



## 地域とつながり、 人生を紡ぐ



# 地域とつながり、 人生を紡ぐ

人生100年時代と言われる今、健康で生き生きとした暮らしを送りたいと誰しも願うはず。そのためには、自分でできることをしながら、時にはまわりのサポートを得ることも大切です。肩の力を抜いて、「自分らしい生き方」を積み重ね、豊かな人生を。

## 日々のルーティンと 社会とのつながり

廣瀬さんは現在、岩崎地区で1人暮らしをしています。「朝は6時に起きて庭の手入れをすると、良いリフレッシュになります。卵入りのおみそ汁やお漬物、ヨーグルト、バナナなどで朝食を済ませると、仏壇に手を合わせ、洗濯をしたり新聞を読むなどして過ごしますね。夜寝るのは、21時〜22時でしょうか」。それが廣瀬さんの日課ですが、週1回のデイサービスに行きながら、月に1回は地区の通いの

ひろせ みつよ  
廣瀬 光代さん  
(102歳)  
宇目地域  
岩崎地区  
在住



まわりのみんなに支えられて、  
今の自分があります。

場である「岩崎ふれあい・いきいきサロン」に参加。外とのつながりを持ちながら心身の健康を保ちます。



## 気になったことは 何でもチャレンジ

宇目地域で育った廣瀬さんは佐伯で小学校の教師として働いていました。結婚を機に退職しました。子どもが好きだったことから、子育てが落ち着いた45歳の時に一念発起。保育士資格の試験に見事1発で合格し、保育士として10年ほど働き、「その後は、孫の世話をするために1年間福岡に住んだこともあります。自分の思いや家庭

の事情に合わせた生活を楽しくできました」。

廣瀬さんは多趣味であり、スポーツも昔から得意とか。趣味で挑戦していたグラウンドゴルフでは80歳の時、県大会で優勝するほどの腕の持ち主です。「大正琴も30年ほど続けていて、お花や習字、ちぎり絵なども習ったことがあります。興味のあることは何でも挑戦してみることを心掛けていますね」と元気の秘訣<sup>ひけつ</sup>を教えてくださいました。



## 人とのつながりが 生きる喜びに

自然のままに過ごし、自分の時間を大切にしている廣瀬さんが102歳を迎えて思うこと。それは「まわりの存在が支えになっていく」ということです。「サロンに出かける日は近所の友だちが誘いに来てくれます。知人が定期的に食事会も開いてくれます。教えることも多く、みんなの話を聞くことが元気の源になります。『みこ姉』と呼ばれるのもうれしいことですね」。自然のままに生き、まわりと手をつなぎながら、穏やかな気持ちで暮らしを送っています。



健康寿命を延ばそう

## 佐伯市が進める 介護予防

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で健康で自分らしく、できる限り自立した生活が営めるよう、市では「介護予防・日常生活支援総合事業」に取り組んでいます。この事業には、運動機能の向上や社会参加へのきっかけづくりなどのサービスがあり、対象者の状態や生活に応じた支援を行っています。

サービスを利用している方から「自分の状態にあわせた全身運動を中心に、お口の健康の大切さなどを学んでいます。通所仲間や職員さんとの会話を楽しみに通所しています」などの話を聞きました。



佐伯市における「介護予防・日常生活支援総合事業」通所型サービスの紹介

- 「ころばん事業」(運動機能向上:器具3点セットプログラム)
- 「めじろん事業」(運動機能向上:体操プログラム、口腔機能向上)
- 「元気アップ事業」「いきいき支援事業」(生活不活発の予防)

立ち座りや家事のしづらさ、段差でつまずきやすいなど、生活の困りや不安はありませんか？

地域のサロンなどへの社会参加も介護予防サービスも、介護予防の1つです。

介護予防は早めが大切で、早めに予防することが大切です。

P5の生活を振り返るチェックリストをやってみましょう。

## 生活を振り返る4つのポイント

運動、栄養、人との交流、口の清潔という4つの項目から、ふだんの生活に当てはまるものがないか、チェックリストを活用してみましょう。

生活の中で運動を取り入れましょう

### 運動

▼自己チェックリスト

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか
- 15分くらい続けて歩いていますか
- この1年間に転んだことがありますか
- 転倒に対する不安は大きいですか

誰かとつながると心が元気になる

### 人との交流

▼自己チェックリスト

- 週1回以上、外出していますか
- 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

食べることは生きること

### 栄養

▼自己チェックリスト

- 6か月で2~3kgの体重減少がありましたか
- BMI18.5未満  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満はやせ気味に該当  
※BMI(体格指数)とは体重と身長のパランスをチェックし、肥満ややせを判定する指標です。

口は命の入り口、心の出口

### 口の清潔

▼自己チェックリスト

- 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか
- お茶や汁などでむせることがありますか
- 口の渇きが気になりますか

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。対象地域にある地域包括支援センターにご相談ください。

#### 包括さいき

旧佐伯市内、上浦

皆さんが心も身体も日々健やかに過ごせるようご支援させていただけたらと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。



相談員  
御手洗 祐樹さん

高齢者福祉課 地域包括支援センター

「さいき」  
☎23-1632  
向島1丁目3-8

#### 包括ばんじょう

弥生・本匠・直川・宇目

山間部では単身・高齢者のみの世帯が増加しています。皆さんの暮らしを支えるために、地域の特性に応じた支援と一緒に考えさせていただきます。



管理者  
大石 和徳さん

佐伯市地域包括支援センター

「ばんじょう」  
☎58-5294  
直川大字赤木106

#### 包括あまべ

蒲江・鶴見・米水津

市では介護予防事業の取組に力を入れており、健康寿命、大分県1を目指し、必要なサービスの提案などさせていただきます。困りごとの大小は人それぞれですが、どんなことでも1人で悩まず、問い合わせください。基本的に、ご自宅でお話を伺います。



管理者  
安達 信也さん

佐伯市地域包括支援センター

「あまべ」  
☎42-5294  
蒲江大字蒲江浦3522番地5

会話

認知症予防

趣味活動

健康体操

## 通いの場を集まって 心身の健康を目指しませんか?



ふれあい・いきいきサロン

さいきの茶の間

新たな通いの場

大分県は健康上問題のない状態で日常生活をおくる期間・健康寿命の全国1位を目標に掲げています。県民の健康寿命を延ばすための13の指標があり、全国1位を獲得した項目が「通いの場参加率」です。(令和2年度)

市でも「通いの場参加率」を一層高めるため、「ふれあい・いきいきサロン」「さいきの茶の間」「新たな通いの場」という通いの場の活動支援を

行っており、高齢者が身近な場所に集まり、健康体操、認知症予防、趣味活動などを行う場を、地域ぐるみで運営しています。

介護予防のポイントは、「早めに気づいて早めに予防する」です。1人では大変なことも、地域の人と取り組めば継続につながります。参加は何歳からでも大丈夫!お近くの3種類の通いの場へ、気軽に参加してみませんか?



通いの場の1つである、さいきの茶の間「匠南」では、毎週様々なテーマで集まりの場が開かれています。川原さんは、平成18年から健康運動普及推進委員として活動してきた経験を活かして、週1回の体操教室の指導をしています。体操教室では口腔ケアのDVDを見て、深呼吸や指運動、リズム体操やめじろん元気アップ体操、ストレッチなどを行います。地区に住む70歳以上の人が参加しています。



かわはら みよこ  
川原 美代子さん  
(82歳)  
匠南地区在住

仲間と時間を共有すると  
心身がすっきりします

川原さんは「毎回楽しみにしてくださいっている人がいらっしやるので、やりがいになりますね」と話します。また、川原さん自身、「茶の間」の卓球教室やグラウンドゴルフにも参加しているそうです。趣味の詩吟教室、仲間との体操など、積極的に地域の場に参加して、交流を楽しんでいます。「健康に長生きをするためには、1人で家に閉じこもるのではなく、社会に保つことが大切だと思えます。皆で体を動かしたり歌を歌うと、すっきりしますよ」。茶の間「匠南」では定期的に参加者の健康チェックも行っており、いろいろな面から健康づくりに取り組んでいます。

# さいきサイクルフェスタ2023



自転車を活用したまちづくりの一環として体験型イベント「さいきサイクルフェスタ2023」を開催！

当日は様々な自転車などを楽しむことができます。皆さんの来場をお待ちしております。



## 内容

- キッズバイク体験 ●バーチャルサイクリング体験
- 自転車メーカー展示 ●自転車坂道チャレンジ
- MTB(マウンテンバイク)乗車体験

キッチンカーも来るよ!

とき 10月7日(土) 10時～17時  
8日(日) 10時～16時

ところ さいき城山桜ホール周辺

## インパクト SAIKIダンスIMPACT

佐伯市内を中心としたダンスチームが大集合!

とき 10月7日(土) 10時～15時  
8日(日) 10時～14時

ところ さいき城山桜ホール隣  
ごろごろパーク

### 出演

- ・日本文理大学附属高等学校チアリーディング部、ダンス部
- ・ダンススクールガラム
- ・ZIGGY dance studio
- ・studio SEED
- ・ダンススタジオリズムマスター
- ・アロサットバハル
- ・レアレアフラダンス
- ・グリッター
- ・C DANCE STUDIO ほか



## WUC(ワールドうどんクラシック) in さいき

西日本各地のご当地うどんがサミットを盛り上げる!

とき 10月7日(土) 10時～17時  
8日(日) 10時～16時

ところ 大手前野外劇場周辺

### 出店

- ・津山ホルモンうどん(岡山県津山市)
- ・小倉焼きうどん(福岡県北九州市)
- ・長崎皿うどん(長崎県雲仙市)
- ・佐伯ごまだしうどん(佐伯市)

【友情出店】日田やきそば(日田市)



津山ホルモンうどん

## えひめ・おおいた 特産品魅力発信イベント

豊予交流! 愛媛、大分のうまいもんがズラリ集結! 両県の特徴ある品々を食べ比べて、魅力を再発見してみませんか?

とき 10月7日(土) 10時～17時  
8日(日) 10時～15時

ところ さいき城山桜ホール周辺

みかんジュース蛇口も来るよ!

## さいき秋の吹奏楽コンサート

音楽の秋! 美しい音色が非日常の世界へと誘います!

とき 10月8日(日) 12時30分開場 13時開演

ところ さいき城山桜ホール 大ホール

### 出演

- ・佐伯鶴城高等学校吹奏楽部
- ・鶴谷中学校吹奏楽部
- ・佐伯市民吹奏楽団
- ・弥生吹奏楽団 ほか



## 第32回 九州チャレンジサイクリング大分県大会 ツール・ド・佐伯2023

佐伯市の豊かな自然や美しい景観、様々な地域の魅力を楽しんでいただくサイクルイベント!

コースなどの詳細は次号10月号にてお伝えします。

とき 10月8日(日) 7時30分～17時



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

10/7(土)・8(日)

Cyclo Summit in Saiki

第5回

# 全国シクロサミット in 佐伯 開催

ごあいさつ

全国407の自治体が加盟する「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」の会員が一堂に会する『全国シクロサミット』が、いよいよ本市で開催されます。

自治体間で自転車を活用したまちづくりに関する課題や解決策の共有を図ると共に、同会の目的を市民の皆さんに広く伝え、自転車活用の機運を醸成する絶好の機会であると考えています。

10/7(土)・8(日)の2日間は、「さいきサイクルフェスタ2023」「ツール・ド・佐伯2023」に加え、大人から子どもまで楽しめる多彩なイベントも同時開催し、サミットに華を添えます。ぜひこの機会に自転車の魅力、利便性を体感してください。



田中 利明 佐伯市長

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 会長

## 全国シクロサミット シンポジウム

とき 10月7日(土) 14時～17時30分

ところ さいき城山桜ホール 大ホール

一般参加 OK  
入場料無料  
※席が埋まり次第、締め切ります。



片山 右京氏

「カミカゼ・ウキョウ」の異名で呼ばれた元F1レーサーで、登山家としても活動。2012年にサイクルチーム「Team UKYO」を立ち上げ、ツール・ド・フランスでの優勝を目指す。また、JCL(ジャパンサイクルリーグ)を設立し、チェアマンを務めている。

## 内容

### 14時～14時30分 開会

佐伯市長(会長、九州ブロック長)、大分県知事、自転車活用推進議員連盟、来賓紹介

### 14時30分～15時10分 基調講演

演題:「チャレンジ! 諦めないで最後まで!!」  
講師: ジャパンサイクルリーグ チェアマン 片山 右京氏

### 15時15分～16時10分 関連講演

講師: 国土交通省自転車活用推進本部 ほか

### 16時15分～16時45分 関連講演

講師: 株式会社Bike is Life 代表取締役 山田 大五郎氏

### 16時50分～17時30分 パネルディスカッション

テーマ「九州の自転車を活用したまちづくり」  
コーディネーター: 株式会社Bike is Life 代表取締役 山田 大五郎氏  
パネリスト: 大分市、宮崎市、上天草市、南島原市、佐伯市

### 17時30分 閉会

※時間等変更となる場合がありますのでご了承ください。



MC 工藤 友美氏

佐伯サイクルアンバサダー  
J:COM 大分ケーブルコム(株) アナウンサー



佐伯市HP



### 大人の社会見学！ひじき工場に行こう 参加者を募集します

食を切り口とした様々な体験から、オーガニックシティの実現に向けた取組を進めるため、今回はひじきを中心に多彩な製品を生み出しながら、環境保全活動にも取り組む(株)山忠の工場を見学します。希望者は直売所で購入もできます。

- [と き] 9月20日(水) 10時~12時
- [と ころ] (株)山忠 ※車に乗り合わせて工場に向かいます。  
9時40分までに佐伯市役所西側玄関前に集合、9時45分出発
- [対 象] 一般12人(先着順)
- [参 加 費] 500円(おみやげ付) [申込方法] 二次元コードから申込
- [そ の 他] 参加希望の人は以下の注意事項を必ずご確認ください。



- 《参加について》
- 手傷がある人は入場される前に手袋の着用をお願いします。
  - 乳幼児を伴っての参加はご遠慮ください。
  - 一週間以内に食中毒の感染歴のある人、24時間以内に体調不良の症状があった人の入場はご遠慮ください。
- 《入場時について》
- カメラ・ビデオの持込は原則禁止です。
  - 入場時は、工場指定の服装で入場し、帽子より毛髪のはみ出しの無いようにお願いします。スカートでの入場はできません。また、粘着ローラー掛け、手洗いを行っていただきます。
  - 入場中は、不必要に原材料、資材、製品、機械、器具類に触れる行為はご遠慮ください。
  - 製造不具合防止のため作業者に直接話しかけることもご遠慮ください。
  - キャップ付きのペンや手帳、クリップや時計、指輪、ネックレス、ピアス、イヤリングなどの装飾品、タバコ、ライターなどの私物の持込はできません。

◆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



### 藤河内溪谷 自然体験イベント

佐伯市が誇る九州の秘境、藤河内溪谷で様々な自然体験ができる自由参加型のイベントです。



キャニオニング・トレッキング・テントサウナ・自然観察などの体験や飲食ブースを予定しています。

- [と き] 9月9日(土)・10日(日) 10時~15時  
(15時以降、宿泊も可能です。)
- [と ころ] 藤河内溪谷キャンプ場  
(バンガローサイト)
- [駐 車 場] 藤河内溪谷キャンプ場(オートサイト)
- [入 場 料] 無料(体験・飲食ブース 一部有料)
- [詳 細] テントテントツアーズHP  
<https://www.tent-tent-tours.com/>
- [体験申込] 上記ホームページ  
もしくは二次元コード



◆問い合わせ…テントテントツアーズ / ☎090-1084-6670



### 城山ナイトハイク

毎月2回(第2・第4水曜日)開催している城山ナイトハイク。今年度、100回を迎える予定です。

身近な城山の夜の自然をみんなで体感しませんか?



申込不要

- [と き]
  - 9月13日(水) 18時30分~20時  
城山ナイトハイク 98歩目
  - 9月27日(水) 18時30分~20時  
城山ナイトハイク 99歩目
  - 10月11日(水) 18時~19時30分  
城山ナイトハイク 100歩目
- [集合場所] 文化会館跡地付近の登り口
- [参 加 費] 無料
- [詳 細] テントテントツアーズHP  
<https://www.tent-tent-tours.com/>

# 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!

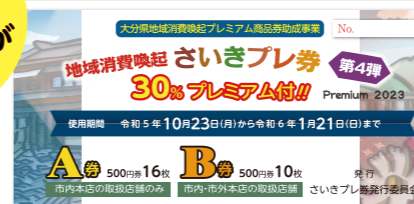


### 地域消費喚起さいきプレミアム商品券【第4弾】

~大分県地域消費喚起プレミアム商品券支援事業~

プレミアム率  
30%

プレ券の購入には事前申込が必要です。



発行総額 **11億7千万円**

1枚500円の商品券26枚つづり(商品券額13,000円)を

**1冊 10,000円**で販売します。

プレ券1冊の内容はA券16枚、B券10枚となっており、使用できる取扱店舗が異なります。

- 市内に本店がある登録取扱店舗・・・A券、B券ともに使用可
  - 市外に本店がある登録取扱店舗・・・B券のみ使用可
- 登録取扱店舗での商品券使用上限額は、1回の支払につき20万円までです。  
※使用できる店舗は、市報9月号と併せて配布の「プレ券取扱店舗一覧」をご覧ください。

[購入申込対象者] 大分県内に居住し、住民票を有している人  
【全県民対象】

- [販売予定冊数] 90,000冊
- [購入限度冊数] 1人3冊まで
- [申 込 期 間] 9月4日(月)~19日(火) ※消印有効
- [引換販売期間] 10月23日(月)~11月5日(日)
- [使用期間] 10月23日(月)~令和6年1月21日(日)

#### 販売場所

- 平日は、市内郵便局33局(簡易郵便局を除く)にて販売予定
- 土・日・祝日は、トキハイナストリー佐伯店にて販売予定

#### ●申込から購入までの流れ

申 込	① 配布する申込用紙に必要事項を記入の上、切手を貼って郵送で申込(市役所商工振興課・各振興局、佐伯商工会議所・番匠商工会・あまべ商工会へ直接持参も可能) ② 申込用紙を市ホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、郵便ハガキに貼り付けて申込(直接持参も可能) ③ インターネットから専用申込フォームに接続し、必要事項を入力して申込 ※申込は、ハガキまたは電子申込のどちらか1回のみとなります。
冊数決定	申込冊数が販売予定冊数を上回った場合は、調整の上、申込者のプレ券購入可能冊数を決定します。プレ券購入冊数決定後、申込者全員に引換ハガキを送付します。
購 入	申込者は必ず引換ハガキと本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)を持参して、引換販売期間内に商品券をご購入ください。 ※代理購入の場合は、引換ハガキの代理人記入欄に代理購入者氏名・住所を記載の上、代理人の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)をご持参ください。

※申込用紙(申込チラシ)は市報9月号と併せて配布します。  
※申込用紙が届かない場合は、さいきプレ券発行委員会(佐伯商工会議所、番匠商工会、あまべ商工会)、市役所商工振興課及び各振興局の窓口を設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

- 注意点**
- 申込冊数が販売予定冊数を上回った場合はシステム抽選による減冊により、購入可能冊数が当初の希望冊数より少なくなる場合があります。
  - 重複した申込、限度冊数を超える申込、記載漏れのある申込はすべて無効となります。

◆問い合わせ…さいきプレ券発行委員会(佐伯商工会議所、佐伯市番匠商工会、佐伯市あまべ商工会) / ☎0120-202-868  
【受付日時】~11月30日(木) 9時~17時(土・日・祝日除く)

## 介護手当を支給します

給付

申問 高齢者福祉課 地域包括ケア係(本庁舎1階11番窓口) ☎23-6800  
または各振興局



### 支給対象者

1年以上市内に住所があり、次のいずれかの要介護者を在宅で介護している人

- ① 介護保険で要介護4または5と認定された人
- ② 寝たきりまたは重度心身障がいなどの常時介護が必要な20歳以上の人で、要介護4または5の状態に相当すると判断された人

※20歳以上65歳未満の人は、身体障害者手帳または療育手帳を持っている人

※要介護4または5の状態に相当するか調査に伺うことがあります。

### 支給金額

月額 8,000円

### 支給対象月

令和5年3月～8月

※要介護者が入院やショートステイなどの宿泊を伴うサービスを利用した場合は、利用が10日を超えない月が対象

※対象月以前については、さかのぼって支給できません。

### 申請方法

高齢者福祉課または各振興局にある申請書を提出してください。なお、民生委員による状況の確認は期日に余裕をもって依頼してください。

申請期限 9月29日(金)

支給時期 11月中

情報

## 令和5年 住宅・土地統計調査の実施について

申問 総務課 総務係(本庁舎5階82番窓口) ☎22-3663

住宅・土地統計調査とは、住生活に関する様々な施策のための基礎資料を得ることを目的に実施される全国的な調査です。調査の結果は、国などの「住生活基本計画」の企画・立案の成果指標、都市・住宅・土地・耐震・防災問題の研究資料などに活用されます。

### 基準日

令和5年10月1日 現在

### 調査対象

指定された147調査区のうち約2,500世帯の調査対象世帯を抽出

※今回、調査の対象とならなかった世帯には、調査票は配布されません。

### 回答方法

インターネット・調査員への提出・郵送のいずれかの方法で回答してください。調査への回答は、インターネットでの回答が便利です。

### 回答期限

10月9日(月・祝)

### 予 定

9月上旬・・・調査員がそれぞれ担当する調査区を巡回し、住宅や施設などの確認を行います。

9月中旬～下旬・・・調査員が調査区から選ばれた調査対象の世帯を訪問して回答用調査書類を配布します。

10月上旬・・・調査票の回収希望の世帯について調査員が調査票の回収に伺います。

情報

## 10月から佐伯・上浦区域で粗大ごみの戸別収集が始まります

申問 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984

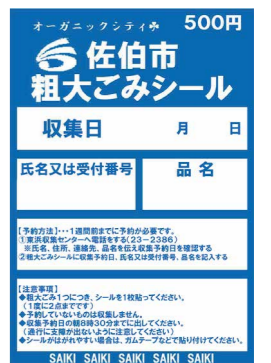
佐伯・上浦区域ではこれまで粗大ごみの戸別収集を行っていませんでしたが、10月から予約制による戸別収集を開始します。

### 予約方法

- ① 粗大ごみシールを購入する。(1枚 500円)
- ② 収集希望日の7日前までに、予約の電話をする。  
東浜収集センター ☎23-2386
- ③ 氏名・住所・電話番号・品名を伝え、収集日と排出場所を確認する。
- ④ 粗大ごみシールを貼って、収集日の朝8時30分までに指定の場所へ出す。

### 注意事項

- 粗大ごみ1つにつき、シールを1枚貼ってください。
- 1度に出せる粗大ごみは2点までです。
- シールがはがれやすい場合は、ガムテープなどで貼り付けてください。
- 10月～令和6年3月まで佐伯・上浦区域以外の区域では使用できません。



募集

## 令和5年度 市営墓地の利用者を募集します

申問 環境対策課 環境保全係(本庁舎3階57番窓口) ☎22-3956  
または弥生振興局 ☎46-1111

### 募集期間

9月11日(月)～11月10日(金)

### 墓地の名称と所在地

佐伯市小崎台墓地(弥生大字大坂本125番地108)

### 募集区画

- 2型・・・寸法 1.8m×2.4m 面積 4.32㎡  
使用料 32万3千円/3区画
- 3型・・・寸法 2.0m×2.4m 面積 4.80㎡  
使用料 35万8千円/4区画
- 5型・・・寸法 2.5m×3.0m 面積 7.50㎡  
使用料 57万5千円/1区画
- 6型・・・寸法 3.0m×3.0m 面積 9.00㎡  
使用料 69万円/1区画

### 利用者の資格

- 次のいずれにも該当する人
- ・利用申請日の3か月前から引続き市内に住所のある人
- ・利用許可を受けた日から1年以内に、お墓を建て納骨できる人
- (1年を経過して利用しない場合は、利用許可を取消すことがあります) ※申請は1世帯につき1区画

### 申請に必要なもの

墓地利用許可申請書・世帯全員の住民票の写し(本籍・続柄を記載したもの)・印鑑

### 申請方法

環境対策課または、弥生振興局にある『墓地利用許可申請書』に必要事項を記入し、住民票を添えて申込みください。

※電話での予約はできません。

### 利用者の決定

区画利用者は募集期間終了後に審査・決定します。**同区画に希望者が重複した場合は、抽選を実施。**

使用料の納付期限は利用決定の日から約1か月後です。



# 秋のカルチャーサロン受講生募集!

新規受講者はまず電話で予約し、申込書の記入及び申込料[1,000円]と受講料[3か月分:10月~12月分]をお支払いください。



**申込期間** 9月4日(月)~17日(日) **受講料・募集人数** 下記のとおり[1か月の料金]  
**申込・問い合わせ** さいき城山桜ホール ☎24-2228

- ◆パッチワーク(曾原 孝子)  
水曜日 10時~12時[2,600円、3人]
- ◆初級フラダンス(カオリナ)  
第1~第3 金曜日 10時~11時30分  
[2,600円、7人]
- ◆日本舞踊(午前)(花柳 綾知恵)  
第1・第3 火曜日 10時~11時[1,400円、5人]
- ◆大正琴(高藤 祐子)  
第1・第3 月曜日 13時30分~15時[1,400円、5人]
- ◆デッサン(大島 勝也)  
月曜日 19時30分~21時30分[2,600円、5人]
- ◆こども日本舞踊(花柳 笹広波)  
第1・第3 土曜日 10時~11時  
[2,600円、2人、4歳~小学生]
- ◆日本舞踊(夜間)(花柳 笹広波)  
第1~第3 月曜日 18時30分~19時30分  
[2,600円、3人]
- ◆表千家茶道(松尾 富美子)  
第1・第3 木曜日 19時30分~21時30分  
[1,400円、3人]
- ◆水彩画(大島 勝也)  
金曜日 13時30分~15時30分[2,600円、2人]
- ◆英会話(初級)(バズビー チェスター)  
水曜日 18時~19時15分[2,600円、5人]
- ◆英会話(中級)(バズビー チェスター)  
水曜日 19時30分~21時[2,600円、4人]
- ◆書道(樋口 紫水)  
水曜日 19時30分~21時30分[2,600円、5人]
- ◆フラダンス(MaKaNa)  
水曜日 19時~20時20分[2,600円、10人]
- ◆かんたんエアロビクス(西村 みちえ)  
水曜日 20時30分~21時30分[2,600円、5人]
- ◆ストレッチ&エアロビクス(西村 みちえ)  
木曜日 9時45分~11時15分[2,600円、5人]
- ◆コーラスを楽しもう(女性のみ)  
(汐月 節子・前田 朋子)  
第2・第4 木曜日 10時~12時[1,400円、5人]
- ◆油絵(大島 勝也)  
木曜日 14時~16時[2,600円、3人]
- ◆太極拳(芦刈 みちよ)  
木曜日 19時~20時30分[2,600円、10人]
- ◆エアロビクス(小網 孝子)  
木曜日 20時30分~21時30分[2,600円、6人]
- ◆華道家元池坊生け花(永田 美智子)  
第1・第3 木曜日 19時30分~21時30分  
[1,400円、5人]
- ◆親子かきかた(菅 木蘭)  
第1・第2・第4 土曜日 10時~11時  
[2,600円、年長児親子]
- ◆フラダンス(午前)(カ・マカ・ヒラヒラ永崎)  
第2・第4 土曜日 10時30分~12時  
[1,400円、5人]
- ◆水墨画(松田 博之)  
第1・第3 土曜日 14時~16時[1,400円、3人]
- ◆ヨガ(自然 泰介)  
水曜日 10時~12時[3,600円、5人]
- ◆着付け(初級)(戸高 松榮)  
金曜日 19時30分~21時30分[2,600円、10人]

## フィットネス教室生徒募集 体を動かし、さわやかな汗を流しませんか?

10月スタート **健康ヨガ教室**

**とき** 毎週月曜日 10時~11時15分  
**定員** 30人 **参加費** 1か月/2,000円  
**申込期限** 9月8日(金)  
**申問** 佐伯中央病院アリーナ ☎25-1335




**申込期限** 9月24日(日)

## 『佐伯市民万博2024』 出演・出展者募集!!

~日常の積み重ねがスペシャルを生み出す~  
 文化芸術を楽しむ市民のための発表の場です。日頃の活動成果をぜひ桜ホールで!!

**とき** 令和6年2月24日(土)・25日(日)  
**ところ** さいき城山桜ホール  
**対象** 市内を拠点に活動する団体または個人(例:高齢者教室、バンドマン、中高生吹奏楽部有志など)

**部門** ステージ発表、作品展示

**申込** ① 申込フォーム  
 はコチラから →   
 ② 申込書から申請

※申込多数の場合、桜ホールを拠点に活動する団体を優先します。

さいき大道芸アカデミー特別公演

## へんてこしょう

愉快的工場員たちと、体操をしたり、形の当てっこをしたり、歌を作ったり、光の地図を作ったり...観客参加型のステージアート。おっきな声で笑ったり、驚いたり、ワクワクドキドキ好奇心が踊り出す。

大人も子どもと一緒に、身体と想像力で思い切り遊ぼう!



**【出演】**  
 トゥールマンション  
 toRmansion、  
 江戸川じゅん兵、  
 イーガル、山口とも  
**【音楽・演奏】**  
 イーガル

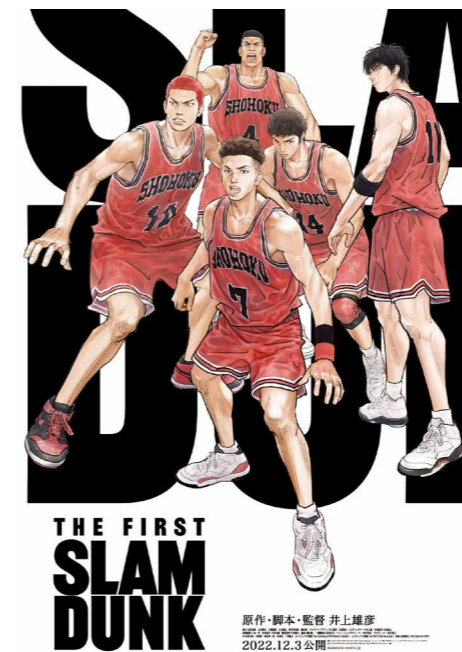
**とき** 11月11日(土)  
 18時30分~  
 (開場18時)

**ところ** 大ホール(全席自由)

**チケット** 大人:1,000円 高校生以下:500円

※小学生以下無料、整理券が必要です。

※チケット一般発売日:9月10日(日)9時~



(C)I.T.PLANNING,INC. (C)2022 THE FIRST SLAM DUNK Film Partners

## ツキイチ映画 10月上映作品

ザ ファースト スラム ダンク  
**THE FIRST SLAM DUNK**

**とき** 10月9日(月・祝)  
 ① 10時~(開場 9時30分)  
 ② 14時~(開場 13時30分)  
 ③ 18時~(開場 17時30分)

**ところ** 大ホール(自由席)

**定員** 各回 300人

**チケット** 一般:1,800円  
 高校生以下:1,000円

(当日券の販売は窓口まで)  
 問い合わせください。

※今回の作品は映画館がない地域限定の特別な上映会となるため、通常料金と異なります。ご了承ください。

**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。



しらす



### 船びき網の 一艘びき漁法とは



一艘の船で小さな網をひき、短時間で漁獲する漁法。しらすの身が傷つきにくく、鮮度を保てます。

OITAしらす  
hoyomaru 豊洋丸



おすすめは生×釜のハーフ丼1,250円(税込)！急速冷凍生しらすや、しらすのつくだ煮などの加工品はテイクアウトOK※3

※3 水揚げ量や加工状況により提供できない場合もあります。



◀動画はこちら。

船びき網漁師  
OITAしらす  
ほようまる  
hoyomaru 豊洋丸

かねだ てるまさ  
金田 輝正さん  
こうじ  
光司さん

[佐伯市米水津]

### 希少な船びき網の一艘びき漁法

主にカタクチイワシの稚魚のことを指す「しらす」。九州では2艘さうの船で網をひく二艘びき漁法にさうが主流ですが、今回ご紹介する金田さんは一艘びき漁法にこだわっています。

「一艘びきのメリットは高い鮮度を保ったまま漁獲できること。1回の水揚げ量は少なくなりますが、鮮度抜群です」。漁獲されたしらすはその日のうちに金田さんご一家が経営する飲食店「豊洋丸」に運ばれ、加工、販売されます。

### 絶品！生しらすを堪能

「しらすは傷みやすく生食が難しいのですが、うちの店は漁師直営、港のすぐそばという利点を生かし、生食も提供しています。釜揚げしらすや、しらす干し※2だけでなく、生しらすの美味しさも広めていきたい」。そう話すのは昨年Uターンし、お店を手伝う息子の光司さん。その言葉どおり、透明でプリッとした身はほんのり甘みがあって、ご飯ともお酒とも相性抜群！皆さんもぜひ味わってみてください。

※1 茹でたしらす

※2 釜揚げしらすを干したものを。



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.  
05



## 株式会社なずなの塩

【本社】佐伯市米水津大字浦代浦間越1721 ☎34-8155(fax 34-8185)  
<https://toyonokuni.shop/pages/nazunanoshio>(公式通販サイト)  
設立年月:2015年10月 従業員数:6人(製塩所)



動画はこちら。



### 海の恵み、こだわりの塩を食卓へ

昔ながらの製法で手間暇かけて作られる「なずなの塩」は、那波君仁夫会長が体を壊したことがきっかけで生まれました。「体は食べたものでできているということを実感し、その元になる塩を作ろうと思ったんです」。そこから良質な海を探し、たどり着いたのが間越です。周囲には魚つき保安林※1が広がり、黒潮の流入で透明度が高く、塩分濃度も安定。本物の塩を作るために最適な条件がそろっていたと言います。

### 想いを込めた2種類の塩

なずなの塩は、かん水※2を2〜3週間かけて太陽熱だけで自然結晶させる「てんぴしお」と、鉄釜と

まきで2日ほど煮詰めて結晶化させる「あらしお」の2種類。どちらも作り手の想いがぎゅっと詰まっています。「従業員には能率、効率はいらない。時間がかかってもいいから本物の塩を作ろうと話しています。不思議なのですが、そうやって想いを込めた塩って味が違うんですよ。だから「この塩は、なんか違う」そう言ってもらえるのが一番うれしいです」。

地元の小・中学生が見学に来たときは食べものの大切さ、間越の海の素晴らしさを伝えていという那波会長。「知名度はまだ」と笑いますが、佐伯が誇る海の恵み「なずなの塩」のファンは着実に増え続けています。

### 会社のここが好き

就業時間を自由に選べるので子育てや介護をしながら働けます。周囲の景色も最高です！私たちが検品・袋詰めした塩は市内のマルシヨクの生産者コーナーで買えるのでぜひ味わってください。

つるみ けいこ  
鶴見 恵子さん(写真左)  
はやし みつこ  
林 光子さん(写真中)  
にいの あずさ  
新納 梓さん(写真右)



※1「山の恵みが豊かであれば、海の資源も豊かになる」という考えのもと、魚の繁殖・保護を目的として海岸付近に設けられた森林 ※2 水分を蒸発させて塩分濃度上げた海水

くらしの  
情報



各種お知らせ

佐伯市戦没者追悼式

戦没者を追悼し、平和への願いを新たにするため、市主催の戦没者追悼式を開催します。

とき 9月9日(土)10時〜  
ところ さいき城山桜ホール大ホール

内容 追悼のつとめ、献花、追悼のうたなど  
関係 社会福祉課 社会福祉係  
(本庁舎2階45番窓口)  
☎22・4225

下水道の日  
生活排水きれい推進月間

9月10日は「下水道の日」、9月10日〜10月10日

は大分県の「生活排水きれい推進月間」です。私たちが住んでいる地域の川や海を汚している主な原因は、家庭から出る生活排水であり、その生活排水をきれいな水に戻し、環境を保全するのが下水道です。下水道の使える地域に住まいで下水道に接続していない人は、速やかに下水道への接続をお願いします。清潔で快適な暮らしを守り、次の世代へ引き継いでいくため、皆さんのご協力をお願いします。

※下水道の接続工事は市が指定している工事店に依頼をお願いします。指定工事店一覧は市ホームページに掲載しています。

関係 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

都市計画に関する  
市民説明会

第2次佐伯都市計画マスタープラン及び佐伯市立地適正化計画の策定に当たり、

市内3か所で各計画案の説明会を開催します。

①さいき城山桜ホール小ホール  
とき 9月25日(月)19時〜20時30分

②鶴岡地区公民館3階ホール  
とき 9月28日(木)19時〜20時30分

③佐伯東地区公民館集会室  
とき 9月29日(金)19時〜20時30分

※事前申込は不要です。  
関係 都市計画課 計画・区画整理係(本庁舎4階73番窓口)  
☎22・3114

夜間納税窓口

とき 10月2日(月)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お待ちしています)

でご連絡ください)  
関係 税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口)  
☎22・3182

歴史文化施設3館の市内小・中・高校生の観覧料が無料となっています

佐伯市歴史資料館・佐伯市平和祈念館やわらぎ・城下町佐伯国木田独歩館では、未来を担う子どもたちが、佐伯の歴史や文化に触れる学習の場となるよう、①市内在住の小・中・高校生、②市内の小・中・高校に通う児童・生徒の観覧料を無料としています。

佐伯の歴史を知る、自由研究の題材探しなど、お気軽にお越しください。  
関係 社会教育課 文化財係  
☎22・4234

佐伯図書館に関するアンケートにご協力ください

佐伯市教育委員会では、近年における図書館機能の多様化に伴い、佐伯図書館の今後の在り方について検討

討しています。

市民の皆さんのご意見をいただきたく佐伯図書館に関するアンケート調査を実施します。これまで以上に市民から親しまれる図書館にしていくため、アンケートへのご協力をお願いします。

回答期間 9月30日(土)まで  
回答方法 二次元コードを読み込むか、市ホームページからアンケートにご回答ください。



関係 社会教育課 生涯学習推進係  
☎22・3245

かみうら食まつり

とき 10月1日(日)10時〜  
ところ 上浦地区公民館周辺

内容 10時頃〜餅まき(おせつたい)  
・各種ステージイベント(日本文理大附属高等学校ダンス・チャ・吹奏楽部ほか)  
・上浦産本マグロの試食会  
・魚のつかみ取り大会(小学生以下約100人)  
※10時30分〜受付(抽選にて参加者決定)

・海鮮バーベキューなど各種出店  
・伊勢海老(貝)釣りチャレンジ  
・ふわふわ(エアークッキー)など  
・お楽しみ大抽選会 など

☆雨天中止(小雨決行)  
関係 上浦振興局 地域振興課  
☎32・3111

募集

公の施設の  
指定管理者を募集

道の駅やよい、道の駅宇目、道の駅かまへの指定管理者を募集します。

施設の業務内容や応募手続などは募集要項をご覧ください。募集要項は担当課で配布するほか、

市ホームページにも掲載しています。

募集要項配布 9月27日(水)まで

申込期間 9月20日(水)〜27日(水)

関係 観光課 管理係(本庁舎2階38番窓口)  
☎22・3358

または募集施設のある各振興局

「第27回日本一・水車マラソンin本匠」の参加者を募集します!

大水車を眺めながら、九州屈指の清流「番匠川」に沿った本匠路を駆け抜けるマラソン大会に参加してみませんか。県外者の募集も再開し、水車マラソン名物

の猪雑炊・ぜんざいも復活します。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 12月3日(日)  
ところ 佐伯市立本匠中学校 校体育館周辺

受付窓口 佐伯市スポーツ協会本匠支部(本匠地区公民館)

申込締切 10月20日(金)  
申込方法 大会リーフレットに添付の払込取扱票にて、参加料を郵便局で振り込んでください。複数人数の場合は、リーフレットに記載の団体名簿を受付窓口へ送付が必要です。

※大会リーフレットの設置場所は、市役所本庁舎、まな美、さいき城山桜ホール、観光協会案内所(佐伯駅前)、佐伯中央病院アリーナ、各振興局、各公民館(コミュニティセンター)、各B&G海洋センター、アルペン佐伯店、アオバヤスポーツ、ヨシダスポーツです。

※詳細はリーフレットをご覧ください。

関係 本匠地区公民館 水車マラソン事務局  
☎56・5115

関係 ソン事務局  
☎56・5115

夜間中学模擬教室(体験説明会)参加者募集

とき 10月3日(火)〜4日(水)  
ところ 佐伯教育事務所(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  
②外国籍の方で義務教育を修了していない人

受講料 無料  
関係 大分県教育庁 義務教育課  
☎097・506・5512

再就職を目指す皆さんへ  
受講生募集

●12月(ハロートレーニング)募集コース ものづくり溶接科、ものづくりアシスタント科  
受講料 無料  
募集期間 9月19日(火)〜11月2日(木)

講習・講座

在職者セミナーのご案内

●溶接入門セミナー  
初心者向け被覆アーク溶接  
●EXCEL実践セミナー  
Excelの応用知識を学ぶ

●JW・CAD住宅設備図面セミナー  
JW・CADの基本操作・電気給排水設備図

とき 10月10日(火)・12日(木)・17日(火)・19日(木)18時〜21時※3時間×4日間

受講料 無料  
定員 各コースとも8人

※先着順  
申込期限 10月4日(水)

申込方法 当校ホームページから申込

関係 佐伯高等技術専門学校  
☎22・0767

不用品引き取り買取り販売  
大体なんでも引き受けます  
家の片付けも安く対応できます!  
☎090-5744-3603  
合同会社マチャラボ 〒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。

認知症家族介護教室

認知症のことを正しく理解し、適切に対応するための介護教室を開催します。お気軽にご参加ください。

とき 9月12日(火)10時〜12時  
ところ 和楽2階第1会議室  
対象 認知症の家族を介護されている人  
参加費 無料  
申込方法 9月11日(月)までに電話で申込みください。  
☎ 23・1632

佐伯高等技術専門学校

佐伯市民大学令和四教室(後期)第4回講座のお知らせ

とき 9月17日(日)14時〜16時(受付は13時30分〜)  
ところ さいき城山桜ホール小ホール  
題名 景観の昔と今から未来を考える  
講師 アレックス・カー氏(東洋文化研究者・著述家)  
申込方法 二次元コードを読み取って申込フォームを入力  
☎ 48・9293

※申込については市内在住または市内勤務である者  
手数料 無料  
申請期間 紙による申請…9月11日(月)〜20日(水)※土・日・祝日を除く  
電子申請…8月28日(月)〜9月13日(水)  
☎ 22・0393

点満点) 60点以上で初級初段から上級名人まで認定  
受験料 入門コース 2,000円(18歳未満または高校生は無料。学生1,000円)  
マスターコース 3,000円(過去の検定で大分学上級認定者は無料、中級認定者は2,000円、18歳未満または高校生は無料。学生は1,000円)  
☎ 097・538・9731

伝言板

☎ 097・537・0427

高齢者あんしん電話

ひとりで悩まずお電話ください。どうすれば解決できるか一緒に考えます。秘密は守ります。  
とき 9月15日(金)9時〜16時  
相談内容 高齢者に対する暴行・虐待、いやがらせなど高齢者に関する人権問題  
担当者 人権擁護委員・法務局職員  
☎ 24・0772

第11回しんけん大分学検定

とき 11月3日(金・祝)  
ところ 大分市コンパルホール(オンライン開催あり)  
定員 会場…120人  
・オンライン受験…人数制限なし  
申込期間 9月1日(金)〜10月10日(火)(定員に達し次第締切)  
内容 入門コース(100点満点) 60点以上で「大分学初級」に認定。次回から「マスターコース」受験可  
マスターコース(120)

第2回危険物取扱者試験

とき 11月19日(日)10時  
ところ 佐伯豊南高校  
試験種類 甲種・乙種(全類)・丙種  
願書配布場所 消防本部予防課  
願書受付期間 電子申請 9月17日(日)〜26日(火)  
書面申請 9月20日(水)〜29日(金)  
☎ 24・0772

どたばたママのフリーマーケット

とき 10月22日(日)9時30分〜12時30分※雨天中止  
ところ 佐伯球場下駐車場  
出店費用 1区画(3m×2m)1,000円  
申込期間 9月11日(月)〜10月11日(水)  
☎ 24・0772

狩猟免許試験

●第一種銃猟・第二種銃猟  
とき 9月30日(土)9時〜  
●網猟・わな猟  
とき 10月1日(日)9時〜  
ところ 大分県庁舎本館正庁ホール  
対象 県内に住所地を有する者

試験

直接申込みください。案内チラシは、市役所本庁舎1階や佐伯商工会議所などに備え付けています。  
☎ 22・0668

申し込みは、市役所本庁舎1階や佐伯商工会議所などに備え付けています。  
☎ 22・0668

申し込みは、市役所本庁舎1階や佐伯商工会議所などに備え付けています。  
☎ 22・0668

就職活動で悩んでいる人を応援します!

働くことや1人で就職活動を進めることに不安を感じていませんか?  
サポステでは、「働く」に踏み出したいあなたを応援します!  
相談や支援は無料です。お気軽にご連絡ください。

第14回佐伯まちゼミ開催

市内の商店主が講師となつて行うミニ講座で、専門知識やプロのコツなど、お得な情報を楽しく入手してみませんか。  
開催期間 9月1日(金)〜30日(土)  
申込方法 講座内容を確認の上、各講座の申込先に行ってください。



シニアのための「脳トレ」教室無料体験レッスン

佐伯市新規開講3教室目に伴い体験レッスンをを行います。認知症予防、介護予防プログラム付きピアノ

間越来だんせへ市『伊勢エビ市』

伊勢エビの販売をドライブスルーで行います。1キロ単位(大・中・小)の販売で、数量の指定はできません。

間越来だんせへ市実行委員会・戸高

☎ 090・8220・1892

第1回佐伯フルマソン大会

とき 11月19日(日)  
種目 フル・ハーフ・5km・ウォーク  
参加者締切 9月25日(月)  
※ボランティアの募集も受

令和6年度コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人 自治総合センターが、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動を助成します。希望する団体は、本庁舎地域振興課または各振興局まで事前にご相談の上、申請書を提出してください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。  
※自治総合センターが事業採択を行いますので、申請をすれば必ず助成を受けられるとは限りません。

【申込・問い合わせ】  
地域振興課(本庁舎2階42番窓口)  
☎ 22-3005または各振興局



自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用しました



鶴岡地区区長会が長机、いすなどの地域活動に必要な備品を購入しました。コミュニティ助成事業は、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動の推進や健全な発展のために実施されています。



**椿原祭典・八匹原祭典・うめ秋大祭**

宇目地区に継承される楽、獅子、白熊、杖、神楽など伝統芸能が一堂に会します。ぜひ会場にお越しください。

とき 9月23日(土・祝) 10時30分～(予定)

ところ 宇目スポーツ公園 グラウンド

問い合わせ先 大祭実行委員会

090・8764・1567

**「八幡五丁の市」4年ぶりに開催**

とき 9月9日(土)・10日(日)11時～

内容 ジョーヤラ船の巡航、苗木の配布、午後からはステージイベントや子ども神輿、稚児行列、餅撒き、お楽しみ抽選会など

場所 八幡地区公民館

27・8001

**屋外広告物適正化旬間のお知らせ**

9月1日(金)～10日(日)は屋

外広告物適正化旬間です。

県では、「良好な景観の形成」「自然のおもむきの維持」「広告物の倒壊・落下などによる危険防止」のために、屋外広告物条例を定め、設置場所や大きさなどを規制しています。

良好な景観形成と事故防止のため、広告物の適正な表示にご協力願います。

なお、屋外広告物に関するご相談は左記の窓口までお願いいたします。

大分県佐伯土木事務所 管理・保全課

22・3171

**年金生活者支援給付金制度**

年金生活者支援給付金は、

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

**対象者**

● 老齢基礎年金の受給者で次のいずれにも該当する人  
・ 65歳以上で世帯全員の市

民税が非課税の人

・ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下の人

● 障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者で前年の所得額が約472万円以下の人

**請求方法**

● 新たに年金生活者支援給付金を受け取る人

・ 対象者には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを順次発送します。

同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、切手を貼ってお早めに提出してください。

● 基礎年金を受給しはじめる人

・ 年金の請求手続と併せて請求手続をしてください。※すでに年金生活者支援給付金を受給している人の手続は不要です。

支給先 給付金専用ダイヤル「ナビダイヤル」

0570・05・40

92(月曜日)8時30分～19時/火金曜日8時30分～17時15分/第2

土曜日:8時30分～16時

**硬式テニス初心者教室**

とき 9月25日(月)毎週

月曜日19時～21時/全10回

ところ 佐伯市総合運動公園テニスコート

対象 高校生以上でテニスを始めたい人及び初心者

参加費 10,000円(10回分・コート代・ボール代込み)

定員 10人

申込方法 9月20日(水)までに電話または二次元コードを読み取って申込

問い合わせ先 佐伯市テニス協会・柴田

090・7940・5118

090・7940・5118

**弓道教室受講生募集**

とき 10月3日(火)～12月

8日(金)19時30分～21時 (毎週火・金/全20回)

ところ 市営弓道場(野岡町)

対象 中学生以上

参加費 3,000円(保険料含む)

申込期限 9月29日(金)

問い合わせ先 佐伯弓友会・森崎

090・7159・6351

**大分トリニータ応援バス運行**

● 大宮アルディージャ

とき 9月30日(土)18時～

ところ レゾナックドーム大分

出発時刻 16時

申込期限 9月27日(水)

参加費 800円(保険料など)チケット各自持参

集合場所 こうへいクリニック裏駐車場

定員 30人※先着順

問い合わせ先 トリニータ後援会佐伯支部

22・8871

**観月茶会のご案内**

とき 9月30日(土)16時～

20時(受付終了)

ところ 汲心亭

お茶券代 3000円

問い合わせ先 千家凜和会・菅

22・8010

**西浜清掃のお知らせ**

とき 9月24日(日)8時～

9時

ところ 西浜海岸

問い合わせ先 ☆ばんプロジェクト

ト・水沼

080・1731・7960

7/8(土) 佐伯市民大学～令和四教堂～  
第6回講演会

あいだ たくぞう

佐伯市出身で東京大学卓越教授の相田卓三さんを講師にお迎えし、さいき城山桜ホールで講演会が行われました。今回は、多くの中高生も参加するなか、38年にわたる化学分野での研究人生で学んだ「コネクティングドットの重要性について」と題し、次世代を担う若者へのメッセージを語っていただきました。

7/7(金) 市税徴収力強化へ  
県・近隣自治体と併任協定締結

税収確保と職員の徴税技術向上を図るため、豊後大野市・臼杵市・津久見市と併任協定を結びました。また、個人住民税などの収入を確保するため、県税事務所から職員を派遣してもらい市税徴収業務に対する指導・助言を受けます。

共に併任期間は7月1日から令和6年3月31日までです。

7/14(金) ワネス佐伯  
かごしま国体出場報告

2月に行われた九州オープンで優勝し、8月に開催されるかごしま国体「綱引き 混合の部」に九州ブロック代表として3年連続で出場する「ワネス佐伯」が市役所を訪れ、出場報告を行いました。

アンカーを務める広瀬選手は、「九州代表の名に恥じぬよう、上位進出を目指したい」と意気込みました。

7/11(火) 大分南リトルシニア  
全国大会出場報告

7月に開催される「第14回林和男旗杯野球大会兼東海連盟創立35周年記念大会」に出場する「大分南リトルシニア」が市長へ表敬訪問しました。

チームを代表して寺本選手が、「九州を代表して、全力でプレーしたい」と力強く抱負を述べました。

7/21(金) 九州初！事前復興計画の  
策定に向けスタート

九州で初めてとなる「事前復興計画」策定に向け、学識者などで組織する「事前復興計画策定委員会」を発足しました。

南海トラフ地震などの大規模災害の発生に対し、あらかじめ復興手順及び方針などを検討するとともに、危機を迎えた際に必要となる備えを実施していきます。

7/20(木) 地域課題解決に向け包括連携協定  
「日本郵便株式会社」

全国津々浦々にネットワークを持ち、佐伯市内に33の郵便局がある「日本郵便株式会社」と地域の課題解決に向け包括連携協定を結びました。

それぞれが持つ人的・物的資源を有効活用し、安全・安心な暮らしの実現のため、地域の見守りや市道の損傷の情報提供などで連携していきます。

今月の  
この1冊!

## もりのおつきみ

脚本/千世 繭子 絵/さとう あや  
出版社/童心社

今夜はお月見。でも、おばあちゃんがケガをしてお月見の準備ができないまいちゃん。困っていると、森の動物たちが集まってきて…。やさしいタッチで「お月見」を描いた紙芝居です。

イベントなどの読み聞かせ用に、紙芝居舞台も貸出しできます!

## おばあたちの台所

やんばるでつないできた食と暮らしと言葉の記録

著/金城 笑子 出版社/グラフィック社

おおぎ  
みそん  
長寿の里として世界的に知られる沖縄県大宜味村。そこで暮らすおばあやおじいの食と暮らしを聞き取り、食文化を後世に伝えるべく「笑味の店」を開いた著者。豊かに長生きするヒントが見つかるかも?

改訂新版

## この1冊であんしん はじめての幼児食事典

監修・料理/牧野 直子 料理/小池 澄子  
出版社/朝日新聞出版

離乳食卒業から5歳まで、発達に合わせた幼児食の基本や進め方が分かります。好き嫌いや小食、時短レシピなど、忙しいママ&パパを応援する1冊です♪

秋の夜長にまったり読書/  
各講座・イベント紹介

## 教養講座 リラックスヨガ教室

と き/10月7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  
申込期間/9月15日(金)~  
定員に達するまで  
※動きやすい服装でご参加ください。



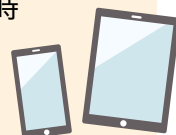
## はじめてのスマホ教室

## ■9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  
9月14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)  
申込期限/9月8日(金)まで  
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 (9月)

## ■子ども上映会

「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 五巻  
ハンターバターサンド」(90分)  
9月16日(土)…15時

## ■上映会 ※同一作品を月2回上映します

星新一の不思議な不思議な短編ドラマ 1(150分)  
9月10日(日)・27日(水)…13時30分

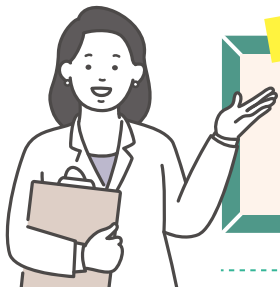
問い合わせ/三浦造船佐伯図書館 ☎24-1010

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.29



# 生涯現役!「高齢期の介護予防」

## ～フレイルを予防しましょう～

対象

高齢男女  
全般



### フレイルとは

加齢とともに、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、高齢者においては要支援・要介護状態になる可能性があります。

- ①フレイルに早めに気づき、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。
- ②またフレイルを予防するためには、運動・食事・口の健康・社会とのつながりが大切です。

今回は、フレイル予防の1つである口の健康、オーラルフレイル(お口の機能が衰えること)に着目してみましょう!

### オーラルフレイルとは?

「オーラルフレイル」とは、口の機能低下や食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”の状態をいいます。以下に当てはまるものはありますか?

- むせる・食べこぼす
- 柔らかいものばかり食べる
- 食欲がない・少ししか食べられない
- 口が乾く・ニオイが気になる
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い

### 「早めに気付いて早めに予防」～オーラルフレイル予防のポイント～

#### 1. かかりつけ歯科医を持ちましょう!

◎ご自身の歯の状態を定期的を確認する事が大切です!

#### 2. お口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!

◎朝起きたら顔の体操!鏡を見ながらしましょう。顔や口周りの筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります。健口体操に取り組んでみましょう。



#### 3. バランスのとれた食事をとりましょう!

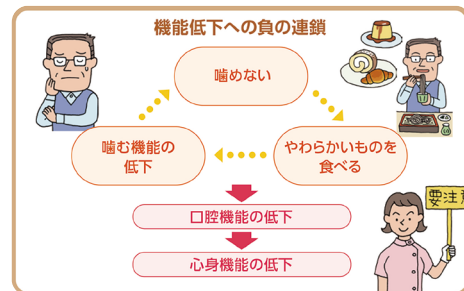
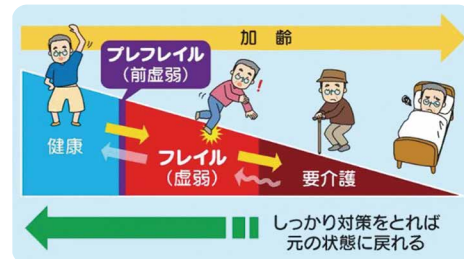
- ◎「1日3食」食べて、生活リズムを整えましょう。
- ◎主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品をとりましょう。

フレイルを予防するには、日頃から意識して体を動かしたり、介護予防活動(例えば、サロンや茶の間)に参加するなどの取組が効果的です。

フレイルに関するご相談などがありましたら、お近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

問い合わせ/佐伯市地域包括支援センター「さいき」	対象地区:佐伯・上浦	☎23-1632
佐伯市地域包括支援センター「ばんじょう」	対象地区:弥生・本匠・宇目・直川	☎58-5294
佐伯市地域包括支援センター「あまべ」	対象地区:鶴見・米水津・蒲江	☎42-5294

【次回予告】 高血圧の改善で認知症を予防!



参考:東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

10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	10月5日(木)・16日(月)・26日(木)	9時～11時	○

■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<sup>けい</sup>がん検診**

地域	会場	とき	受付時間	予約期間
宇目	宇目保健センター	10月27日(金)	9時～11時30分	10月10日(火) 10月13日(金)
弥生	弥生保健センター	11月2日(木)・5日(日)	9時～11時30分	

■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**

弥生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お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

子育て  
研修

**「アンガーマネジメントを学ぼう」**

直川地域コミュニティ協議会では子育てをテーマに、アンガーマネジメント研修会を開催します。

全国的に児童虐待のニュースが後を絶たない中、怒りの感情を自分でコントロールすること(アンガーマネジメント)についての研修会です。

演題 …… 「怒ったっていいんだよ！」

とき …… 9月14日(木)19時～(18時30分開場)

ところ …… 直川地域コミュニティセンター ホール

定員 …… 100人※先着順

参加費 …… 無料(受講申込が必要)

申込期間 …… 9月7日(木)まで

申込方法 …… こちらの二次元コードから申込フォームに必要事項を入力し申込。または電話で申込みください。



申込・問い合わせ/直川地域コミュニティセンター(担当・曾宮) ☎58-3393

講師

日本アンガーマネジメント協会所属  
おざき さち  
尾崎 沙千氏

— [講師のひとこと] —

3人の子育てに右往左往し、時には子どもを受容、時には怒っちゃダメ！と思いつつ、爆発を繰り返し疲弊していました。アンガーマネジメントと出会い、怒りは決して悪者ではないことを知り生活がずいぶん楽になり、ストレスともうまく付き合えるようになりました。怒りは命、心、信念など私たちが大切にしている様々なものを危険から遠ざけるための防衛感情です。

取り扱いが分かれば、怒りとうまく付き合っていくことができます。



## 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
9月10日	片岡医院 長谷 24-1139
9月17日	佐伯眼科 常盤西町 25-1500
9月18日	つつみ泌尿器科医院 城下西町 20-3232
9月23日	近藤医院 弥生江良 46-0038
9月24日	中浦循環器クリニック 向島 23-2238
10月 1日	御手洗病院 蒲江浦 42-0003

歯科	9~17時
9月10日	戸高歯科医院 蒲江畑野浦 45-0841
9月17日	利光歯科医院 中の島 22-8811
9月18日	古田歯科医院 城下東町 22-1409
9月23日	ファミリー歯科・こども歯科 中の島 20-0648
9月24日	鶴岡クリニック 鶴望 22-5199
10月 1日	つるおか歯科医院 鶴岡町 23-7330

#### 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)、菅根病院(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)
9月10日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
9月17日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
9月24日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965
10月 1日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070

平日時間外小児救急当番医	17~19時(祝日除く)
月曜	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
火曜	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
水曜	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
木曜	桑畑小児科医院 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4月生)…………… 9月14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(R4年2月生)…… 9月28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3月生)…………… 9月21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)………… 10月3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5・6月生)…………… 10月5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~R4年2月生)… 9月6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。	9月 8日(金) 10時～12時 9月12日(火) 10時～12時 9月12日(火) 10時～12時 9月20日(水) 10時～12時	鶴岡地区公民館 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 本匠地区公民館	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	9月20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	9月12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	9月20日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	9月20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
	9月21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	9月12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
不動産に関する 無料相談会	10月 2日(月) 13時30分～16時	市役所本庁舎1階 展示ホール	大分県不動産鑑定士協会事務局 ☎097-534-9377
障がい者 特設相談室	9月11日(月) 13時30分～16時	宇目保健センター	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
人権なんでも相談 【特設無料相談】	9月 8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 本匠西地区公民館 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	
司法書士会 無料相談	9月29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
認知症の人と 家族の会	9月 8日(金) 10時～15時 9月15日(金) 13時～15時 9月22日(金) 13時～15時 9月29日(金) 13時～15時 10月 6日(金) 13時～15時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 ☎22-7708
弁護士相談	9月21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
交通事故相談	10月 3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

7月



市長インスタ  
始めました

- 1(土) ● 海崎駅開業100周年記念式典
- 2(日) ● 令和5年度佐伯市男女共同参画講演会
- 3(月) ● 令和5年度佐伯市ファーマーズスクール修了式
- 5(水) ● 日豊海岸ツーリズムパワーアップ協議会通常総会
- 6(木) ● 地元就職促進のための高卒求人早期提出要請の会議  
● 社会を明るくする運動佐伯大会
- 10(月) ● 佐伯市自衛隊協力会総会  
● 大分県土地改良事業団体連合会監事会
- 11(火) ● 佐伯地域保健委員会

- 12(水) ● 佐伯港クルーズ客船受入推進協議会
- 14(金) ● 主要地方道三重弥生線整備促進期成会通常総会
- 15(土) ● さいきキラキラ夜市
- 17(月) ● 佐伯海の日記念式典  
● 佐伯ウラオモテアクトキックオフイベント
- 19(水) ● 全国国土調査協会定時総会  
● 全国高速道路建設協議会第59回総会
- 20(木) ● 佐伯市農業委員会委員辞令交付式  
● 日本郵便株式会社との包括連携協定締結式
- 22(土) ● 第46回まつりのべおか
- 23(日) ● 荒武久美子バレエ研究所発表会
- 26(水)～30(日) ● 日本ハワイシスターサミット
- 31(月) ● 地域医療介護福祉に関する管理職研修

# さいきゅーと

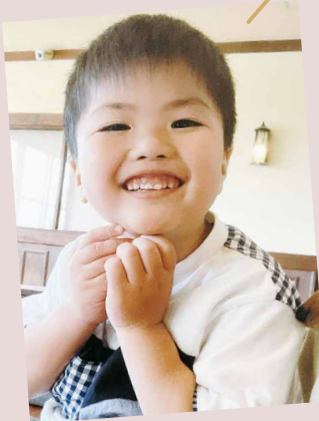
佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介します!

健康で元気に大きくなってね!



お名前 柴田 依舞ちゃん  
2022年11月生まれ

たくさん食べて大きくなってね!!



お名前 外山 玄くん  
2017年4月生まれ



産まれて1か月!すくすく育ってね♡

お名前 富松 薫ちゃん  
2023年5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

7月末日現在/前月比

人口 6万6,164人 (-65)

男 3万0,925人 (-6)

女 3万5,239人 (-59)

世帯 3万2,976世帯 (-2)

### 救急・火災発生

7月中

救急件数 326件  
(年間累計2,046件)

火災件数 2件  
(年間累計12件)

熱中症予防のために、こまめな水分補給を!

### 交通事故

7月中

死者 0人

負傷者 5人

人身事故 5人

物損事故 86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  
10月号は

10月2日(月)  
発行です

©11月号の原稿締切は9月19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。

祝!  
百歳

7月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

- ・濱内ヨシコさん(上浦津井浦) ・柿田サダ工さん(弥生井崎)
- ・安藤 孝幸さん(本匠山部)

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!

簡単なアンケートのご意見を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)

- キャベツ ..... 80g
- まいたけ ..... 60g
- しょうが ..... 4g
- 水 ..... 480cc
- サバ水煮缶 ..... 120g
- みそ ..... 24g(大さじ1・1/3)
- すりごま ..... 4g(小さじ2)
- お好みの薬味 ..... 適量

作り方

- ①キャベツは手でちぎる。まいたけは手でさき、しょうがはすりおろす。
- ②鍋に分量の水を沸かし、①の材料とサバ水煮缶を汁ごと加え、加熱する。
- ③みそを溶かし入れ、火を止める。
- ④お椀に注ぎわけ、すりごまをふり、お好みの薬味をのせる。

★1人分 エネルギー77kcal  
たんぱく質6.5g、食塩相当量1.0g

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

サバ水煮缶を汁ごと使うことで、だしいらずでおいしく食べられます。



サバ缶とキャベツのみそ汁

食推さんの!

うま塩レシピ

食推の学習会では、災害時の食事について学ぶこともあります。9月は防災月間。備蓄に便利な缶詰を、日頃から使い慣れておくとう安心です。

問い合わせ/健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも! 食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



プレゼント付き!

vol. 17

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!

(有)きらり 因尾茶・本匠みそセット引換券

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。

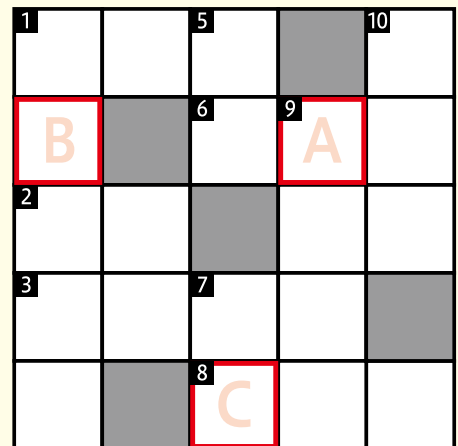
ヒント: 栄養豊富な半透明で小さく細長い...

たてのカギ

- ①健康のためには満腹ではなくコレ
- ⑤サツマ・こんにゃく・里。共通するのは?
- ⑦杵(きね)と共に使うもの
- ⑨ナスのみそ田楽の別称「鳴焼き」なんて読む?
- ⑩からあげなどに合う黄色い柑橘類

よこのカギ

- ①新婚旅行で人気の南国リゾートといえば?
- ②海・湖の岸に沿った平らな砂地のこと
- ③昼と夜。○○○○を問わず
- ⑥9月は防災月間。○○○の時の備えを
- ⑧日本語では技能。では英語では?



キーワード

A B C

8月号の答え  
「ナツヤスミ」

ス	ナ	バ		ナ
イ	マ		ヤ	ス
ミ	ズ	ゲ	タ	
ン		ス	イ	カ
グ	ルト			ツ

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

9/15まで  
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

