



こどもの笑顔は佐伯の元気
豊かな未来へ羽ばたけ、
さいきっ子!

こどもミュージカルでは10周年を機に「伝統文化」「国際交流」という2つのキーワードで取組をスタート。郷土愛を育み、世界的な視野を身に付ける活動が未来へと続きます。

クリエイティブ国際交流
×
こどもミュージカル

語学を学びながら多文化に触れることで、クリエイティブに国際社会を生き抜く力を育てます。



韓国交流

伝統文化
×
こどもミュージカル

宇目神楽や堅田踊りと共演したり、今年は地域で愛される菊姫をテーマとした舞台づくりなど、価値ある歴史を舞台にしながら、多くの人に佐伯の文化を知ってもらおうきっかけをつくります。



伝統文化との共演

世代間交流を育み、
親子でたくさんの経験を積む

小さい頃は恥ずかしがり屋でしたが、入団してソロなどの経験を積み、自信が付いたように思います。学校でも学級委員になるなど積極性が出てきました。

小学1年生から入団したので、年上の子どもたちがとてもよく面倒を見てくれました。成長するにつれて今度は自分が年下の子の面倒を見るなど、同世代ではできないコミュニケーションを学べます。また学校でも学年は違っても劇に出るこどもで集まって練習したり、日常の生活での世界が広がっています。

今回は初めて国際交流の一環で韓国に行きますが、親子でたくさんの経験ができるのも楽しみです。



ちだめぐみ りく
千田 愛さん・龍空くん(11歳)
所属:舞台部・クリエイティブ国際交流部

龍空くん

もっと歌が上手になりました!
家や学校で台詞覚え、練習にも励んでいます。

入団をきっかけに自分の思いを
よりアピールできるように

もともとミュージカルや舞台を見に行くのが好きで、キッズコーラスを経て小学校1年生の時に入団しました。人前に出て踊ったりするのは好きでしたが、入団してさらに自分の意見をしっかり伝えられるようになりました。

親として成長できたのは、見守ることの大切さ。1年生の頃から宿泊体験があり、最初は不安でしたが、送り出す勇気をもてるようになりました。

先生が練習風景の動画などを定期的を送ってくれるのが楽しみで、親子でのコミュニケーションのきっかけになっています。役を演じることで地域や伝統への理解が深まるのも良いですね。



さかもと みさ なるみ
坂本 美沙さん・成未ちゃん(10歳)
所属:舞台部・クリエイティブ国際交流部

成未ちゃん

伝統芸能の踊りは、いつものダンスとはまた違う楽しさがありました!

こどもの笑顔は佐伯の元気
豊かな未来へ羽ばたけ、
さいきっ子!



▲桜ホール開館記念公演 蕾(TUBOMI)桜舞の讃歌



▲2期「時空の扉」佐伯市歴史資料館の開館を機に 弥生時代へタイムスリップ



こどもの心身ともに健やかな成長と笑顔あふれるまちづくりを目指し、子ども・子育て支援事業を進めています。その1つが、平成26年度からスタートした「佐伯市こどもミュージカル」。記念すべき10周年を迎えるにあたり、クリエイティブ国際交流部、表現教育ミュージカル舞台部、軽音楽部、サポーター部という4つの部門に分かれ、これまで以上に活動の場を広げています。

10 years anniversary

発足当初から団体を支えてきた総合プロデューサーに、節目への思いや地域への感謝、今後の展望を語ってもらいました。

こどもが輝くと、まちが輝く

佐伯市こどもミュージカル のした るみ
総合プロデューサー 野々下 留美さん



「佐伯市こどもミュージカル」が発足した10年前、つないだ小さな子どもたちの手は、今では演出や団をリードする頼もしい姿になりました。節目となる今年には生演奏行う軽音楽部やクリエイティブ・国際交流部を新たに創設し、それぞれの個性が輝く場所で活躍しています。支えてくださった地域の

方々や、芸術指導者のみなさん、そして素晴らしいこどもたちに会わせてくれた保護者のみなさんへ感謝し、今後も仲間とともに、伝え合う力を磨き合い、まちに元気を届けたいと思います。私たちの活動が今を生きるすべてのこどもたちに、笑顔の未来をつくることを願っています。

今後の公演のお知らせ

10月29日(日) 10月2日(月)~販売開始!
「祈り、ずっと先まで」~菊姫に想いを寄せて~

□ところ……さいき城山桜ホール 大ホール
開演14時~(開場13時30分)
□チケット…1階指定席 1500円/2・3階自由席 1000円

問い合わせ

☎090-5944-0816(受付は17時~21時)※指定席のみ
saikikodomo@gmail.com

さいき城山桜ホール
☎24-2228※自由席のみ



10/16(月)~11/12(日) 旧三余館では10周年を記念し、懐かしい写真展示や衣装体験などの企画を行っています。ぜひご来場ください!

国際社会に 対応できる力を養う

対象:高校生

友好交流協定を締結したベトナムニンビン省と「人材育成及び教育協力」も行っています。その第1弾として、市内高校生を同省に派遣して日本や市の魅力を発信しながら、現地の高校生と学校交流を行います。また、次年度以降はニンビン省の高校生を受入れ、相互交流を図っていきます。(派遣・受入れは隔年実施予定)

異文化体験を通じて、豊かな国際的視野・感覚を身に付ける人材育成サポートを行っています。

○問い合わせ
観光課 観光国際係
(本庁舎2階38番窓口) ☎22-3942



こどもの自信^{はぐく}を育む所に

対象:中学生

家庭で学習に取り組む環境をつくれな、ひとりで学ぶことが難しいなど、様々な理由で学習に困りを抱える中学生が対象に、放課後や休日の学校外における生徒の居場所の確保を目指しています。

元教員や高校生ボランティアからの支援を受けながら、補充学習や集団活動を進めて、生徒に自信を養ってもらうことを目的としています。

○問い合わせ
学校教育課
☎22-4670



ひとりで悩まず気軽に相談を

大人も子どもも笑顔になる子育てサポート

子育て世代包括支援センター
さいきつずまある
☎23-4515

まあるく まあるく のびのびと大きくなあれ!
佐伯市は、その子育てを切れ目なく応援します。

「さいきつずまある」は、妊娠から出産・子育てのさまざまな不安や心配事が相談できる場所です。妊娠や子育て期は、誰でも不安になることがあります。



ひとりで悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

窓口を調べる時間もこちらの余裕もない、どこに相談したらいいかわからない…そんな時もぜひ子育て世代包括支援センター「さいきつずまある」へご連絡ください。

○問い合わせ…健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

産後ケア事業も
活用ください

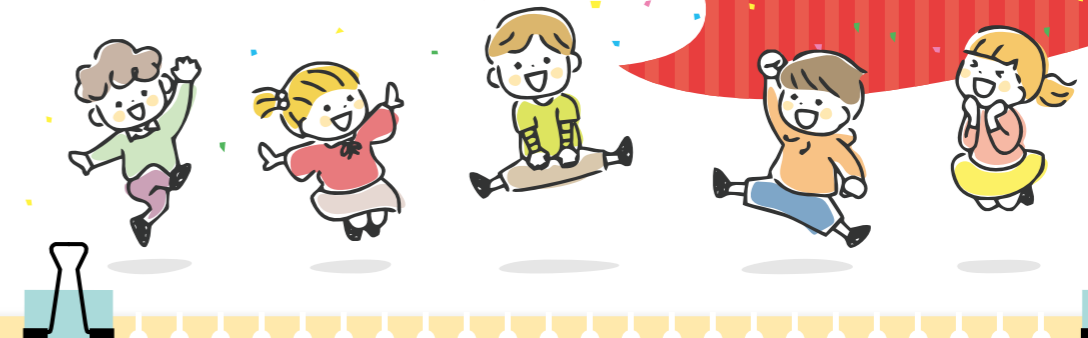


佐伯市に住民票がある産後4か月までのお母さんと赤ちゃんが、状況に応じて利用できます。産科や助産院で日帰り(7時間程度)または宿泊の利用で、助産師等のスタッフから個別に産後のケアや育児サポート、育児の相談・指導を受けられます。

詳細については、お気軽にお問い合わせください。



市では「いつも子どもがまんなか」をスローガンに掲げ、子どもたちが心豊かに生き生きと育つ支援を行っています。地域に活力をもたらし、未来へつながる子どもたちを、地域で支え合って育てましょう。



“つながる”子育て支援

子育て世帯の悩みは十人十色で、月齢によっても変化していくもの。市では子育てに奮闘する人を心身ともにサポートするため、地域一体型の子育て支援を実施しています。



お預かり支援

さいきファミリー・サポート・センター
つるおか子どもの家
☎20-0726

対象:生後3か月～小学生6年生

病児・病後児保育施設

にしだキッズクラブ
☎23-0255

対象:生後6か月～小学生6年生



子育ての手助けをしたい「まかせて会員」と、手助けをしてほしい「お願い会員」を地域で募って有償で助け合いを行う組織です。保育園等を利用していないお子さんの見守り、保育園等の開始前や終了後の支援、通院や冠婚葬祭の参加などの場合に利用できます。



こどもが病気のとき、保護者の勤務など自宅での保育が困難な場合、一時的に預かることのできる施設です。西田病院小児科医師と保育士が対応し、和やかな雰囲気の中でこどもの体調にあわせてゆったりと過ごせるよう配慮しています。

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



情報

旧指定ごみ袋(飲食用ビン・カン)の利用・交換は、12月まで!

問 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎ 22-3984

平成20年度の資源ごみ(飲食用ビン・カン・ペットボトル)の無償化により廃止された、旧指定ごみ袋(飲食用ビン・カン)は、現在、燃えないごみ用の指定ごみ袋として使用可能ですが、**指定ごみ袋としての利用は12月まで**とさせていただきます。

令和6年1月以降に燃えないごみを入れて集積所へ出されても、収集しませんのでご注意ください。

※未使用の旧指定ごみ袋(飲食用ビン・カン)は、希望する指定ごみ袋(燃えるごみ、燃えないごみ、分別回収用)と交換することが可能です。

1.燃えないごみ用指定袋として使用する場合

令和5年12月まで

2.交換する場合

交換場所…**エコセンター番匠**
(佐伯市東浜1-38)

交換期限…**12月22日(金)まで**



※青字で印刷された透明な袋です。
(上記デザイン参照)

ペットボトルキャップの回収を始めます

10月から下記の場所で家庭から出されるペットボトルキャップの回収を行います。

回収場所：市役所本庁舎、和楽、エコセンター番匠、各振興局

※ラベルやペットボトル本体は回収しません。



給付

価格高騰重点支援給付金の受取はお済みですか?

問 社会福祉課 社会福祉係(本庁舎2階45番窓口) ☎ 22-3601

物価高騰に係る家計への影響が特に大きい低所得世帯を対象に3万円の給付金を支給しています。

対象者

- 令和5年度の住民税が非課税の世帯
- 令和5年1月以降、家計が急変し、収入減少により住民税が非課税相当と認められる世帯

申請期限

11月30日(木)

対象となる世帯で、まだ受取がお済みでない場合は、申請をお願いします。

詳しくは問い合わせください。



助成

インフルエンザの予防接種費用を助成します

問 健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) ☎ 23-4500

子どもの予防接種

対象者

生後6か月から高校生相当までの人

※令和5年度接種分から、対象者を高校生相当までに拡充します。高校生相当とは、18歳となる日の属する年度の末日までの人

助成金額

1回1,000円(13歳未満は2回助成)

接種期間

10月1日(日)～令和6年2月29日(木)

申請方法

所定の申請書兼請求書に必要事項を記入し、領収書原本(予防接種の種類・金額が分かること)と通帳などの写しを添えて申請してください。領収書に予防接種の種類・金額の記載が無い場合には、診療費明細書(原本)の提出が必要になります。

申請書兼請求書は健康増進課に備え付けているほか、市ホームページからも印刷できます。

申請期限

予防接種した翌日から1年以内

高齢者などの予防接種

対象者

- 65歳以上の人(接種時)
- 60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人(要医師相談)

自己負担額

1,500円(1回のみ)

必要な物

健康保険証などの住所・氏名・生年月日が確認できるもの

接種期間

10月1日(日)～令和6年2月29日(木)

子どもの予防接種
申請書兼請求書はこちら



控除

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します

問 ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004(ナビダイヤル)

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

・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用できません。

令和5年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された人へ、令和5年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付します。(令和5年10月下旬から11月上旬に日本年金機構から発送)

所得税及び住民税の申告において、今年中に納付した国民年金保険料全額が社会保険料控除

の対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務づけられていますので、大切に保管するようお願いいたします。

なお、マイナポータル連携による取得が可能です。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



佐伯市HP



直川ミラサポ映画祭 源六BAL「シチリアを征服したクマ王国の物語」

1年に1回、直川の丘の上に星空映画館がオープンします。芝生の上で、バルメニュー（キッチンカー）と一緒に開放感たっぷりの映画鑑賞を秋の夜長にお楽しみください。皆様のご来場をお待ちしています。

- [と き] 10月21日(土) 開場18時 上映時間19時～20時22分
- [と ころ] 直川源六原グラウンド
※雨天時は、直川中学校体育館で上映します。
- [入 場 料] 無料(定員299人)
※定員を超えた場合は、入場をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- [そ の 他] 芝生の上で鑑賞していただくため敷物や椅子などをご用意ください。天候によって防寒着などをご用意ください。
- [主 催] 直川地域コミュニティ協議会(ミラサポ)

◆問い合わせ…直川地域コミュニティセンター / ☎58-3393



城山どんぐりコーヒーを作ろう!

城山でどんぐりを拾い、カフェインレスなどどんぐりコーヒーを作ります。皆様のご参加をお待ちしています。マイカップ持参も大歓迎!

- [と き] 10月21日(土) 14時～16時
- [と ころ] さいき城山桜ホール1階 アートプラザ集合
- [講 師] テントテントツアーズ 工藤 克史 氏
- [参 加 費] 500円
- [定 員] 10人(先着順)
- [申込方法] 二次元コードまたは電話で申込
※当日は動きやすい服装でご参加ください。マグカップはなくてもOK



OUTDOOR & NATURE TOURS
テントテントツアーズ

◆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



家族で土づくりミッション! おでん大根を育てよう

おでん大根の種を蒔くための土を作ります。土は土のう袋に詰めて、家庭で種を蒔いてください。

- [と き] 10月22日(日) 9時30分～11時
- [と ころ] さいき城山桜ホール1階 創作工房
- [講 師] (株)サンテツ
- [参 加 費] 300円
- [定 員] 親子4組(先着順)
- [申込方法] 二次元コードまたは電話で申込



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

さいきとぴくす Saiki Topics

市からのお知らせやイベントなどをチェック!



私立認定こども園・幼稚園(1号認定※1)の入園申込の受付が始まります



令和6年4月1日から令和7年3月31日までの入園分の申込は次のとおりです。

園名(申込・問い合わせ)	申 込 日	説 明 会 など
やよいこども園 (☎46-1591)	10月19日(木) 8時30分～	随時見学を受付中 要事前連絡
にじいろこども園 (☎46-1441)	10月19日(木) 8時30分～	
ルンビニこども園 (☎23-6160)	10月20日(金) 8時30分～	10月5日(木) 9時30分～ オープンスクール 要予約
カトリック佐伯幼稚園 (☎22-2182)	10月20日(金) 8時30分～	随時見学を受付中 要事前連絡
みのり幼稚園 (☎23-0408)	10月20日(金) 8時～	
みなみこども園 (☎23-0567)	10月20日(金) 8時30分～	
みなとこども園 (☎22-5399)	10月20日(金) 8時30分～	
さいきこども園 (☎22-0644)	10月20日(金) 8時30分～	
ふれあい保育園※2 (☎22-9933)	10月20日(金) 8時30分～	
さくら保育園※2 (☎28-8877)	10月20日(金) 8時30分～	
松浦保育園※2 (☎33-0096)	10月23日(月) 9時～	

詳しくは各園にお問い合わせください。なお、保育所・認定こども園(2・3号)の申込の受付開始は11月27日(月)を予定しています。

- ※1 1号認定とは…満3歳児からの幼稚園利用で、おおむね9時～13時までの利用
- ※2 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



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%

プレミアム商品券(第4弾)の引換販売を行います。引換販売には「引換券」が必要です。商品券は、1冊10,000円(商品券額13,000円/500円券26枚つづり)での引換販売となり、購入時には「引換券」と「本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)」が必要です。

引換販売期間 10月23日(月)～11月5日(日)

- 引換販売場所 月～金曜日 市内郵便局33局にて販売 ※簡易郵便局を除く
佐伯、佐伯駅前、佐伯大手前、佐伯野岡、池船、大入島、海崎、木立、下堅田、西上浦、鶴岡、上浦、弥生、植松、切畑、本匠、因尾、宇目、宇目千束、小野市、木浦鉦山、直川、鶴見、中浦、東中浦、豊後大島、米水津、色利、蒲江、畑野浦、下入津、西野浦、丸市尾
土・日・祝日 トキハインダストリー佐伯店

※商品券はお近くの郵便局で購入できますが、各郵便局の販売冊数に限りがあるため、売切れ次第販売終了となります。その際は、ほかの郵便局でお買い求めください。



◆問い合わせ…さいきプレ券発行委員会 / ☎0120-202-868



佐伯市HP



令和5年度 各地域の文化祭のお知らせ

芸術の秋がやってきました！各地域の文化祭で様々な芸術に触れ、楽しんでみませんか？

名称	とき	ところ	主催	問い合わせ
上浦文化協会芸術発表会	12月17日(日) 13時～	上浦地区公民館	上浦文化協会	☎32-2511
第52回 佐伯芸術文化祭	舞台発表 11月26日(日) 11時～	さいき城山桜ホール 大ホール	佐伯文化振興会	☎23-2247
	佐伯市秀作美術展 11月24日(金)～26日(日) 9時～	旧三余館ホール		
	佐伯合同生花展 11月25日(土)～26日(日) 9時～	さいき城山桜ホール 小ホール		
	お茶会 11月26日(日) 10時～	汲心亭 ほか		
令和5年度 やよい文化祭	展示 11月11日(土) 13時～17時	弥生地区公民館	弥生文化協会	☎46-2730
	展示・舞台発表 11月12日(日) 展示(9時30分～15時30分) 舞台発表(10時30分～15時)			
本匠文化芸術祭2023	11月3日(金) 9時～	本匠中学校体育館	本匠文化協会	☎56-5115
第12回直川文化協会活動発表会	11月下旬頃	直川地域コミュニティセンター	直川文化協会	☎58-3393
宇目キッズフェスティバル	令和6年3月9日(土) 時間未定	宇目地域コミュニティセンター 宇目中学校	宇目文化協会	☎52-1770
第42回鶴見 ふる里文化祭	展示 11月17日(金)～18日(土) 9時～	鶴見地域コミュニティセンター	鶴見文化協会	☎33-1000
	展示・舞台発表 11月19日(日) 展示(時間未定) 舞台発表(11時～14時15分)			
第19回米水津ふるさと文化祭	11月12日(日) 時間未定	米水津地域コミュニティセンター	米水津文化協会	☎35-6124
令和5年度 蒲江芸術文化祭	第51回蒲江美術展・諸流生花展 10月28日(土) 9時～20時	蒲江地区公民館	蒲江文化協会	☎42-1113
	第51回蒲江美術展・諸流生花展 10月29日(日) 9時～16時			
	第35回芸術発表会			

※変更になる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ…佐伯市文化協会・文化振興会連絡協議会 事務局
文化芸術交流課 文化芸術振興係(本庁舎2階40番窓口) / ☎22-4529



史跡 佐伯城跡 国指定記念 令和5年度 佐伯市歴史資料館特別展 どがスゴイの？佐伯城 一近世山城の真価に迫る一

私たちがよく知る佐伯城跡は、令和5年3月に国指定の史跡となりました。国は、「佐伯城跡は、近世初頭に、それまでの城郭構造と築城技術を融合して築かれ、山体全体を維持してきた工夫が残る城郭として貴重」と評価しています。特別展では、このように評価される近世山城・佐伯城の特徴や魅力について、城の絵図や藩の記録、建物に使われていた瓦などの資料から、わかりやすく紹介します。

[とき] 10月14日(土)～12月10日(日) 9時～17時(入館は16時30分まで) ※月曜日休館

[ところ] 歴史資料館 展示室

[観覧料] 一般 300円(15人以上の団体は200円)
小・中・高校生 100円(15人以上の団体は50円)
(ただし、佐伯市内に在住・通学の小・中・高校生は無料)

[展示解説] 10月14日(土)・29日(日)、11月4日(土)・18日(土)、
12月2日(土) 13時30分～(1時間程度)



■関連行事1 国指定記念講演会&トークセッション

[とき] 11月3日(金) 13時～(12時30分開場)

[ところ] さいき城山桜ホール 大ホール

[講師] 豊田 寛三 氏(大分大学・別府大学名誉教授)
千田 嘉博 氏(名古屋市立大学教授・奈良大学特別教授)
宮武 正登 氏(佐賀大学教授)

[登壇者] 豊田 寛三 氏、千田 嘉博 氏、宮武 正登 氏、
田中 利明(佐伯市長)

[入場料] 無料(申込不要)

◆問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700

■関連行事2 現地見学会

[とき] 11月4日(土) 9時30分～11時30分

※雨天中止

[ところ] 佐伯城跡(歴史資料館に集合)

[参加費] 無料(申込不要)

～臨時休館のお知らせ～

特別展の準備作業のため、10月11日(水)・
12日(木)・13日(金)は臨時休館します。



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!



第16回佐伯市社会教育振興大会を開催します

地域全体で子どもを育てる「教育の協働」=「協育」を推進し、また、子どもたちが豊かな心をはぐくみ、大きな夢を抱き、創造力を高める取組を行っています。持続可能なまちを繋ぎ続けるために定めた「さいきオーガニック憲章」を基に、子どもを真ん中にあらゆる立場の人たちが絆を紡ぎ、見守っていただくことを願い今年度もこの大会を開催します。

[とき] 10月15日(日) 9時30分～

[ところ] 弥生地区公民館 大ホール

[事例報告] 「子どもの読書活動推進の取組」
三浦造船佐伯図書館職員

[講演会] 「いいんだよ」は魔法のことば
～寛容の精神が醸成される社会～

[講師] 学校法人立花学園 立花高等学校校長 齋藤 真人 氏

[内容] 不登校自立支援に取り組む立花高校の理念は、すべて生徒
たちから教えてもらった大切な「大人への警鐘」なのかもしれ
ません。子どもたちが安心して個性を発揮できるように、
大人たちが「おおらか」であること、そのために必要な「共感
的理解」についてともに考えましょう。

[入場料] 無料(整理券または、インターネットでの申込が必要)

整理券のお求め先 地区公民館、コミュニティセンター、教育委員会

[申込期限] 10月13日(金)

[その他] 託児あり ※事前予約必要 申込期限:10月3日(火)

◆問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係 / ☎22-3245



参加・託児申込
二次元コード



家庭教育講演会を開催します

子育ての悩みや不安を解消し、孤独にならず、前向きに子育てができる
きっかけになるよう、育児119(子育て支援)を全国へ広げている「かずまる」
さんを講師に迎え講演会を開催します。

[とき] 11月5日(日) 10時～

[ところ] さいき城山桜ホール 小ホール

[対象] 佐伯市で子育て中の保護者(120人程度)

[議題] 本業父親～見えない育児の裏側～

[講師] 育児119代表 かずまる 氏

[入場料] 無料(整理券または、インターネットでの申込が必要)

整理券のお求め先 地区公民館、コミュニティセンター、
教育委員会、さくらっ子

[申込期限] 11月2日(木)

[その他] 託児あり

※事前予約必要 申込期限:10月25日(水)



さくらぱくぱくテラスでFood&Artなどイベントも開催します。

◆問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係 / ☎22-3245

参加・託児申込
二次元コード



8/2(水) 直川グラウンドゴルフ同好会 かごしま国体出場



6月に行われた県選抜大会で優勝した「直川グラウンドゴルフ同好会」が市役所を訪問し、かごしま国体「グラウンドゴルフ(公開競技)」への出場報告を行いました。

チームを代表して橋迫選手が「4人揃って日頃の実力が出せるよう準備して大会に臨みたい」と意気込みました。

8/1(火) 全国・九州大会に向け一致団結 中体連壮行会



全国・九州中学校体育大会に県代表として出場する選手壮行会が、まな美で開催されました。

小野のの萌も香あさん(鶴谷中3年・陸上部)が選手を代表して「チームメイトや家族、支えてくれた人への感謝の気持ちを忘れず全力で戦い抜きたい」と決意表明を行いました。

8/7(月) 豊かな佐伯プロジェクト 推進協議会 発足!



地域資源を最大限に生かし、「稼ぐ力増強」及び「地域内資金循環の活性化」を目的に、大分銀行・地域産業界・佐伯市が官民一体となり「豊かな佐伯プロジェクト推進協議会」を立ち上げました。

本市の強みを持つ水産業・林業にスポットを当て、若手メンバーで編成したチームが葛港再開発や山林保全など4つのプロジェクトを進めていきます。

8/7(月) 地方創生実現に向け包括連携協定 「東武トップツアーズ株式会社」



東武トップツアーズ株式会社と観光振興や地域産業の振興などに向け、包括連携協定を結びました。

双方の持つ資源や人材を有効活用し、本市の持つ自然環境を生かした循環型ツアーの造成や、環境保全につながる観光資源の発掘などを行っていきます。

8/25(金) 音楽活動を通じた文化芸術の 振興に向け事業連携協定



多様化する音楽シーンに合わせた次世代形室内合奏団を運営する「(一社)九州シティフィルハーモニー協会」と、音楽活動を通じた文化振興を目的に事業連携協定を締結しました。

森田代表は、ビートルズがロックを発信したように、クラシック400年の歴史を新しい形で発信していけるよう「佐伯を日本のリバプールにしたい」と述べました。

8/18(金) 地域防災に尽力・総務大臣表彰



長年にわたり地域防災力強化に取り組み、地域防災に尽力したマミーズ鶴岡婦人防火クラブの川野典子かわの のりこさんが安全功労者総務大臣表彰の受章報告に訪れました。

川野さんは、「クラブの皆さんや消防本部の人に助けてもらったおかげでこれまで活動ができました。今後も様々なイベントでの広報活動に頑張りたい」と話しました。

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

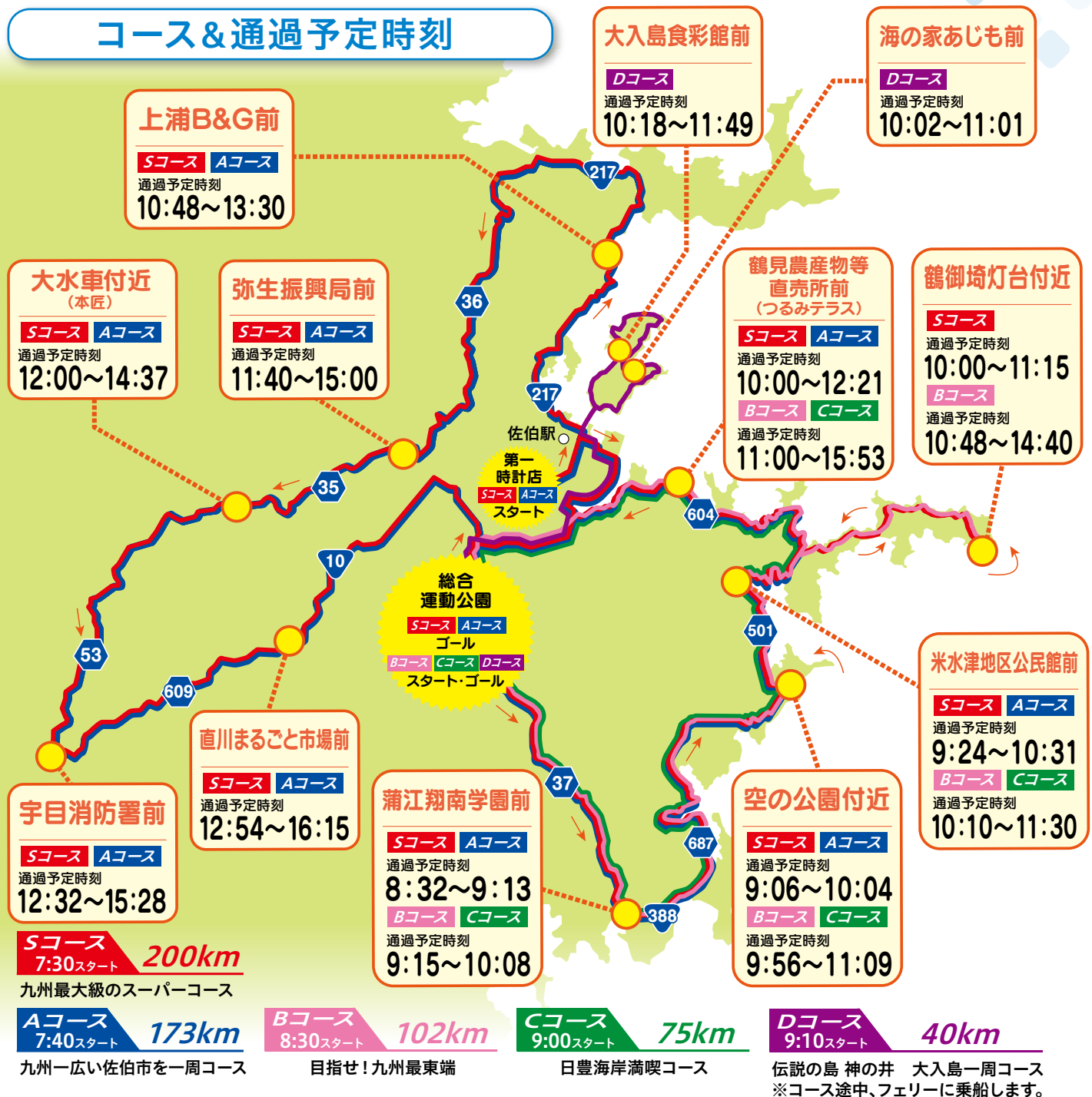


とき 10月8日(日) 7時30分～17時

自転車を活用したまちづくりの一環として、10月7日に全国シクロサミット開催、さいきサイクルフェスタもさいき城山桜ホール周辺で2日間開催されます。8日には、市内外から約1,350人の参加者が集う「ツール・ド・佐伯2023」が大手前(第一時計店前)と総合運動公園からスタートします。

参加者がお住まいの各地域を通る際は、沿道より手を振るなどの温かいご声援をよろしくお願いします! また、選手が車道を自転車で通ります。車などで市内を運転の際は、十分に気を付けて走行をお願いします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いします。

コース&通過予定時刻



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

要事前申込 **大手前野外広場**

「キックバイクレース」雨天中止

3歳の部、4歳の部、5歳の部、6歳の部の年齢別キックバイクレースを開催。

定員 100人(各部25人) 参加費 500円

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



小学生以下対象 **アートプラザ**

「わくわくボウリング&らくがきひろば」

[子育て・子育て広場に行こう! 実行委員会]

ボールを転がして、ペットボトルのピンを倒そう!

ボウリング参加者にはお菓子をプレゼント!!

とき 10時~13時

先着200名



「心と体が元気になれる場所」

子どもたちが楽しくいきいきと活動している公立保育所・こども園での生活を紹介します。子どもが楽しみにしているおやつを紹介します。試食(4種類)もあります。

おやつ配布時間 ①11時~②13時~ 限定各100個

けんこう

「健幸ワークショップ」

・チャレンジ! 「野菜350g」を当てよう。
・健康体験で健康アプリ
「おおいた歩^{あるじ}」400ポイント獲得。
・血管年齢、血圧測定で健康を意識しよう。

しろやま 共同保育園
食育に力を入れているしろやまっ子の活動紹介と園児が作ったみそ玉を無料配布します。

限定100個



野外スペース

「エコ博士からの挑戦状2」

Q1 リサイクル紙(し)とる?
~この紙は資源?燃えるごみ?~


Q2 4Rがやってくる

Q3 ごみ捨て虫食いクイズ

昨年よりパワーアップして帰ってきた紙分別クイズほか、ごみに関するクイズに挑戦!

・生ごみリサイクル&オーガニックコーナー

ミニキエーロやオーガニックボックスの紹介とポカシづくりワークショップの開催。



クール ブランド エキシビジョン

Cool Brands Exhibition

サステナブルブランドが今伝えたいこと

“サステナブル=持続可能”な暮らしのヒントになる国内外の有名ブランド各社の想いや製品に触られる貴重な企画展。

[協賛ブランド]

allbirds MIYAZAKI TOWEL 無茶々園 tentree

オールバーズ 米Time誌に「世界で最も心地よい」とされたサステナブルシューズブランド

みやざきタオル オーガニックスーパーマコットンを使ったグッドデザイン受賞の今治マフラー

無茶々園 循環型農業で地域を変えてきた柑橘関連製品

テンツリー 米フォーブス誌が取り上げるなど今世界が注目するサステナブルアパレルブランドなど

[プロデュース]ノブ ムラナカ


とき 10時~16時(15時30分 最終入場) 入場無料



未利用魚「アイゴ」の干物試食会

磯焼けの一因と言われている魚「アイゴ」を知っていますか?七輪で焼いた「アイゴ」の干物をおいしく食べて、海を守ろう!

とき 11時頃~ なくなり次第終了



要事前申込 **会議室2**

「環境学習とエコバッグづくり」

とき 10時~12時 定員 10人 参加費無料

要事前申込 問 環境対策課(本庁舎3階57番窓口) ☎22-3995


「バードコール作りワークショップ」

鳥の鳴き声に似た音を出すバードコールを佐伯産の木材を使って作ります。

講師:テントテントツアーズ

とき ①13時~②14時~ 定員 各回10人 参加費無料

問 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



苗木の無料配布あります!

配布時間 11時~ なくなり次第終了



Saiki Organic Festa

さいきオーガニックフェスタ 2023

とき 11月11日(土) 10時~16時

同時開催:さいき大道芸フェスタ

テーマ 「笑顔満開!」

ところ さいき城山桜ホール及び周辺施設 駐車場 旧文化会館下駐車場

みんなの笑顔があふれる持続可能なまち「さいきオーガニックシティ」を目指して、身近な日常にあるオーガニックやSDGsに親しみ学ぶ、楽しいイベントが盛りだくさん!

ご来場の際は、マイバッグをご持参ください。

※内容は変更になる場合があります。また、一部ワークショップは事前予約制(先着順)です。

市ホームページもしくは電話で申込みください。(10月2日から受付開始)

問 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
農政課 有機農業推進係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4229



オープニング

さいきオーガニックマルシェ

(株)まちづくり佐伯共催イベント)

有機JAS認証野菜や、さいきの恵み認証野菜、お弁当、お菓子、雑貨などを販売。

出店者 渡辺農園、志縁や、てら・ぷれた、なずな、くまさんのぼっけ、シャローム ほか



佐伯市民吹奏楽団コンサート

とき 10時~

要事前申込 ※空き状況により、当日参加も可能

キッチンコート・セミナーコート


「ムッシュカワノ・オーナーシェフによる佐伯産オーガニック野菜の食べ比べ」

より自然に優しい栽培方法で生産された佐伯産有機JAS認証農産物や、さいきの恵み認証農産物の食べ比べを行います。有機野菜の味の違いを体験してみませんか。

講師:フランス料理 ムッシュカワノ・オーナーシェフ 河野 辰也 氏

とき 10時~12時 定員 25人 参加費無料

問 農政課 有機農業推進係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4229



福祉ふれあいセミナー

[佐伯圏域障がい者共同サポートセンター] 「人とき」共催イベント

参加団体 番匠の里ほか7団体

販売商品 焼き菓子、スナッツ、さをり織り製品、木工製品、みそ、プルーン、手すき紙製品、コーヒー、石けん、花苗など

「佐伯産枝豆&栗ペーストを使った加工品試食会」

とき 14時~15時30分 定員 20人程度 参加費無料

問 農政課 水田・畜産振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4659

要事前申込

「花の寄せ植えワークショップ」

講師:(株)サンテツ 上杉 育功 氏

とき ①13時~13時30分
②13時50分~14時20分
③14時40分~15時10分

定員 各回親子4組

材料費 800円

問 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




創作工房 **要事前申込**

「石ころのサボテン作りワークショップ」

※絵の具で汚れる場合があります。エプロンを持参するか、汚れてもいい服装で参加してください。

講師:波当津美術館 館長 コオロギタカシ 氏

とき 10時~12時 定員 15人 参加費無料



自然農法のお米



自然農法とは



化学合成農薬、化学肥料、除草剤を使わない農法。天候や病害虫の影響を受けやすいため、手間暇かけて育てています。

道の駅で 新米販売



五十川さんご夫妻のお米(白米、玄米)は10月中旬から道の駅やよいの直売所にて販売予定。

※売り切れる可能性もあります。



◀動画はこちら。



米農家

いそがわ つねふみ
五十川 庸文さん
より子さん

[佐伯市弥生]

信念を持って自然農法を实践

五十川さんご夫妻は27年前、EM菌※1を使った自然農法の先生と出会ったことで、「次世代の子どもたちに良いものを残したい」と一念発起。化学合成農薬、化学肥料や、除草剤不使用の、人と環境に優しいお米作りを始めました。「最初は農薬なしでお米は作れないと反対の声が多かったですね。2年目にウンカの大群※2に襲われたときは、私も気持ち揺らぎました」。農薬を使うべきか迷ったより子さんを支えたのは庸文さん。「何のためは無農薬を始めたんや」と励まし、江戸時代に行われていた殺虫剤を使用しない方法でウンカを減らし危機を脱しました。今もすべてにおいて手間を惜みず、信念を持って米作りに向き合っています。

自然の恵みが詰まったお米

自然界にあるEM菌やくん炭※3で土壌を改良し、木酢※4で病気や害虫を遠ざけ、除草作業も徹底するー自然の恵みの結晶と言っても過言ではない五十川さんご夫妻のお米は、人気を博しています。クルーズトレイン「ななつ星in九州」でも提供されました。10月には新米が発売されるのでお見逃しなく。

※1 自然界にいる有用微生物群を活用した土壌改良資材
※2 稲の害虫 ※3 もみ殻を炭化させた土壌改良資材
※4 木炭を作る過程で生じる忌避効果がある液体

東九州 伊勢えび海道

東九州伊勢えび海道筋
(佐伯～延岡)を撮って

フォトコンテスト

に応募してみませんか？



【作品募集期間】

令和5年

10月1日(日)～31日(火)

伊勢えび賞(1名)伊勢えび1kg相当
特産品賞(2名)地域の特産品

詳しくはコチラから



東九州伊勢えび海道
公式サイト

予約制
各店舗にご予約の上
ご来店ください。
予約不要の店舗も
ございます。

※原則パンフレット掲載の価格以上のお食事に限ります。

伊勢えび料理を食べ、
アンケートに答えると

伊勢えび(1kg相当)

を30名様へプレゼント!

一定額以上(※)の
伊勢えび料理を
お食事すると、
応募アンケートが
もらえます。



12月中旬に公開抽選



東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2023

令和5年 9月2日(土)～11月30日(木)

【問い合わせ】 佐伯市観光案内所 ☎ 23-3400 / (一社)延岡観光協会 ☎ 0982-29-2155

伊勢えびの
一部は、
収穫の一部は、
伊勢えびを
はくくむ
使用されます。



米水津おさかなまつり開催

雨天決行

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

ステージの部

- 開会式(餅まき)
- 米水津幼稚園ダンス
- ソーラン節
(米水津中学校)
- 佐伯鶴城高等学校
書道パフォーマンス
- 梅牟礼陣太鼓
- 重岡岩戸神楽
スタジオ シード
- ダンス(studio SEED)
- タックスO×クイズ
- 大道芸パフォーマンス
- 日本文理大学附属
高等学校吹奏楽
- お楽しみ抽選会

会場内イベント

- ふれあい食堂
- 鮮魚など農水産物販売
- 水産加工品など特産品販売
- ブリっ子レース
- ブリのつかみ取り
- 伊勢エビ・ヒラメ釣り
- フワフワ遊具
- 大道芸ワークショップ
- 苗木無料配布



問 米水津おさかなまつり実行委員会(米水津振興局 地域振興課内) ☎ 35-6111

第8回 佐伯みなとお魚フェスタ開催

とき 11月5日(日) 9時～15時 ところ 佐伯魚市場

- 餅まき
- 朝獲れ鮮魚販売
- 佐伯の飲食物・加工品販売
(テント、キッチンカー)
- お魚すくい
- ヒオウギ貝釣り
- 帆船みらいへ
乗船イベント
- 各種ステージイベント
- お楽しみ抽選会

問 佐伯みなとお魚フェスタ実行委員会
(株)まちづくり佐伯 ☎ 22-9900

感謝六貫佐伯寿司(寿司パック販売) 限定300パック

11月1日(全国すしの日)に合わせて、日頃から佐伯寿司を支えてくださる皆さんへ感謝を込めて、黒潮の極佐伯寿司海道世話人会に所属する寿司職人たちが、その日に握ったおいしい地魚のお寿司を特別価格で提供します。

とき 11月1日(水)11時30分～売り切れ次第終了
ところ 市役所本庁舎1階(売店前)
内容 6貫・1パック500円 ※お1人様2パックまで

問 (一社)佐伯市観光協会(本庁舎2階39番窓口) ☎ 23-1101



入場無料

多文化共生 さいきワールドフェスタ2023

昨年、15か国を超える国々の人が集まった国際イベントを今年も開催します！

「ちがい」を味わい、楽しむ」きっかけづくりとして、国際交流を気軽に体験してみませんか。



と き 10月28日(土) 10時～16時

と ころ 1Fアートプラザほか

内 容 ・食を通じて世界を知る「世界のカレー食べ比べ」
・民族衣装試着体験、JICA海外協力隊パネル展示、
「やさしい日本語」体験コーナーなど

詳細はHPを要チェック！

入場無料

桜のまち笑顔満開 さいき大道芸フェスタ

全国から人気パフォーマーが11組集結！桜のまちは、楽しい、おいしいがてんこもり!!



と き 11月11日(土)
10時30分～17時15分

11月12日(日)
10時30分～16時00分

と ころ さいき城山桜ホール周辺、
新屋敷商店街、船頭町(12日のみ)



©2021映画
「老後の資金がありません！」
製作委員会

ツキイチ映画 11月上映作品

老後の資金がありません！

と き 11月2日(木)
①14時～ ②19時～

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。)

佐伯市こどもミュージカル 10周年記念公演

～ 地域と共に創る市民創造の場として ～

10周年となる記念公演では、佐伯藩弁財天様参り「菊姫行列」実行委員会の皆さんにも協力をいただきました。ずっと先まで愛され、地域の宝である菊姫様と子どもたちの輝く未来に祈りを込めてお届けします。

と き 10月29日(日) 14時～(開場13時30分)

と ころ 大ホール

演 目 「祈り、ずっと先まで」
～菊姫に想いを寄せて～

チケット 指定席:1,500円
自由席:1,000円

【主人公 菊子】

(幼少期) ごとう いろは
佐伯小4年 後藤 彩葉さん
(青年期) あきよし ゆづき
鶴見中1年 秋吉 優月さん



申込期限

10月14日(土)

きよしこの夜フェスト 2023 in さいき出演者募集

「きよしこの夜フェスト2023inさいき」で「きよしこの夜」を含めたステージプログラムでパフォーマンスをしてくれる人を募集しています。

と き 12月16日(土) 14時30分～20時(予定)

と ころ 1Fアートプラザほか

募集組数 10組程度(1組最大30分)
※応募多数の場合、選考とします。

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



申込期限

10月20日(金)

第3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 11月18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



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。

〈佐伯市こどもミュージカル10周年記念公演・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。



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.
06



ホテル 金水苑 (株式会社 金水苑)

佐伯市駅前2丁目4番13号 ☎22-8181 (fax 22-8121)

<https://hkse.jp> 設立年月:2018年6月

資本金:500万円 売上高:2.6億円 従業員数:50人(令和5年9月現在)



動画はこちら。



おもてなしの心で佐伯の魅力を伝えたい

佐伯を支え、盛り上げるために

佐伯駅から徒歩2分の好立地にあり、観光・ビジネス両方に使えるシティホテルとして長年親しまれている金水苑。食に力を入れているのが特徴で、ホテル内にある3つの食事処が人気を集めています。「佐伯の魚や野菜をふんだんに使用した和食が楽しめる番匠亭、洋食メニューを揃えたマリアンジユ、本格中国料理のさいき李白があり、食事目当てに訪れるお客さまも多いですよ。そう話すのは総支配人の佐藤さん。

季節ごとにグルメフェアも開催しており、伊勢エビや美人鱈など佐伯グルメの普及にも一役買っています。(11月30日まで鮓と伊勢海老フェア開催中)

ホテルも佐伯の重要な観光資源の1つであると考えている佐藤さんがリピーターの獲得、ひいては佐伯観光活性化のために取り組んでいるのが人材育成。「おもてなしの心が伝わらなければまた来よう、とはなりません。外部講師を招いて接客力を鍛えています。現在受け入れている中高生の職場体験を通じて、佐伯のホテルで働きたい、観光産業に従事したいという若者を増やすのも目標です」。地域に根ざしたホテルとして、災害時の緊急避難場所にも指定されている金水苑。さまざまな角度から佐伯を支えています。

会社のここが好き

お店のメニューから宴会料理、お弁当まで幅広く手掛けるのでスキルアップしやすい環境です。調理場には若手も多いですが、がんばれば年齢に関係なく認められるのでやりがいがあります。

調理師

あなみりょうや

阿南 亮哉さん(写真中央)

よしかわたかとも

吉川 貴鵬さん(写真右)

アンドラヘンナディゲー・アエーシュ

ターラカ・マドウシャーンさん(写真左)



くらしの
情報



各種お知らせ

11月12日(日)は
「地域避難訓練」です

緊急地震速報や大津波警報のサイレンを合図に、地区ごとで想定する避難訓練に取り組みましょう。また、災害時の備えとして、自宅の備蓄品や非常持ち出し袋の点検などを行い、災害ごとの避難場所や避難経路を確認しましょう。 ※お住まいの地区によって訓練内容が異なりますので地区の掲示板などでご確認ください。 ※11月12日(日)9時〜9時30分の間にサイレン放送 緊急地震速報の放送に合わせ、シエイクアウト訓練

10月1日は「浄化槽の日」

本市は浄化槽整備区域内において合併処理浄化槽の設置を推進しており、単独処理浄化槽や汲み取り便槽から合併処理浄化槽への転換工事に対する補助金制度があります。 また現在、単独処理浄化槽、合併処理浄化槽を使用している人は、適切な維持管理を行うため、浄化槽法で次のことが義務づけられていますので必ず行いましょう。

- 保守点検 浄化槽の点検調整、消毒剤の補充など
 - 清掃 年1回以上の浄化槽内に生じた汚泥の引き抜き、洗浄、清掃
 - 法定検査 年1回の外観水質などの検査
- 閏補助金制度については下水道課(本庁舎3階53番窓口) 22・4618
浄化槽の維持管理については南部保健所

骨髄などの移植の助成

骨髄バンクを通して骨髄などの移植を行ったドナーまたはそのドナーを雇用している事業所へ助成します。 助成対象 骨髄などを提供するために通院または入院した人、ドナーを雇用している事業所

ドナーへの助成金 年次有給休暇または有給の特別休暇を取得できた日を除き、1日当たり2万円(上限7日)

事業所への助成金 年次有給休暇または有給の特別休暇を付与した日について、1日当たり1万円(上限7日)

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植は白血病や再生不良性貧血などの難治性血液疾患に対する有効な治療法です。1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が求められています。骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします。

骨髄バンク 03・5280・1789
登録窓口 南部保健所 22・0562 ※要事前予約
閏日本骨髄バンク 03・5280・1789

第2次佐伯市都市計画マスタープラン案及び佐伯市立地適正化計画案に係るパブリックコメントの実施について

都市や人々の暮らし方の変化、人口減少・少子高齢化社会に対応する持続可能な「コンパクト・プラス・ネットワーク」の都市形成を推進する、2つの計画の策定に係るパブリックコメントを行います。

- 対象計画 (1)第2次佐伯市都市計画マスタープラン(案)
 - (2)佐伯市立地適正化計画(案)
- 計画の公表方法 都市計画課と各振興局窓口で公表するほか、市ホームページにも掲載します。

公表・意見の時期 10月24日(火)まで
意見の提出方法 住所・氏名を明記し、直接持参、郵送、FAX、メールのいずれかの方法で提出してください。

寄せられた意見の取扱い ・意見に対する個別の回答は行いません。 ・意見の募集は、賛否を問うものではありませんが、いただいた意見を整理し、それに対する市の考え方と合わせて公表します。

悪用防止！「本人通知制度」をご利用ください

住民票の写しや戸籍証明などの不正請求、不正取得を早期発見・抑止するため、事前に登録した人へ証明書が交付されたことを通知する制度です。

登録できる人 佐伯市に住民票または本籍がある人
登録方法 申請書に必要事項を記入し、本人確認書類を添えて提出してください。申請書は市民課または各振興局にあるほか、市ホームページからも印刷できます。

※代理申請の場合は、委任状が必要です。
※市外に在住しており、郵送で申請したい場合は問い合わせください。
通知案内 交付日・交付書類の種類・交付通数・交付請求者の区分(代理人または第三者)
閏市民課市民係(本庁舎1

階1〜7番窓口) 22・3818
または各振興局

10月1日は「土地の日」
10月は土地月間です

土地は、限られた貴重な資源です。土地施策に対する皆さんのご協力をお願いします。

1. 届出者 土地の取得者(買主)
2. 届出が必要となる土地の規模 ○都市計画区域内 5,000㎡以上 ○都市計画区域外 10,000㎡以上
3. 届出が必要な取引 売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、共有持分の譲渡など(これらの取引の予約である場合も含みます)
4. 届出書類 3部 届出書、契約書の写し(日付、金額、面積などが分かるもの)、位置図、周辺状況図、形状図(字図など)

夜間納税窓口

とき 10月31日(火)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・ペイジー・ゆうちょペイからも納税できます。
※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)
閏財務課 収納係(本庁舎1階16番窓口) 22・3182
漁業センサスのご協力をお願い

閏都市計画課 計画・区画整理係(本庁舎4階73番窓口) 22・3114

が漁業者や水産関係者の皆さんを訪問します。
漁業センサス 海面・内水面漁業調査(11月1日現在) 流通加工調査(令和6年1月1日現在)

認可地縁団体が所有する不動産登記の特例の公告

次の団体がこの不動産の所有権の移転などの登記をすることに對して、登記名義人・相続人などの登記関係者は異議を申し出ることができません。

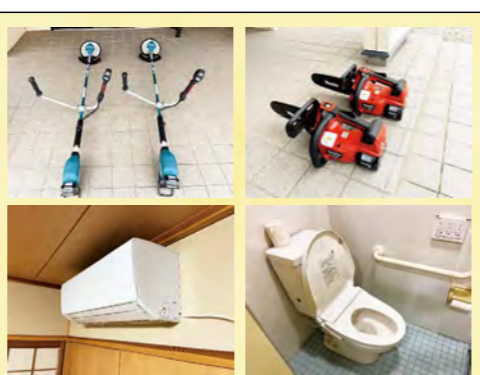
団体名 丸市尾地区 不動産

- ・蒲江大字丸市尾浦字浦ノ迫1569番1(境内地349㎡)
- ・蒲江大字丸市尾浦字浦ノ迫1569番9(雑種地53㎡)

申出期限 12月4日(月)
閏市民課市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) 22・3399

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

上浦夏井地区が環境美化活動のため、草刈り機、チェーンソーなどを購入し、エアコンやトイレ整備でコミュニティセンター(地区集会所)の利便性が高められ、地域活動や地域交流などの活性化が図れました。 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。



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 マチラボ



オレンジウォーク2023開催

とき 11月5日(日)
午前の部 11時〜11時50分
午後の部 13時〜16時30分
夜の部 18時〜19時40分

内容
午前 メモリアルウォーク
午後 認知症啓発イベント

夜 映画「オレンジ・ランプ」上映
※映画鑑賞は事前申込が必要



「おおいたみのりフェスタ」開催
大分県の農林水産物が1か所に集まります

産物の直売や木工教室、食のコーナーなど、魅力あふれる大分県の農林水産業に触れられる当イベントにぜひご来場ください

おおいた地域の宝ウォーキング in 佐伯参加者募集

佐伯市の豊かな文化財を、ウォーキングで体感しませんか

とき 11月11日(土)
【午前の部】 9時〜
【午後の部】 13時〜

定員 午前部・午後部 各20人

※参加者特典としてオリジナルフェイスタオルをプレゼント

申込期間 10月11日(水)〜25日(水)※定員になり次第受付終了

申込方法 氏名・住所・生年月日・当日の連絡先を記入して申込みください

募集

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)

訓練期間 1年間
募集期間 10月10日(火)まで
選考日 10月12日(木)
入校日 10月31日(火)

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)

申込期間 佐伯看護学院
推薦入試：10月12日(木)まで

認知症サポーター 養成講座を開催します!

認知症サポーターと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」になりますか?

とき 10月18日(水)10時〜11時30分

ところ 市役所本庁舎6階 第2委員会室

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など

参加費 無料
申込期間 10月17日(火)17時まで

申込方法 事前電話予約後、申込用紙を提出

令和5年度中途失聴者・難聴者への手話講座

とき 11月4日(金)令和6年2月3日(土) 13時〜15時

ところ 大分県聴覚障害者会

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。
佐伯看護学院
23・1310

市営・県営住宅入居募集

Table with columns for area (宇目, 弥生, 佐伯, 地区) and housing type (一般, 優先), listing names and counts.

Table for public housing details, including area (直川, 蒲江), housing type (一般, 優先), and count.

抽選会 10月19日(木)
入居日 12月1日(金)
※県営住宅は、59歳以下の単身の人も入居が可能です

講習・講座

介護予防講演会

住み慣れた地域で元気に

センター
受講料 無料(資料代実費800円)

定員 8人※先着順

申込方法 氏名、住所、年齢、電話・FAX、障害者手帳の有無を明記してFAXまたはメールで申込んでください

大分県聴覚障害者協会 担当：木崎
097・5511・2152

相談

出張DV相談

DVで悩んでいませんか? アイネスの女性相談員が次の日程で相談に応じます

とき 11月2日(木)
【午前】10時30分〜12時
【午後】13時30分〜15時

対象 DVに関する相談を希望する女性(被害当事者でなくても可)

参加費 無料
定員 午前、午後各1人
申込期間 10月30日(月)

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 12月12日(火)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

申込期間 11月22日(水)
大分県立盲学校
097・5321・2638

過ごすために、健康づくり・介護予防のコツのお話を聞いてみませんか? 当日は、簡単な体力測定など様々な体験ができます!

佐伯市民大学令和四教室(後期) 第五回講座のお知らせ

とき 10月15日(日)15時〜17時(受付は14時30分)

ところ 佐伯東地区公民館

題名 木材を使うだけでは日本の山は守れない

講師 古川保氏(すまい塾 古川設計室代表・一級建築士)
申込方法 二次元コードを読み取って申込フォームに入力

申込期間 10月13日(金)
参加費 無料
定員 20人※先着順

大型特殊免許(限定なし)所持者 1万7,870円
※ただし、大型特殊免許取得者の実技は、別の日程に大分県労働基準協会(由布市挾間)で実施

普通自動車免許以上所持者 3万3,270円
大型特殊免許(限定なし)所持者 1万7,870円

受講料
普通自動車免許以上所持者 3万3,270円
大型特殊免許(限定なし)所持者 1万7,870円

申込期間 10月10日(火)〜27日(金)
定員 20人※先着順
申込方法 事前電話予約後、申込用紙を提出

試験

日商簿記検定試験

とき 11月19日(日)
ところ 佐伯商工会議所
申込期間 10月2日(月)～23日(月)
受験料
●1級 7,850円
●2級 4,720円
●3級 2,850円
岡佐伯商工会議所検定係
☎22・15550

伝言板

JR九州からのお願い
「鉄道付近で作業をされる方へ」

この数年、鉄道付近で作業をされた方に起因した、列車の運行障害が増えていきます。一度、鉄道の運行障害が発生すると、社会的に与える影響や被害が甚大なものとなってしまいます。そのため、鉄道付近で作業をされる場合は、ご連絡をお願いします。

【作業の一例】

家屋新築、解体(足場仮設解体を含む)/伐採、伐木作業/線路付近での掘削作業、舗装作業など
※詳しくはJR九州ホームページをご覧ください。
岡JR九州大分工務所
☎097・513・5853

間越来だんせへ市

その日の朝に水揚げされた旬の魚が勢ぞろい!活魚のセリ、鮮魚販売、加工品販売など
とき 10月15日(日)8時30分～魚が無くなるまで
ところ 佐伯市米水津海辺の交流館
間越来だんせへ市実行委員会・戸高
☎090・8220・1892

すきっぷサポート事業

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

活動します。
●将棋大会
とき 10月28日(土)10時～12時
岡障がい者相談支援センターすきっぷ
☎24・8521

大分トリニータ応援バス運行

●ブラウリッツ秋田戦
とき 10月29日(日)13時～
ところ レンナックドーム大分
出発時刻 11時
申込期限 10月25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ス裏駐車場
定員 30人※先着順
岡トリニータ後援会佐伯支部
☎22・8871

第39回大分矯正展開催

大分刑務所で、「社会を明るくする運動の一環として、大分矯正展を開催します。
とき 11月18日(土)9時～16時
ところ 大分刑務所
入場料 無料※駐車場あり

内容 刑務所作業製品の展示・即売、矯正広報など(内容を変更する場合があります)所内見学は実施予定です。
岡大分刑務所作業部門
☎097・546・3153

吃音ワークショップ
2023 in 大分

とき 12月9日(土)13時～21時・10日(日)9時30分～13時
ところ J・COMホール
内容 吃音の体験談、講演「望まない孤独(大空幸星氏)、自己表現ライブなど
参加費 全日程:4,000円(1日:2,000円、オンライン:2,000円、高校生以下:無料)
申込期限 11月9日(木)
※二次元コードから申込ください。
※吃音に関心のある人、どなたでもご参加ください。
岡大分言友会・立川
☎070・8560・5182

第17回家族で集う! キャンドルの夕べ

とき 10月21日(土)
ところ 本匠地区公民館
入場料 無料
内容 みつろうラップづくり、ヴァイオリン&ピアノ・トリオ「thouhou」による生演奏
岡キャンドルの夕べ実行委員会事務局
☎56・5115

みんなで楽しく踊りましょう

2時間手足を動かしながらいろいろな踊りをします。(盆踊り・ラジオ体操・歌謡曲の踊りなど)
とき 毎月第1・3月曜日19時～21時
ところ 佐伯地区公民館2階
岡人生楽しく踊る会・清松
☎080・1714・7441

第24回大分県立工科短期大学校 昂華祭開催

とき 11月4日(土)10時～16時・5日(日)10時～15時
ところ 大分県立工科短期

令和5年度 全国学力・学習状況調査 佐伯市結果

市内の小学6年生、中学3年生を対象とし、4月18日(火)に「全国学力・学習状況調査」が行われました。※全国・大分県の数値は、市町村立の小・中学校の数値を集計したものを使用 ※各小・中学校の結果については、各学校のホームページをご覧ください

対象教科	小学6年生…国語、算数 中学3年生…国語、数学、英語 ※数値は正答率(正答した割合の平均値)
------	--

小学校(6年生)	国語	算数
佐伯市	66.0	63.0
大分県	69.0	64.0
全国	67.2	62.5
県比	-3.0	-1.0
全国比	-1.2	+0.5

中学校(3年生)	国語	数学	英語
佐伯市	69.0	51.0	41.0
大分県	69.0	49.0	41.0
全国	69.8	51.0	45.6
県比	±0	+2.0	±0
全国比	-0.8	±0	-4.6

令和5年度 大分県学力定着状況調査 佐伯市結果

市内の小学5年生、中学2年生を対象とし、4月25日(火)に「大分県学力定着状況調査」が行われました。※大分県の数値は、市町村立の小・中学校の数値を集計したものを使用

対象教科	小学5年生…国語、算数、理科 中学2年生…国語、社会、数学、理科、英語 ※数値は平均正答率(平均正答率:全設問数に対して正答した割合の平均値)
------	---

小学校(5年生)	国語	算数	理科
佐伯市	72.1	68.3	67.6
大分県	71.5	68.1	67.7
全国	69.1	63.5	66.3
県比	+0.6	+0.2	-0.1
全国比	+3.0	+4.8	+1.3

中学校(2年生)	国語	社会	数学	理科	英語
佐伯市	66.9	50.8	52.3	58.0	46.3
大分県	66.5	52.6	54.0	56.1	45.4
全国	63.0	50.8	51.8	54.5	44.6
県比	+0.4	-1.8	-1.7	+1.9	+0.9
全国比	+3.9	±0	+0.5	+3.5	+1.7

第2回かまえウォーキング大会 in 高平山

浦江の高平山の絶景を楽しんでみませんか!
とき 11月26日(日)9時～15時(受付:8時～)
ところ 蒲江翔南学園駐車場集合
①経験者向けコース 蒲江翔南学園～高平展望公園～高平山山頂～サイクリングロードを經由するコース(往復10・7km)
②初心者向けコース 蒲江翔南学園～高平展望公園～サイクリングロードを經由するコース(往復10・6km)
※蒲江特産品の試食コーナー、イベント会場では伊勢えび汁などの振る舞い、ミニゲーム大会、抽選会あり。※雨天中止

西浜清掃のお知らせ

とき 10月29日(日)8時～9時
ところ 西浜海岸
岡つな☆ばんプロジェクト・水沼
☎080・1731・7960

佐伯市への寄附

《香典返し》※()内は物故者
▽野々下藤子(馨) …津志河内区
▽菅 俊邦(久子) …宇戸区

おすすめの
新刊



今月の
この1冊!

わたしのなつかしい一冊

編/池澤 夏樹 絵/寄藤 文平
出版社/毎日新聞出版

人気作家50人が、何度も読み返してきた心に残る1冊について語ります。

毎日新聞に連載されたコラム「なつかしい一冊」を単行本化。あなたの心に響く1冊に出会えるかも?

はっぱのほん

著・絵/いわさ ゆうこ 出版社/文一総合出版

春から冬にかけて、公園や道端で見かける葉っぱ130種を、絵本作家の著者が描き下ろしイラストで紹介。巻末には、葉っぱのことが良くわかる解説付き。親子で楽しめる絵本です♪

60歳から絶対やるべき防犯の基本

監修/京師 美佳 出版社/主婦の友社

自分だけは大丈夫! そう思っている人ほど要注意。被害にあいやすいシニア世代に向けて、防犯アドバイザーが今すぐできる防犯対策を紹介します。100均防犯グッズも掲載。

〔 図書館で学ぶ秋 / 各講座・イベント紹介 〕

臓器移植に関する展示を行います

10月の臓器移植普及推進月間にちなみ、臓器移植のことを正しく理解できるパネルや移植経験者の描いた作品を展示します。臓器移植について、みんなで考えてみませんか?

と き/10月11日(水)~30日(月)
9時30分~18時
ところ/1階 中庭前

図書館寄席を開催します!

各地で活躍中の県南落語組合の皆さんが、図書館で落語を披露してくれます!

この機会に、ぜひ落語をお楽しみください♪

と き/11月11日(土)
14時~16時 (13時30分開場)
ところ/2階 視聴覚シアター
定 員/80人

※入場には整理券が必要です。
10月1日(日)から事務室で配布します。

教養講座 リラックスヨガ教室

と き/11月4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/10月15日(日)~定員に達するまで
※動きやすい服装でご参加ください。

各上映会 (10月)

■子ども上映会

映画 すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ (65分)

10月21日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

PLAN75(112分)

10月11日(水)・29日(日)…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

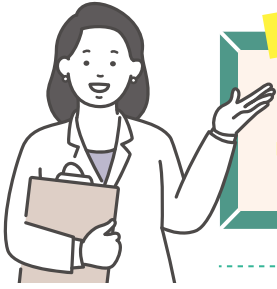
図書館ホームページは
コチラ▶





vol.30

高血圧の改善で認知症を予防!



対象

成人全般

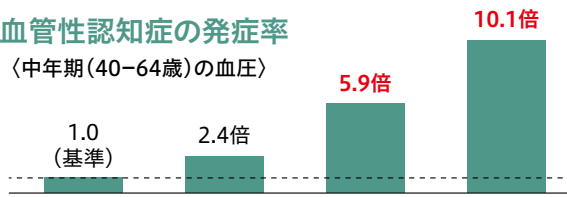


中年期の高血圧が高齢期での認知機能低下を招く!?

日本人の3人に1人が罹患している高血圧。中年期にI度高血圧以上の方は、認知症のリスクが高くなります。高血圧は自覚症状がないことが多いため、症状の有無に関わらず、若い頃からの生活習慣の改善が重要です。

血管性認知症の発症率

〈中年期(40-64歳)の血圧〉



	正常血圧	正常高値	I度高血圧	II度高血圧
上	120未満	120～	140～	160～
下	80未満	80～	90～	100～

参考:久山町研究

生活習慣改善のポイント

①減塩

高血圧の最大の原因は、食塩の取りすぎです。栄養成分表示の食塩相当量の欄で、食塩量を確認することができます。まずは、自身の摂取量を知るところから始めましょう。

食塩摂取目標量(1日)

男性	女性	高血圧 慢性腎臓病の 重症化予防
7.5g 未満	6.5g 未満	6g 未満

日本人の食事摂取基準2020年版

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

②野菜の摂取

野菜に含まれるカリウムは、食塩の排泄を促し、血圧を下げる効果があります。1日に350g～400gの野菜を摂取することが推奨されています。



③適正体重(BMI* 18.5以上25未満)の維持 *BMI=体重÷(身長)²

肥満者は、肥満でない人に比べて、高血圧のリスクが2～3倍になります。個人差はありますが、3kg～4kgの減量で血圧の低下が期待できると言われています。



④適度な運動

適度な運動(毎日30分以上または週180分以上の運動)は、血圧を下げる効果があります。まずは、今より10分長く身体を動かすことをおすすめします。



⑤アルコールは適量に

習慣的な飲酒は高血圧の原因になります。適量の飲酒(純正アルコール20g)を心掛けましょう。

例:ビール中瓶1本(500mL)、日本酒1合(180mL)、
酎ハイ(7%)1缶(350mL)



⑥禁煙



運動番組「さ～いきいき体操」は11chとYouTubeで視聴できます!



お腹スッキリ編
毎日10:20と
22:20から放送

各10分
視聴時間



肩こり・腰痛
スッキリ編
毎日12:20から放送

参考:高血圧治療ガイドライン2019

11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	11月9日(木)・13日(月)・19日(日)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	11月6日(月)	9時～10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▶



問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

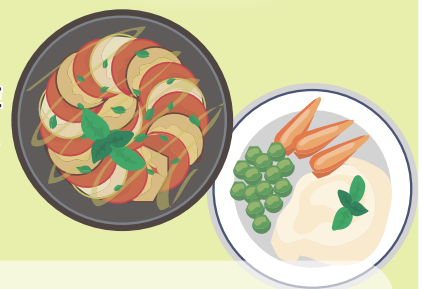
オーガニックな レストラン



さいきの恵み
Blessings of Saiiki

フランス料理×オーガニック×食育

自然に優しい栽培方法で育てられた農産物に親しんでいただくため、佐伯産有機JAS認証野菜やさいきの恵み認証農産物を中心に、河野辰也さん・豎山恵子さん・三浦真実さんが協力して1日限りのレストランを開催します。



料理人 河野辰也さん(フランス料理)

定員 15人

豎山恵子さん(オーガニック)

※応募者多数の場合は抽選。過去のさいき

三浦真実さん(食育)

オーガニックなレストランに参加したことが
ない人を優先させていただきます。

とき 11月18日(土)12時～

参加費 1,500円

ところ さいき城山桜ホール

申込期限 11月2日(木)



問 農政課 有機農業推進係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4229



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
10月 8日	からしま医院 弥生上小倉 46-0312
10月 9日	ひなた女性クリニック 西谷町 20-3322
10月15日	渡町台外科病院 長島町 22-7500
10月22日	木下整形外科 女島 23-8781
10月29日	やつか眼科医院 船頭町 22-0055
11月 3日	石川眼科医院 駅前 24-2200
11月 5日	杉谷診療所 西谷町 22-4800

歯科	9～17時
10月 8日	丸山歯科医院 向島 22-0832
10月 9日	やよい歯科医院 弥生井崎 25-3825
10月15日	東歯科医院 蒲江浦 42-0067
10月22日	あなん歯科医院 直川上直見 58-3504
10月29日	牧歯科医院 中村南町 23-3325
11月 3日	きよなが歯科クリニック 鶴岡町 20-0702
11月 5日	はやし歯科医院 池船町 20-5518

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	10～12時(日曜日)
10月 8日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
10月15日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965
10月22日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
10月29日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
11月 5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	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5月生)……………10月12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3月生)……10月26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4月生)……………10月19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)……………10月24日(火)
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。	10月11日(水) 10時～12時	上浦地区公民館	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
	10月13日(金) 10時～12時	市役所本庁舎2階203会議室	
	10月13日(金) 10時～12時	直川振興局	
	10月18日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	
	10月19日(木) 9時～11時	弥生振興局	
	10月19日(木) 13時30分～15時30分	宇目保健センター	
公証人による 相談会	10月18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
精神保健 福祉相談	10月17日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562
ひきこもり 家族の会	10月18日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	10月18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
	10月19日(木) 10時～15時	市役所本庁舎別館1階 会議室(予約優先)	
不動産市民相談	10月10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
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
司法書士会 無料相談	10月 7日(土) 10時～15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	10月13日(金) 10時～15時 10月20日(金) 13時～15時 10月27日(金) 13時～15時 11月 3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
無料調停手続 相談会	10月15日(日) 10時～15時30分	佐伯東地区公民館1階	佐伯調停協会/大分地方・家庭裁判所佐伯支部 ☎22-0168
障がい者 特設相談室	10月16日(月) 13時30分～16時	弥生保健センター	障がい者相談支援センター すきっぷ ☎24-8521
弁護士相談	10月19日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター 予	佐伯市社会福祉協議会 ☎23-7450
民生委員 心配ごと相談	10月18日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	佐伯市社会福祉協議会蒲江支部 ☎42-0154
	11月 1日(水) 13時30分～16時	社会福祉センター	佐伯市社会福祉協議会 ☎23-7451



田中市長の
主な公務日誌

8月



市長インスタ
始めました

- 2(水) ● さいきの茶の間のれん交付式(晴干区)
 - かごしま国体グラウンド・ゴルフ公開競技出場報告会
- 3(木) ● 「おかえりなSAIKII!」DVD寄贈式
- 7(月) ● ほおずき贈呈式
 - 小寺美豆枝さん100歳のお祝い訪問
 - 東武トップツアーズ株式会社との包括連携協定締結式

- 16(水) ● 上堅田地区下城区供養盆踊り大会
- 17(木) ● 木許節子さん100歳のお祝い訪問
- 18(金) ● 大分県市長会要望書手交式
- 19(土) ● 日韓子ども文化交流コンサート
 - 鶴岡地区盆踊り大会
 - 堅田踊りの夕べ
- 21(月) ● 大分県国土調査推進協議会役員会及び定例総会
- 22(火) ● 佐伯市区長会連合会理事との意見交換会
- 24(木) ● 大分県市長会秋季定例会
- 25(金) ● さいきの茶の間のれん交付式(岩崎区)

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!

いつも笑顔をありがとう♡
だいすきだよ♡



お名前 **千木 夏希くん**
なつき
2021年8月生まれ

これからもお姉ちゃんと仲良くね♪



お名前 (上) **川野 央采ちゃん**
おと
2020年12月生まれ
(下) **川野 羽詩ちゃん**
うた
2023年6月生まれ



これからも元気いっぱい育ててね!

お名前 (左) **尾石 匠海くん**
たくみ
2020年1月生まれ
(右) **尾石 結人くん**
ゆいと
2022年3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

8月末日現在 / 前月比

人口 6万6,078人 (-86)

男 3万0,874人 (-51)

女 3万5,204人 (-35)

世帯 3万2,957世帯 (-19)

救急・火災発生

8月中

救急件数 375件
(年間累計2,422件)

火災件数 1件
(年間累計13件)

全国的にガストーチバーナーによる
出火事例が増加しています。取扱いには
十分注意しましょう。

交通事故

8月中

死者 0人

負傷者 10人

人身事故 6人

物損事故 114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 X
(旧ツイッター)



佐伯市
公式
LINE

次号発行日

次号市報さいき
11月号は

11月1日(水)
発行です

◎12月号の原稿締切は10月
17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

8月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

- ・武部タツ子さん(直川上直見) ・小寺美豆枝さん(鶴見吹浦)
- ・瀬戸ヤエ子さん(宇目大平) ・木許 節子さん(木立)

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
しています!



材料(4人分)

- カブ 160g
- 柿 120g
- カボス果汁 20g
- オリーブ油 12g(小さじ1)
- A ● はちみつ 10g
- 塩 1.2g(小さじ1/5)
- 黒コショウ 少々
- パセリ 少々

作り方

- ①カブは皮をむき、縦4等分に切り、横2mm幅ほどにスライスする。柿も皮をむき、カブと同様に種をとりながら4~5mm幅に切る。
- ②パセリはみじん切りにし、ペーパータオルで包み、洗って水を切っておく。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、①を加えて冷蔵庫で味をなじませ冷やす。
- ④③にパセリを混ぜて、盛り付ける。

★1人分 エネルギー63kcal
食塩相当量0.3g、ビタミンC30mg

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

カボスの香りと果物の甘味を生かしたサラダです。ドレッシングは、いろいろなサラダにも合います。



野菜や果物にはビタミン・ミネラルが豊富です。若さを保つためにも毎日食べたい食材です。

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。

カブと柿のカボスサラダ

食推さんの！

うま塩レシピ



プレゼント付き！

vol. 18

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

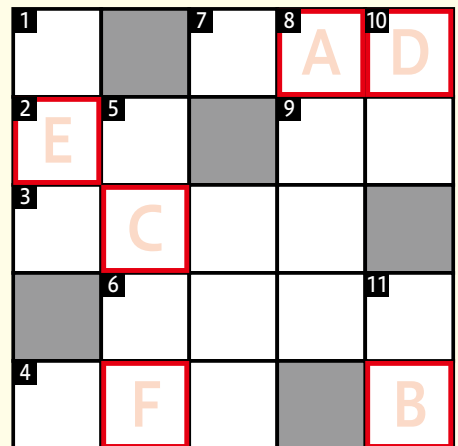
ヒントを参考に□に文字をいれよう！

※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：音楽と歌とダンスと芝居を組み合わせて物語を表現する演劇のこと

- たてのカギ
- ①ハロウィンではこれをあげないとイタズラされる。
 - ⑤バンドなどで歌う人のこと。
 - ⑧自然に切れたら願いがかなうと縁起担ぎに使われた組み紐。
 - ⑩国によって標準時間がちがうこと。
 - ⑪そばやそうめんを食べるときに使う液体の調味料。

- よこのカギ
- ②ハロウィンといえばこの野菜。○○ちゃ。
 - ③季節のことを英語で？
 - ④胡桃と書き、これから旬を迎えるナッツ。
 - ⑥「且つ且つ」ともかく、何はともあれ。何と読む？
 - ⑦紅葉を鑑賞すること。○○○狩り。
 - ⑨パンダの大好物といえば？



キーワード



9月号の
答え
「シラス」

ハ	ワ	イ	レ
ラ	モ	シ	モ
ハ	マ	ギ	ン
チ	ユ	ウ	ヤ
ブ	ス	キ	ル

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

10/15まで
消印有効

こちらからも
ご応募で
きます。▶

