザインのサンプル展示会を開催します。

ぜひ、ご来場ください。

○「まな美」1階 市民ギャラリー

[と き] 8月21日(月)～25日(金) 9時～17時

○さいき城山桜ホール 1階 アートプラザ

[と き] 8月26日(土)～27日(日) 9時～17時

◆問い合わせ…学校教育課 / ☎22-4670

申請

国民年金の各種手続きは電子申請が可能です。

申問 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/> またはコチラから▶
お電話での確認(ねんきん加入者ダイヤル)



☎0570-003-004 【受付時間】月～金曜日/8時30分～19時 第2土曜日/9時30分～16時

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができます。

申請にはマイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となります。マイナポータルの情報を活用して24時間365日、スマートフォンやパソコンで電子申請することができ、申請結果も確認できます。

電子申請の対象となる手続

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

助成

小・中学校就学援助制度をご存じですか?

申問 学校教育課 学事係(まな美2階) ☎22-4064

詳しい情報はコチラから▶



市内にお住まいの人で、経済的な理由により小・中学校の教育費の支払いにお困りの保護者に対して、学用品費や給食費、修学旅行費などの費用の一部を援助しています。

収入による審査があります。そのほかの認定要件について詳細は市ホームページをご覧ください。

申請は随時受け付けています。希望する場合は、児童・生徒が在籍する学校へ申込みください。

補助

飼い猫の不妊及び去勢手術費用を補助します。

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

市内在住の人を対象に、市内で適正に飼育されている猫(生後4か月以上)の不妊及び去勢手術費用の一部を補助します。

補助対象など、詳しくは問い合わせください。

補助が受けられる病院

- ・ココロアニマルクリニック…………… ☎23-3838
- ・広瀬動物病院 …………… ☎22-0757

※手術費用は、病院に問い合わせください。
※飼い犬の不妊及び去勢手術費用の補助も行っています。詳しくは問い合わせください。

補助金額

オス:4,000円、メス:6,000円

申込方法

手術を受ける前に、猫の写真を持参し、環境対策課または各振興局で申込みください。

※猫の写真は正面・側面(模様が分かるように)が写ったもの2枚

※販売目的の猫ではないこと。





佐伯市HP



一般社団法人 佐伯市観光協会 新しい観光コンセプトができました!

『佐伯の殿様 浦でもつ。浦の恵みは山でもつ』
山・川・海の恵みを楽しむ観光プロジェクト「浦100」始動



■浦100の取組

1623年、佐伯藩は魚類の生息を守るため森林資源を残す触書(ふれがき)を出し、SDGsの先駆けともいえる取組を行っていました。

それから400年、佐伯市観光協会は次の100年に向け、市内外に向け「浦100」のコンセプト・活動を広めるとともに、山・川・海の自然の循環、恵みを体感できる観光プログラムの造成に取り組めます。(売上の一部は、山・川・海の保全活動に活用していきます)

賛同いただける事業者はロゴ・デザインを使用して、一緒に「浦100」を広めていきましょう。(ただし、事前に申請が必要となります)



詳細は佐伯市観光ナビの浦100記事をご覧ください!

◆問い合わせ…(一社)佐伯市観光協会 / ☎23-1101



「なおかわ魅力発見フォトコンテスト2023」作品募集中!

■テーマ 直川の魅力を伝える作品を募集します。風景や行事、家族写真などジャンルは問いません。(直川地域内で撮影された写真であれば、過去のものでも応募可能です)

■応募方法
・Instagramでの応募
佐伯市観光協会直川支部の公式アカウント【@naokawa.105】をフォローし、「#なおかわフォトコン2023」をつけて投稿してください。
・電子記録媒体(CD-R)での応募
写真データ(JPEG)が入った電子記録媒体(CDなど)を応募票とともに郵送にてご応募いただけます。※5MB程度の画像サイズ

■募集期間 9月11日(月)まで
※電子記録媒体提出は必着

■各賞	直川地域特産品
最優秀賞(1点)	10,000円分 相当
優 秀 賞(2点)	5,000円分 相当
佳 作(3点)	2,000円分 相当
夏の思い出賞(3点)	5,000円分 相当

■応募票 本庁舎1階パンフレット置場、各振興局、観光案内所(佐伯駅となり)
※佐伯市観光協会のホームページからもダウンロードできます。

◆応募・問い合わせ…佐伯市観光協会 直川支部『なおかわ魅力発見フォトコンテスト係』
(直川振興局 地域振興課内) / ☎58-2111

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



“花”L・E・G(レグ)しませんか!!花のあるまちづくりを応援します!

※“花”L・E・G(レグ)とは、「花」を愛し(ラブ Love)、「花」を楽しみ(Enjoy エンジョイ)、「花」を(が)育てる(Grow グロー)活動のことで、佐伯市の造語です。

花のあるまちづくりを通じて、うるおいのあるまちづくり、地域コミュニティ活動を推進し、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まち(循環型共生社会)」の実現に向け、各種団体に花の苗や種子、園芸用土、プランターを支給します。

[対 象] 市内を活動拠点とする団体 ※個人では申請できません。

[設置場所] 公園、広場など人目にふれ、管理者の承諾を得ている場所

[支給内容]	花 壇	プランター	申請上限
花苗	1㎡当たり25ポット	1基当たり3ポット	300ポット(芝桜は合計200ポット)
種子	1㎡当たり1袋	1基当たり1袋	10袋
園芸用土	1㎡当たり1袋	2基当たり1袋	20袋
プランター			年度当たり(前期と後期合わせて)上限100基

[花苗種類] パンジー、ヒオラ、キンセンカ、キンギョソウ、ノースポール、芝桜

[種子種類] ネモフィラ、ペニばな、ヘリクリサム、河原なでしこ、ゴデチャ、スプレーストック
※各種申請多数の場合は、支給数量が少なくなる場合があります。

[申請期間] 8月1日(火)～9月1日(金)

[申請用紙] 環境対策課または各振興局で配布

※市ホームページからダウンロードすることも可能です。

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



佐伯市地元企業就職フェア

[と き] 8月11日(金・祝)
13時30分～16時30分

[と ころ] 本庁舎 6階

[対 象 者] ・令和6年3月卒業予定者
(大学・短大・高専・専門学校)

・現在在学中で、次年度以降の就職に向けた参加者やその家族 ・UIターン希望者
・仕事を探している人 ・転職希望の人

[申込方法]
市ホームページから申込専用フォームにアクセスし申込み。または商工振興課備え付けの申込書に必要事項を記入の上、本人もしくは家族がFAX・メールで申込みください。
※当日参加も可能ですが事前申込者を優先

[準備物] 筆記用具

[参加企業] 市内企業20社程度(予定)
※市ホームページに掲載



◆問い合わせ…
商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口)
☎22-3943 FAX 22-0025
✉syokou@city.saiki.lg.jp



空き家無料相談会を開催します

[と き] 8月14日(月)
9時30分～12時、13時30分～16時

[と ころ] 本庁舎 1階展示ホール

[対 象] 市内に空き家を所有している人
(売りたい人、壊したい人、困っている人)

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

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

[その他] 事前申込は必要ありません。
相談者が多い場合は、お待ちいただくことがあります。

◆問い合わせ…コミュニティ創生課 移住・定住推進係
(本庁舎2階41番窓口) / ☎22-3033

サイキ ミーツ クラシック
SAIKI MEETS CLASSIC vol.4

クラシック初心者でも楽し
みやすいクラシックコン
サートシリーズの第4弾!

TVなどで話題の廣津留
すみれさん(大分市出身)が
さいき城山桜ホールに初登
場! TAKE TA室内オーケ
ストラ九州(竹田市)との共
演に加え、バンドネオン奏
者・JPホフレ氏のゲスト出
演決定!



廣津留 すみれ
(ヴァイオリン)

と き 11月5日(日) 14時~(開場13時30分)
と ころ 大ホール
チケッ 指定席:3,000円 自由席:2,000円
U25自由席:1,000円 ※4歳以上入場可
※チケット一般販売日:8月20日(日) 9時~

申込期限
8月19日(土)

伝統体験こども体験パーク in 佐伯
歌舞伎体験参加者大募集

9月21日(木)開催の松竹大歌舞伎
に先立って、歌舞伎の魅力を体験しま
せんか。



講師:劇団前進座

内容:立ち回り、ツケ打ち、見得などの実演・体験
女方の説明など

と き 9月2日(土) 11時~12時30分
と ころ 小ホール
対 象 小学生以上
定 員 30人程度
申 込 ①申込フォーム...コチラから
②申込用紙を窓口持参または
メール・郵送

子どもたちに夢と希望を届ける
教育支援プログラム
「南極クラス」開催決定!
参加者大募集

県内では初開催となる「南極クラ
ス」は、南極先生(ミサワホームの南
極地域観測隊員経験者)が教える本
物の南極を学び・体験する教育支援
プログラムです。南極先生ならではの
お話を聞いたり質問したりできます。
この機会に地球の未来を考えよう!

講師:鈴木 聡氏
(第61次日本南極地域観測隊・越冬隊)



クリオネを
イメージした
鈴木隊員の
キャラクター

と き 9月17日(日) 13時30分~15時(開場13時)
と ころ 大ホール
対 象 どなたでも入場可(参加無料)
申 込 ①申込フォーム...コチラから
②申込用紙を窓口持参または
メール・電話

開館3周年記念イベント
市民パフォーマー大募集

11月11日(土)・12日(日)
開催の「さいき大道芸フェ
スタ」への出演者を募集し
ます。



と き 11月11日(土)・12日(日)
と ころ さいき城山桜ホール周辺屋外ステージ
対 象 市内に在住、在勤、在学または、市内で
活動している個人・団体
定 員 10組程度
申 込 ①申込フォーム...コチラから
②申込用紙を窓口持参または
メール・郵送

第2回 **みんなで奏でる**
ロビーコンサートシリーズ

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 9月16日(土) 13時30分~(30分程度)
と ころ 1Fアートプラザ
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楽器の演奏も可)
申 込 ①申込フォーム...コチラから
②申込用紙を窓口持参または
メール・郵送

ツキイチ映画 9月上映作品

心の傷を癒すということ 劇場版

と き 9月23日(土)
①10時~(開場 9時30分)
②14時~(開場 13時30分)

と ころ 大ホール(自由席)
定 員 200人
チケッ 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。)

(C)映画「心の傷を癒すということ」
制作委員会

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。



図 書 館 だ よ り

おすすめの
新刊



今月の
この1冊!

せんそうがおわるまで、あと2分

作/ジャック・ゴールドスティン 訳/長友 恵子
出版社/合同出版

同じ日同じ町に、2分違いで生まれたジュールとジム。幼なじみの運命が、戦争によって別れます。戦争がいかにおろかで悲しいものかを、優しいタッチで描いた絵本です。

**「ハンドメイド作品を売る方法」を
いろいろな人に聞いてきました。**

著/津田 蘭子 出版社/主婦と生活社

ハンドメイド作品を販売してみたい人におすすめの本です。販売テクニックや悩みごとなど、7人の作家さんのエピソードを掲載。気になる法律と税金Q&Aも収録されています。

**朝日ビジュアルシリーズ あの時代へホップ、ステップ、ジャンプ
戦後昭和クロニクル**

編著・出版社/朝日新聞出版

戦後から平成になるまで、激動の昭和が1冊の本になりました。政治や文化を写真・イラスト・当時のグッズなどで紹介。懐かしいあの日あの時にタイムスリップしてみませんか?

海へ山へ図書館へ/
各講座・イベント紹介

電子図書館をリニューアルします

10月から電子図書館で利用できる書籍が雑誌に変わります。
ご自宅のパソコンやスマートフォンで、約160タイトルの雑誌を読むことができます。
ぜひ、ご利用ください。(一部利用可能な書籍もあります)

利用開始日:10月1日(日)~
利用対象者:貸出カードをお持ちの人
※電子図書館サービスをご利用いただくには、IDとパスワードが必要です。

「てんじつきさわるえほん」あります

「てんじつきさわるえほん」とは、文字の部分に透明の点訳シートを貼った、目の見える人と見えない人が一緒に楽しめる絵本です。
貸し出しできますので、ぜひご利用ください。



設置場所/1階 えほんわーど

教養講座 **リラックスヨガ教室**

と き/9月2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。

各上映会 (8月)

■子ども上映会
若おかみは小学生!(94分)
8月19日(土)...15時
■上映会 ※同一作品を月2回上映します
幕末相棒伝(100分)
8月11日(金)・23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

未来をつなぐ、人と企業

Vol. 04



あかみね てる ひこ
赤嶺 輝彦さん
代表取締役社長



吉田港運株式会社

【本社】佐伯市鶴谷町2丁目3-32 ☎23-5555 (fax 22-5695)
https://port-operating-company-27.business.site
Instagram: @yoshida_koun_pr (PR部※非公式)
設立年月: 昭和29年4月 資本金: 6,600万円 売上高: 4.1億円 従業員数: 23人



会社のここが好き

一番の魅力は人間関係が良いところ！赤嶺社長はじめ、上司の方々も気さくで働きやすいです。休みが取りやすいので子育て世代も助かっています。一緒に世界につながる仕事をしましょう！

港湾事業部
しみずのぶゆき
清水 信幸さん(写真左)
きもと しゅういち
木許 秀一さん(写真右)



1954年創業、歴史ある吉田港運の根幹事業は、九州でも数少ない国際物流ターミナル(佐伯港)を舞台にした「港湾荷役作業」。耳慣れない言葉ですが、商社から依頼を受けて船の貨物の積み下ろしや積み込みを行う、海上運送になくはならない重要な仕事です。「吉田港運は佐伯市に本社を置く会社としては唯一、港湾荷役作業に従事できる港湾運送事業免許を取得しているんですよ。島国である日本にとって必要不可欠な貿易の一端を担っていることに大きなやりがいを感じています」。そう話すのは6月に社長に就任したばかりの赤嶺さん。2019年に関西から佐伯に戻り、今の会社について勉強しようというインターネットで調べたところ、自社のHPがない上、Web上ではなんと廃業扱いに。そこから「暮らしを支える吉田港運の仕事をもっと大勢の人に知ってほしい」と一念発起。業務の傍ら、自らPR部を立ち上げ、HPやSNSを活用した情報発信に注力しています。

そんな吉田港運が現在求めているのが新しい力。「貿易にかかわるスケールの大きな仕事です。機械化が進んでいるので、女性も活躍できますよ。また、ごみの収集運搬作業も行っているのごみで困っている人の依頼もお待ちしています！」海と陸から生活を支えています。

海上運送を支える縁の下の力持ち 貿易に必要不可欠な仕事

さいきニュース

6/9(金) 市産木材の利用促進に向け4団体が連携協定



ウイング(株)、佐伯広域森林組合、ウッドステーション(株)及び本市の4者で市産木材の利用促進に関する協定を締結しました。
この協定は、森林資源を循環利用するため、再造林に対する応分責任を関係者間で相互負担する仕組みを取入れたもので、全国の自治体では初の協定となります。

5/31(水)～6/4(日) マンガ家色紙展でにぎわう



5月31日～6月4日に渡り、「マンガ家色紙でたどる黎明期からの日本のマンガ 木村忠夫コレクション展」が開催されました。また6月4日には、木村忠夫氏と漫画家の倉田よしみ氏によるスペシャルトークショーが行われるなど多くの人でにぎわいました。

6/15(木) 佐伯中央病院SCが全国大会へ出場報告



7月に香川県で開催される「第44回全日本クラブ女子ソフトボール選手権大会」への出場を決めた佐伯中央病院SCチームが市役所を訪れ、出場報告を行いました。清水主将は、「全国大会ではベスト4に入り、日本リーグに参戦できるよう頑張りたい」と意気込みました。

6/9(金) インフルエンサー えみ姉が佐伯をPR



SNSを中心にインフルエンサーとして活動する「えみ姉」が「佐伯市ふるさと応援大使」に就任しました。主な業務としては、市の観光プロモーションやふるさと納税商品の紹介です。「様々な世代の人に対して、大好きな佐伯市の魅力を発信したい」と抱負を述べました。

7/1(土) JR海崎駅 祝100周年!



大正12年7月1日に開業したJR海崎駅が100周年を迎え、記念式典が開催されました。あいにくの雨模様となったため、八幡地区公民館での開催となりましたが、一日駅長任命式を皮切りに、鶴岡八幡太鼓や重岡岩戸神楽が演舞を行い、餅菓子まきなどで盛り上がりしました。

6/17(土)～ 鶴見の「おさかな写真展」開催



6月17日から7月2日の間、「鶴見おさかな大百科 vol.2」の完成を記念し、番匠おさかな館において写真展が開催されました。写真展では、大百科に掲載された魚介類や漁業を紹介する写真165点が展示され、また6月25日には「おさかなタッチ」や「フィッシュアンドチップス販売」といったイベントも開催されました。



近年、健康増進や環境負荷の低減などの観点から自転車通勤を選ぶ人が増えており、その流れは個人から企業、さらには市町村へと広がりを見せています。

今回は、事業者にも個人にもたくさんのメリットがある「自転車通勤推進企業宣言プロジェクト」の詳細をご紹介します。

自転車通勤推進企業宣言プロジェクトとは？

自転車通勤を推進する企業・団体に対する認定制度。自転車通勤を積極的に推進する事業者の取組を広く発信することで、自転車通勤、自転車の業務利用の拡大を目指しています。

認定条件

- 1 企業・団体または従業員が自転車通勤のための駐輪場を確保
- 2 自転車で通勤する従業員向けに安全教育を年1回以上実施
- 3 自転車で通勤する従業員の自転車損害賠償責任保険の加入を義務化

※認定されると自転車活用推進官民連携協議会のホームページに掲載されるほか、自社のホームページや名刺に認定ロゴマークが使えるようになります。

事業者のメリット

経費の削減
通勤手当や駐車場の維持に係る経費を削減可能

イメージアップ
環境にやさしい、健康的など社会的な評価UPにつながる

生産性の向上
時間管理力・集中力の向上や良好な人間関係の構築につながるなど生産性UP

従業員のメリット

通勤時間の短縮
近・中距離(約500m~5km弱)での通勤時間短縮に効果的

身体面の健康増進
自転車による運動で体力や筋力UP

精神面の健康増進
適度な運動で気分・メンタル向上

レンタサイクルを無料で貸し出します!

自転車の活用推進を掲げる事業所などに、レンタサイクルを無料で貸し出しています。利用期間は2か月(ほかに希望者がいない場合は最長6か月まで延長可能)

問 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

自転車通勤推進企業宣言プロジェクトの詳細、宣言企業認定申請書は右記の二次元コードより確認できます。

詳しくはコチラから ▶



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



しおつき ぶんじ
塩月 文治さん
自転車歴45年

- Q1. 使用している自転車のタイプは?
- A グラベルバイクが好きでよく乗ります。道を選ばず走れるので行動範囲が広がります。
- Q2. 自転車の楽しみ方を教えてください。
- A 旧道や裏道を走るのが好きです。その地域の生活の雰囲気などを感じ取れるのが良いですね。



頭脳と体力勝負!

初めてのロゲイニング※1
宇目ロゲイニングにチームで参加しました。ポイントを取る順番やコース計画を練って実際にその場に自転車で行くのがとても楽しいイベントでした!

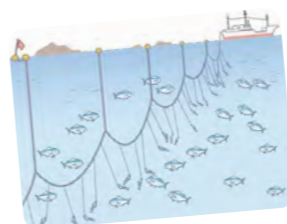
※1 スマートフォンと地図を使って指定されたポイントをまわり、得点を競うスポーツ

9月号は休載です。10月号をお楽しみに!

ハモ(鰻)



延縄漁とは



1本の太い縄に釣り針が付いた多数のハリスをつけて海中に垂らし、魚体を傷めず、生きたまま釣り上げる漁法。

活かし箱で出荷



エアポンプを取り付けた活かし箱で生きたまま出荷。ハモがお互いを噛まないように冷水を入れておとなしくさせます。



◀動画はこちら。

※1 大入島ハモは、市内の一部料理店でも取り扱うことがあります。

一人前のハモ漁師を目指して

夏に旬を迎える高級魚ハモ。佐伯のハモは品質が良く、特に大入島付近で延縄漁法を用いて一匹一匹丁寧に釣り上げられるハモは「大入島釣はも」と呼ばれ、京都や大阪など関西圏で高く評価されています。

今年の6月からハモ漁を始めた山内さんは漁師歴6年。昼間は家業の鉄工所で働き、夜はハモ漁、休みの日はかご漁や仕掛け作りに忙しい毎日を送っています。しかし、「海のそばで生まれ育ち、漁師になるのが夢だったんです。海にいるのが楽しくてたまりません」とさっぱり。心から海を愛しているのが伝わってきます。

絶品! 大入島のハモ

山内さんがハモ漁に出るのは6~8月の夜。総延長3,000m~4,000mの延縄を海中に仕掛け、4時間ほど1人で奮闘します。「気をつけているのはハモが傷付かないようにすること。釣り上げた後に暴れることもあるので大変なんです。1日の漁獲量はまだ20kgほどですが、「もっと漁場を開拓して漁獲量を増やしたい」と意気込んでいます。

くらしの
情報



各種お知らせ

さいきプレミアム商品券
(第4弾)のお知らせ

佐伯市地域消費喚起プレミアム商品券発行事業(第4弾)を予定しています。申込方法などの詳細は、市報9月号でお知らせします。

さいきプレミアム券発行委員会

佐伯商工会議所

22・1550

佐伯市番匠商工会

46・0402

佐伯市あまべ商工会

33・0217

歯周病検診を受けましょう!

歯周病は、細菌の感染によって歯を支えている組織が炎症を起こす病気で、歯を失う原因の一つです。歯周病が進行すると、心疾患や糖尿病などさまざまな疾患の原因にもなります。

食育ワークショップ

初Q&A会!皆さんの質問に何でも答えます!

対象 市内在住で、今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人
※対象者には、6月末に案内文書を送付しています。
料金 無料
受診期間 12月30日(土)まで
健康増進課 保健係(和楽1階)
23・4500

農振農用地の除外・編入
完了時期が遅くなります

農振農用地の除外・編入手続には、通常半年程度かかりますが、令和5年9月受付分のみ、全体見直しのため、7か月ほどかかりません。

皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

圃農政課 園芸振興係(本庁舎3階59番窓口)
22・3239

夜間納税窓口

とき 8月31日(木)17時~19時
ところ 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。
(電子決済については納付書が必要な人は左記までご連絡ください)

歯周病は、細菌の感染によって歯を支えている組織が炎症を起こす病気で、歯を失う原因の一つです。歯周病が進行すると、心疾患や糖尿病などさまざまな疾患の原因にもなります。

検診内容

・問診
・歯周組織検査(歯と歯ぐきの健康状態を調べます)
・歯科医師による結果説明
・PTC(専門的な歯と歯ぐきのクリーニング)

療機関※要予約

対象 市内在住で、今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人

※対象者には、6月末に案内文書を送付しています。

料金 無料

受診期間 12月30日(土)まで

健康増進課 保健係(和楽1階)

23・4500

圃農政課 収納係(本庁舎1階16番窓口)
22・3182

マイナンバーカードの
出張申請をご利用ください

対象となる人

①佐伯市に住民票があり、初めてマイナンバーカード取得の申請を行う人で就業状況・身体状況により市役所への来庁が困難な人
②事業所・施設単位で3人以上のグループで申込みできる人
③75歳以上もしくは身体障害者手帳を取得している人で、訪問時に市職員と対面可能で申請意思を確認できる人

実施期間 令和6年2月29日(木)までの市役所開庁日

①10時②11時③14時④15時(水曜日を除く)

申込方法 電話または市ホームページから申込



圃市民課 市民係(本庁舎1階1・2番窓口)
22・4573

仕方、オーガニックってなに?など普段思っていることを聞いてみませんか。

※試食付

とき 9月4日(月)10時~12時

ところ さいき城山桜ホールキッチンコート

講師 いやさか Oia organic factory

定員 12人※先着順

対象 どなたでも

参加費 500円

申込方法 二次元コードから申込



圃まちづくり佐伯(さいき本舗城下堂)
28・6464

原爆死没者と戦没者への黙とうをお願いします

広島、長崎に投下された原子爆弾の犠牲になった方々や戦没者のめい福をお祈りし、世界平和の実現を願って黙とうを行うため、次の日程でサイレンを鳴らします。

市内全地域で防災スピー

9月9日(土)は「救急の日」

「119番」が通じたとき、「救急隊が到着したときには、次の内容をはっきり話しましょう。

●119番が通じたら

- ①火事が救急かの区別
- ②住所と世帯主の氏名
- ③現地近くの目標物や建物
- ④内容を具体的に、簡潔に話す。「どうしてケガをしたのか。また、どんな状態で発病したのか」など

※救急車のサイレンが聞こえたら、案内人を出して誘導してください

●救急隊が到着したら

- ①救急隊が到着するまでの容態の変化
- ②あなたが行った応急手当の内容
- ③持病があればその病名、かかっている病院の名前

圃消防本部 救急係
22・3301

大字二栄・大字長良地域に土地をお持ちの人へ

大字二栄、大字長良地域については、地籍調査の完

カー及び防災・行政ラジオを利用して1分間吹鳴しませ

※気象状況などによりサイレンを取りやめる場合があります。

広島平和記念日 8月6日(日)8時15分

長崎原爆の日 8月9日(水)11時2分

戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日(火)12時

原爆パネル展を開催します

次世代へと引き継がなければならぬ大切な「平和」について考え、その歴史を学ぶ機会として、写真パネルを展示します。

とき 8月2日(水)~15日(火)8時30分~17時

※土・日・祝日及び14日(月)を除く

ところ 本庁舎1階展示ホール

佐伯市は非核・平和宣言都市です。

圃総務課 総務係(本庁舎5階82番窓口)
22・3663

了(登記)に伴い、令和6年度から地籍調査後の地積(面積)による固定資産税・都市計画税の課税を行います。そこで、大字二栄、大字長良地域に土地を所有している人を対象に地籍調査後の地積による固定資産税・都市計画税の課税に関する説明会を行います。

開催日及び会場

- ・9月4日(月) 古江区公民館
- ・9月5日(火) 晴干区公民館
- ・9月7日(木) 小島区公民館
- ・9月8日(金) 津志河内区公民館
- ・9月11日(月) 柏江地区公民館
- ・9月12日(火) 江頭区公民館
- ・9月14日(木) 汐月区公民館
- ・9月15日(金) 宇山区公民館

開催時刻 19時30分

※説明会後、令和6年度の税額の試算(原則、納税義務者本人のみ)ができますので、希望者は課税明細書及び身分証明書(運転免許証など)をお持ちください。

圃総務課 固定資産税係(本庁舎1階14番窓口)
22・4503

大入島フェリー
中間検査で欠航します

フェリー「第八大入島」が検査の間、自動車やバイク、自転車などで大入島には渡れません。なお、旅客用(人のみ)として、フェリー乗り場から「荒吉丸」を運航します。

欠航期間 9月4日(月)~8日(金) ※予定

圃大入島フェリー 佐伯本社
23・2880

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

第1回美容まつり
抽選会を開催!!

期間:令和5年7月21日(金)~8月31日(木)

場所:美容組合加盟店舗

抽選日:令和5年9月11日(月)

※当選者に連絡させていただきます。

景品

- 別荘温泉 杉乃井ホテル「宿舎」ヘア浴券 5組
- 重島金賞、リリー賞、タリア賞
- ANAインナーコンチネンタル別府リゾート &スパアワードメンバー ベア券 5組
- QUOカード及びJCB商品券 10組

主催 大分県美容業生活衛生同業組合
協賛 大分県美容用品商業協同組合
お問合せ:美容組合 090-4473-2045

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
直川でリーズナブルな価格でリサイクルショップもしております。ぜひ遊びに来てください。

平和祈念館やわらぎ
展示替え・臨時休館

9月5日(火)～7日(木)は、収蔵品防虫作業及び常設展示一部入替え作業のため、臨時休館とします。大変ご迷惑をおかけします。
なお、9月8日(金)から、一部入れ替え後の常設展示の資料を公開します。海軍航空隊に関連する資料をはじめ、大正時代から昭和初期にかけての書籍、海軍省の刻印が入った遺品箱など、人々と戦争に関わる資料をご覧いただけます。
この秋、やわらぎを訪れてみませんか？
文化財係
22・4234

大分県司法書士会
097・532・7579

「児童扶養手当」「ひとり親家庭等医療費」は現況届の提出が必要です
該当者には7月中旬に案内文書を発送していますので、ご確認の上、手続をしてください。現況届の提出が無い場合は、手当・助成が受けられなくなる場合があります。
※支給停止になっている人も提出が必要です。
提出期限 8月31日(木)
関係(本庁舎2階48番窓口)
22・3180
または各振興局

佐伯のパンを
直川桜の花酵母で焼こう

花酵母パンマイスターから直川桜の花酵母を使った塩バターロールを教わりましょう。
花酵母パンの特長「腸内フローラ」についてのお話など、この日だけのスペース。
22・4673

なおかわ夏祭り

とき 8月11日(金)17時15分～20時50分※雨天中止
ところ グリーンパーク直川源六原グラウンド
内容 ステージイベントのほか、お楽しみ抽選会、夜空を彩る花火大会を行います。
22・4673

シャルプログラムです。
とき 9月7日(木)10時～13時

ところ さいき城山桜ホールキッチンコート
講師
・ベーカーリーノベーション研究所所長田中康之氏
・花酵母パンマイスターシエフ奥山丈氏
・オーティン
・モズフィッシュアンドフアーム代表大友勝彦氏
定員 16人※先着順
参加費 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物
関係(本庁舎2階37番窓口)
22・4673

います。
なおかわ夏祭り実行委員会(直川振興局内)
58・2111

夏宵まつり☆弥生

とき 8月26日(土)18時～21時
※雨天の場合は8月27日(日)に延期
ところ 佐伯市弥生スポーツ公園(弥生地区公民館横)
内容
・弥生のうまいもの大集合
・楽しいステージショー
・花火大会
駐車場 弥生地区公民館、弥生振興局裏、道の駅やよい第2駐車場ほか
関係(弥生まちづくり協議会)
46・1111

「米水津おさかなまつり」
出店者募集!!

とき 10月29日(日)9時30分～14時40分
ところ 米水津スポーツ公園グラウンド
優先順位

1. 米水津地区内に住所または事業所を有する人
2. 佐伯市内に住所または事業所を有する人
3. その他の出店希望者
※申込多数の場合は抽選になります。
出店料
半テント 7,000円
1テント 14,000円
申込期間 8月25日(金)まで
※詳細は市ホームページをご覧ください。
関係(米水津振興局地域振興課)
35・6111

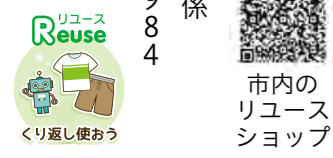
「ジヨブカフェおいたは」
就職したい若者を全力でサポートします!

働きたいけど何から始めたら良いかわからない人に対して、専任の相談員が不安や悩みなどの相談に応じます。
その他、履歴書の書き方や面接の受け方など実践的な指導を受けることもできます。
開所時間 8時30分～17時30分※土・日・祝日・年

年末始・盆は休み
ところ 佐伯市内町1・7(仲町商店街2丁目)
対象者 学生・生徒(高校中退者含む)、フリーターを含む若年者(概ね49歳未満)
未滿)
利用料 無料
関係(ジヨブカフェおいたは佐伯サテライト)
23・8730

『ジモティー』や市内リユース
ショップをご利用ください!

ご自宅にある家具や家電の中に「まだ使えるけどもらってくれる人がいない」「少し傷があるだけで、十分使えるけど邪魔になるから捨てたい」といった物はありますか? 処分に困っている物がご自宅にある人はぜひご利用ください。
関係(清掃課庶務係)
22・3984



地区	種類	住宅名	戸数
佐伯	一般	鶴岡	1
	優先	女島	1
上浦	一般	六田	1
	特公賃	本屋敷	1
弥生	一般	木ノ瀬	1
	優先	梅牟礼	1
本匠	一般	深田	1
	特公賃	下の原	1
宇目	一般	新徳寺	1
	特公賃	大野	2
直川	一般	神ノ原	2
	特公賃	向船場	3
鶴見	一般	向船場	1
	特公賃	地松浦	3
米水津	一般	田鶴音	1
	特公賃	鷲谷	1
蒲江	一般	小ノ浦	1
	一般	江ノ津留	1
尾浦	一般	江ノ津留	1
	一般	江ノ津留	1

※条例により暴力団員の申込はできません。
※優先事故は事故物件です。
申込期間 8月7日(月)～14日(月)
抽選会 8月17日(木)
入居日 10月1日(日)
関係(佐伯・公営住宅管理センター※鶴見・米水津含む)
22・3133
直川出張所
58・2116
蒲江出張所
42・1122

市営住宅入居募集

※通常募集住宅
種類 住宅名 戸数
一般 女島 2
県営住宅は、59歳以下の単身の人も入居が可能です。
申込期間 8月7日(月)～14日(月)
抽選会 8月17日(木)
入居日 10月1日(日)
関係(佐伯・公営住宅管理センター)
22・3190

佐伯市職員採用試験 一緒に働ませんか?

募集職種
事務職 大学卒業・短大卒業・高校卒業程度障がい者[高校卒業程度]
土木技術職 高校卒業程度
保健師 大学卒業程度
社会福祉士 高校卒業程度
第一次試験
とき 9月17日(日)
ところ 本庁舎
申込期間 8月1日(火)～31日(木)
内容 SPI3
試験案内の配付
とき 8月1日(火)から配布
ところ 本庁舎1階総合案内、5階総務課または各振興局
その他 市のホームページからダウンロード、郵送による請求も可
問い合わせ
佐伯市 総務課 職員係(本庁舎5階82番窓口) 22-4154

令和5年度 オーガニックシティさいき 「二十歳のつどい」の司会者・二十歳の決意発表者を募集します

晴れの舞台上、「二十歳のつどい」の司会または決意発表をしてみませんか。
皆さんの積極的なご応募をお待ちしています。
募集内容 ◆司会者：2人 ◆二十歳の決意発表者：2人(決意発表文は、決定後にご自身で作成していただきます)
応募方法 電話またはメールで住所・氏名・電話番号を、9月8日(金)までに下記までお知らせください。
令和5年度 オーガニックシティさいき「二十歳のつどい」
○とき 令和6年1月7日(日) 式典 14時～
○ところ さいき城山桜ホール 大ホール
○対象者 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
〒876-0853 佐伯市中村東町6番9号
[申込・問い合わせ] 佐伯市教育委員会 社会教育課 ☎22-3245
✉syogai-suishin@city.saiki.lg.jp

佐伯看護学院生徒募集

とき 推薦入試 10月19日(木)
一次入試 11月16日(木)
二次入試 令和6年1月20日(土)
ところ 佐伯看護学院
願書受付期間 推薦入試 9月28日(木)~10月12日(木)
一次入試 10月26日(木)~11月9日(木)
二次入試 12月27日(水)~令和6年1月12日(金)
試験科目 推薦入試 小論文、面接
一次・二次入試 国語、面接
※試験結果によっては、三次入試を行います。

佐伯高等技術専門学校 訓練生募集(秋入校)

募集科名 機械加工科
応募資格 45歳以下の人(令和5年4月1日現在)募集定員 10人程度
ところ 佐伯看護学院
23・1310
QRコード

第28回「ときめき作品展」 出展作品募集

訓練期間 1年間
募集期間 8月21日(月)まで
選考日 8月23日(水)
入校日 10月31日(火)
受講料 無料(入校時に教科書代など実費必要)
ところ 佐伯高等技術専門学校
22・0767
応募資格 県内在住の障がいのある人
募集部門 絵画、工芸、写真、書、陶芸、合作
受付期間 8月31日(木)まで
展示期間 11月8日(水)~19日(日)10時~18時
展示会場 大分県立美術館1階アトリウム
障がい福祉課障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口)
22・4524

講習・講座 在職者セミナーのご案内

AutocAD2024 入門セミナー
EXCEL関数活用セミナー
講習内容 心肺蘇生法、止血法、AED(電気ショック)
定員 30人程度(中学生以上)
ところ 消防本部救急係
22・3301

相談 人権に関する相談は 人権擁護委員へ

人権擁護委員は、常設・特設の相談所などでの人権相談、人権意識を高めるための啓発活動、人権侵害による被害者の救済などの活動を行います。
7月1日付けで、法務大臣から新しく委嘱された市内の委員は次の人です。
新任 甲斐 和美さん
ところ 大分県方法務局佐伯支局
24・0772

伝言板

再就職を目指す皆さんへ 11月受講生募集
募集コース 機械・CAD

認知症サポーター養成講座を開催します!

●大工手工具調整講座
とき 9月19日(火)・21日(木)・26日(火)・28日(木)18時~21時※3時間×4日間
ところ 佐伯高等技術専門学校
受講料 無料
定員 各コースとも10人
※先着順
申込期限 9月13日(水)
申込方法 当校ホームページから申込
ところ 佐伯高等技術専門学校
22・0767

親子カヌー体験教室

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 8月23日(水)10時~11時30分(おおむね90分程度)
ところ 和楽2階第1会議室
内容 認知症に関する基礎知識・認知症の人やその家族への支援のあり方
オペレーション科、建築CAD・リフォーム技術科、設備技術科、電気システム科(ビジネススキル講習・企業実習付き)、ものづくり溶接科(ビジネススキル講習付き)
募集期間 8月21日(月)~10月5日(木)
訓練期間 11月1日(水)~令和6年4月26日(金)
※電気システム科、ものづくり溶接科は令和6年5月31日(金)修了
受講料 無料
説明会 8月22日(火)
見学会 8月3日(木)・8日(火)・29日(火)
ところ ポリテクセンター大分
097・529・8615

旧三余館8月のイベント

オペレーション科、建築CAD・リフォーム技術科、設備技術科、電気システム科(ビジネススキル講習・企業実習付き)、ものづくり溶接科(ビジネススキル講習付き)
募集期間 8月21日(月)~10月5日(木)
訓練期間 11月1日(水)~令和6年4月26日(金)
※電気システム科、ものづくり溶接科は令和6年5月31日(金)修了
受講料 無料
説明会 8月22日(火)
見学会 8月3日(木)・8日(火)・29日(火)
ところ ポリテクセンター大分
097・529・8615

佐伯市東アジア文化都市交流事業

に電話またはメールにて申込
ところ 佐伯海洋少年団・三浦
090・6148・8792
メール nira-123@saiki.ac.jp
韓国慶州市ソンドドン子供合唱団13人が来佐し、佐伯市子どもミュージカルとの交流コンサートを行います。
とき 8月19日(土)18時~19時
ところ さいき城山桜ホール大ホール
料金 無料
ところ 佐伯市子どもミュージカル
090・5944・0816 (17時~21時)

水道排水設備工事責任技術者共通試験・更新講習

管科を修了した人
④農業集落排水施設などの設計または施工の実務経験を2年以上有する人(高等学校などを卒業した人は1年以上)
受付期間 8月28日(月)~9月8日(金)
受験料 5,000円
その他 受験申込書は下水道課で配布します。
更新講習
とき 11月15日(水)10時~12時/14時~16時
ところ 豊後大野市中央公民館視聴覚室
対象者 令和6年3月31日の有効期限のもので、現在登録者名簿に登録されている人
受付期間 8月18日(金)まで
受講料 5,000円
ところ 下水道課下水道業務・維持管理係(本庁舎3階53番窓口)
22・4618

狩猟免許更新のお知らせ

共通試験
とき 10月29日(日)10時15分~12時30分
ところ ジェイコムホール
ホール大分3階大会議室
対象者 試験日において満20歳以上で、次のいずれかに該当する人
①高等学校を卒業し、排水設備工事などの設計または施工の実務経験を1年以上有する人(土木、建築、設備、衛生工学科などを卒業した人は不要)
②排水設備工事などの設計または施工に関し、2年以上の実務経験を有する人
③専修学校などで土木課程を修了した人、または公共職業能力開発施設で配

「第23回 水辺の里の音楽会」を開催します

今年にはリトルマーメイドやジャンポリーミッキーなどの曲を演奏します。
とき 8月12日(土)18時30分~※雨天中止
ところ 道の駅やよい
入場料 無料
ところ 西浜原
090・5296・3351

西浜清掃のお知らせ

「第23回 水辺の里の音楽会」を開催します
今年にはリトルマーメイドやジャンポリーミッキーなどの曲を演奏します。
とき 8月12日(土)18時30分~※雨天中止
ところ 道の駅やよい
入場料 無料
ところ 西浜原
090・5296・3351

佐伯市への寄附

とき 8月27日(日)8時~9時
ところ 西浜海岸
つな☆ばんプロジェクト・水沼
080・1731・7960
《香典返し》※(内は物故者▽土矢桃治郎(沙由美) ...古市区 (敬称略)



今日から

健康づくり!



vol.28 今日からはじめるメタボ予防!!



対象 成人全般

佐伯市国保の特定健診を受診した人のメタボ・メタボ予備群の割合は年々増加しています。特に男性では2人に1人がメタボまたはメタボ予備群という結果になっています。

メタボって何?

メタボ(メタボリックシンドローム:内臓脂肪症候群)とは内臓脂肪の蓄積があり、かつ高血圧、高血糖、脂質異常を併せ持つ状態を指します。

◎メタボの判定基準

内臓脂肪の蓄積
【腹囲】 男性:85cm以上
女性:90cm以上

これに加えて

血圧:収縮期130mmHg以上かつ/または拡張期85mmHg以上
血糖:空腹時血糖110mg/dl以上またはHbA1c6.0%以上
脂質:中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール40mg/dl未満

※上の3項目のうち、2つ以上該当:メタボ、1つ該当:メタボ予備群となります。



メタボの状態が続くと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中など命に関わる深刻な病気になるリスクが高いと言われています。

メタボを予防、改善するには...

《食事》

- よく噛んで食べる。
- 間食は食べる量を決め、買いおきしない。
- お酒は休肝日を作り、おつまみは野菜や海藻類など低カロリーなものにする。

《睡眠》

- 起きる時間を一定にして体内時計を整える。

《運動》

- 座りっぱなしをやめて30分に1回立ち上がる。
- 今よりも10分多く身体を動かす。

《禁煙》

- 喫煙者は禁煙、周囲の人はたばこの煙を避ける。

これらを意識して生活することが大事です!



特定健診で自分のからだをチェック!

メタボの早期発見に最適で、目では見えないからだの変化を確認できます! 食事量や飲酒量の増える年末年始や、血圧が上がりやすい冬場を避けて受けることをおすすめします。

※健診は予約制です。

詳細は24ページ(住民健診のページ)をご覧ください。

そのほかの健康保険に加入している人は各保険者にご確認ください。



佐伯市国保の人にはこちらをお送りしています。

【次回予告】高齢者の健康 ~医介連携・看取り~

問い合わせ/健康増進課(和楽1階) ☎23-7022

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種



子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因です。HPV感染症予防ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人を対象に、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」を実施しています。対象者で接種を希望される人は、ワクチンの効果やリスクを十分に理解し、協力医療機関(要予約)で接種してください。

詳しくは、市ホームページ掲載の『厚生労働省キャッチアップ接種リーフレット』をご覧ください。

HPV感染症とは

HPVは、女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれる一般的なウイルスです。子宮頸がんを始め、肛門がん、膣がんや尖圭コンジローマなど多くの病気の発生に関わっています。

キャッチアップ接種の対象者(次の2つを満たす人)

- 平成9年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた女性(※1)
- 過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない

※1 このほか、平成19年度生まれの人は、通常の接種対象の年齢(小学校6年生~高校1年生相当)を超えても、令和7年3月31日まで接種できます。

接種期限

令和7年3月31日(月)まで

問い合わせ

健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) ☎23-4500

詳しくは
こちらから▶



8月は「部落差別等あらゆる不当な差別をなくす運動月間」です。

「佐伯市人権標語」募集

人権について、日ごろから感じていることを標語にしてみませんか。そのことがきっと、差別をなくす方法や行動につながります。入選した作品は、ポスターにして市内の公共施設や学校に掲示します。

募集対象 小学生以上の佐伯市民

応募方法

- ①申込フォーム.....こちらから▶
- 二次元コードを読み込み、標語、住所、氏名、学校名、連絡先を入力して応募してください。

- ②ハガキ
標語、住所、氏名、学校名、連絡先を明記の上、郵送で応募してください。

※1人1点まで

審査 最優秀賞、優秀賞を選考し、10月下旬に入選者に直接通知します。

表彰 12月3日(日)人権啓発講演会にて表彰式を行います。「最優秀賞」:1点 賞状・副賞「優秀賞」:8点 賞状・副賞

応募期限 9月4日(月)※当日消印有効

応募・問い合わせ 〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号 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

人権市民講座

~みんなで考える性の多様性~

テーマ 誰もがそれぞれの性で自分らしく生きていく地域を目指して

とき 8月19日(土) 10時~11時15分

ところ 本庁舎6階 大会議室

講師 ひきた くみこ 匹田 久美子 氏 (大分県人権啓発講師団 講師)

定員 50人(無料)

申込方法

- ①申込フォーム.....こちらから▶
- 二次元コードを読み込み、住所、氏名、連絡先を入力して申込みください。

②電話 ☎22-3085

③メール jinken-douwa@city.saiki.lg.jp

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
8月6日	伊藤循環器内科クリニック	長島町 25-1700
8月11日	上尾皮膚科	大手町 22-7800
8月13日	御手洗病院	蒲江浦 42-0003
8月14日	長門記念病院	鶴岡町 24-3000
8月15日	長門記念病院	鶴岡町 24-3000
8月20日	秋山医院	向島 23-3177
8月27日	こうへいクリニック	池田 20-3337
9月3日	すがのウイメンズクリニック	鶴岡西町 23-3131

歯科	時間	9~17時
8月6日	矢野歯科医院	宇目小野市 54-3217
8月11日	中川歯科クリニック	長谷 25-0066
8月13日	隈歯科医院	長島町 24-1515
8月14日	東歯科医院	蒲江浦 42-0067
8月15日	わきた歯科医院	船頭町 23-8241
8月20日	麻生歯科医院	駅前 20-0808
8月27日	吉田歯科医院	城下西町 22-0354
9月3日	長田歯科クリニック	中村東町 22-1095

常時受付 西田病院(鶴岡西町☎22-0180)、御手洗病院(蒲江浦☎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)
8月6日	桑畑小児科医院	中村東町 22-1965
8月20日	塩月内科小児科医院	女島 20-0070
8月27日	西田病院小児科	鶴岡西町 22-0180
9月3日	桑畑小児科医院	中村東町 22-1965

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

- 1歳6か月児健診(R4年1月生)……8月31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(R2年2月生)……8月24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)……8月8日(火)、9月5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3・4月生)……8月9日(水)
身体測定、発達チェック、内科診察、離乳食指導、保健指導、ブックスタート
- 3歳児健診(R1年12~R2年2月生)……8月29日(火)
身体測定、尿検査、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。

9月の
住民
健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報4月号に掲載の成人健康ガイドまたは市ホームページをご覧ください。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	9月12日(火)・21日(木)	9時~11時	○
	青山小学校	9月29日(金)	9時~9時30分	—
	堅田ふるさと館		10時45分~11時15分	—
蒲江	名護屋地区公民館	9月7日(木)	9時45分~10時45分	—
	河内地区公民館	9月8日(金)	9時45分~10時45分	—
	西浦地区公民館	9月14日(木)	9時45分~11時15分	○
	畑野浦地区公民館	9月15日(金)	9時45分~10時45分	—
	楠本集会所	9月15日(金)	13時15分~13時45分	—
	蒲江地区公民館	9月22日(金)・24日(日)	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

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
蒲江	名護屋地区公民館	10月4日(水)	9時~9時30分	9月4日(月) } 8日(金)
	西浦地区公民館		10時30分~11時30分	
	楠本集会所	10月6日(金)	8時45分~9時	
	畑野浦地区公民館		10時~11時30分	
佐伯	和楽	10月20日(金)	9時~11時30分	9月25日(月) } 29日(金)
		10月13日(金)・10月15日(日) 10月24日(火)・10月29日(日)	9時~11時30分	
		10月23日(月)午後	13時~15時	

■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

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

さいきゅーと
佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介します!

お散歩デビュー。
いろんな所に行こうね!

これから、その笑顔で
みんなを癒してね。

1歳おめでとう
よく寝て食べてすくすく成長

お名前 甲斐 葵衣ちゃん
2023年2月生まれ

お名前 坂本 愛葉ちゃん
2022年2月生まれ

お名前 佐保 このみちゃん
2022年4月生まれ

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 6月末日現在/前月比

人口 6万6,229人 (-99)

男 3万0,931人 (-53)

女 3万5,298人 (-46)

世帯 3万2,978世帯 (-19)

救急・火災発生 6月中

救急件数 271件 (年間累計1,720件)

火災件数 2件 (年間累計10件)

バーベキューや花火など屋外での火の取扱いに十分注意しましょう。

交通事故 6月中

死者 0人

負傷者 8人

人身事故 7人

物損事故 111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
9月号は
9月1日(金)
発行です

祝! 百歳

6月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

・梶田ヨシエさん(蒲江蒲江浦) ・卜部 セイさん(鶴見沖松浦)


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。



©10月号の原稿締切は8月22日(火)です。市報発行日を含む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。

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。	8月 9日(水) 10時~12時 8月18日(金) 10時~12時 8月18日(金) 10時~12時 8月23日(水) 10時~12時 8月24日(木) 9時~11時 8月24日(木) 13時30分~15時30分	上浦地区公民館 市役所本庁舎2階202会議室 直川振興局 蒲江地区公民館 弥生振興局 宇目保健センター	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	8月16日(水) 13時30分~16時30分	市役所本庁舎2階 202会議室	大分公証人合同役場 ☎097-535-0888 予
精神保健福祉相談	8月 8日(火) 14時~16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
行政書士無料相談会	8月16日(水) 13時30分~16時30分 8月17日(木) 13時~15時	ジェイコムJ:COMホルトホール大分(大分市) 市役所本庁舎2階 202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	8月 8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
全国一斉「こどもの人権相談」強化週間	8月23日(水)~29日(火) 平日 8時30分~19時 土・日 10時~17時	※電話での相談のみとなります。	☎0120-007-110(全国共通・無料) 大分県方法務局 ☎097-532-3368
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	大分県方法務局 佐伯支局	大分県方法務局佐伯支局 ☎24-0772
司法書士会無料相談	8月25日(金) 13時~16時	和楽2階第1会議室	大分県司法書士会佐伯支部 ☎20-5505
弁護士相談	8月17日(木) 13時30分~16時	社会福祉センター 予	社会福祉協議会 ☎23-7450
民生委員心配ごと相談	8月23日(水) 10時~12時 9月 6日(水) 13時30分~16時	蒲江地区公民館 社会福祉センター	南部振興局 ☎22-0390 予 ※前日午前中まで要予約
交通事故相談	9月 5日(火) 10時~15時 ※12時~13時除く	南部振興局	

田中市長の主な公務日誌 6月

市長インスタ始めました

- 2(金) ● ぶんご銘醸、川崎憲次郎氏からの寄附金受納式
- 3(土) ● 大分県漁業協同組合水産物加工処理施設(蒲江加工工場)起工式
- 5(月) ● 大分県危機管理研修会
- 7(水) ● 地方から国の財政の在り方を考える首長の会
● 自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会総会
- 8(木) ● 佐伯市人権教育・啓発推進協議会
- 9(金) ● 大分県技術・市場交流プラザ佐伯総会
- 11(日) ● 佐伯市美術展表彰式

- 12(月) ● 佐伯海事地域人材確保連携協議会総会
- 14(水) ● 佐伯市DX推進に関する職員研修
- 16(金) ● 佐伯市観光協会通常総会
● 第64回全九州高等学校レスリング競技大会開会式
- 18(日) ● 関東佐伯会総会
- 19(月) ● 自衛官募集相談委員委嘱式
- 21(水) ● 桙三浦造船所進水式
- 26(月) ● 桙まちづくり佐伯定時株主総会
● 日本赤十字社佐伯市地区評議員会
● 佐伯市共同募金委員会運営委員会
- 28(水) ● 大分県信用組合健診通知用封筒贈呈式
- 29(木) ● 第43回全国豊かな海づくり大会大分県実行委員会
- 30(金) ● (仮称)西幡トンネル安全祈願祭
● 佐伯市防犯協会常任理事会

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....120g
- 酒.....10g
- 塩.....0.4g
- 玉ネギ.....120g
- ナス.....160g
- ピーマン.....60g
- パプリカ.....60g
- ニンニク.....5g
- オリーブ油.....8g
- こいくちしょうゆ.....6g(小さじ1)
- みりん.....6g(小さじ1)
- 塩.....1.2g(小さじ1/5)
- こしょう.....少々
- ピザ用チーズ.....40g

作り方

- ①鶏もも肉はそぎ切りにし、Aをふる。
 - ②玉ネギはくし形にし、半分の長さに。ナスは乱切り。ピーマン・パプリカは2cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
 - ③フライパンでオリーブ油を熱し、ニンニクを炒め、香りがでてきたら鶏もも肉・玉ネギ・ナスの順に入れ炒める。全体に油がまわって透き通ってきたら、ピーマン・パプリカを加え火が通るまで炒めてBで調味する。
 - ④野菜の汁気がなくなってきたら、ピザ用チーズを散らし、ふたをする。
 - ⑤ピザ用チーズが溶けたら、皿に盛りつける。
- ★1人分 エネルギー138kcal
たんぱく質11.2g、食塩相当量1.1g

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

食材の大きさをそろえると、火の通りが均一になり、仕上がりがきれいになります。



たっぷりの夏野菜を使い、フライパン一つで手軽に作れる主菜です。仕上げのピザ用チーズがアクセントになります。

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。



鶏肉と夏野菜のカラフル炒め

食推さんの!

うま塩レシピ

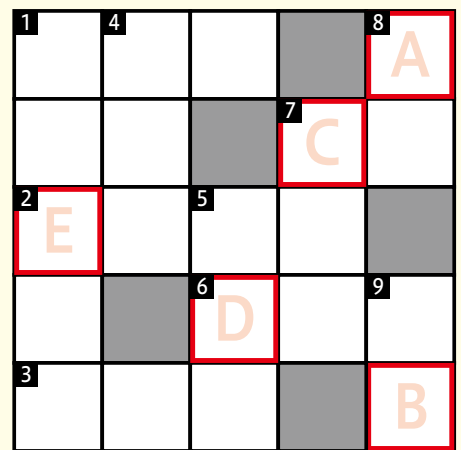


たてのカギ

- ①水泳を英語で?
- ④江戸時代に地震の原因と考えられた生物は?
- ⑤招待客を英語で?
- ⑦夏祭りはこれが並ぶのが楽しみ
- ⑧夏野菜。マーボー○○。焼き○○
- ⑨○○も負けるも時の運

よじのカギ

- ①英語で「サンドボックス」。子どもが遊ぶ所
- ②深田や湿地に入るときに履く幅の広い下駄
- ③発酵乳・ヨー○○○
- ⑥夏の果物。一玉買うと冷蔵庫が満杯!
- ⑦案ずるより産むが○○し



キーワード **A B C D E**

7月号の答え「ボウサイ」

ブ	ボ	カ	ン
ド	イ	ツ	
ウ	ン	パ	ス
ト	サ	ン	イ
ウ	ナ	ギ	カ

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

8/15まで 消印有効

こちらからもご応募できます。▶

