



レッツゴー!



海の恵み  
いただきます



食も満喫!



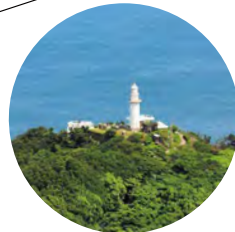
# さいき A to Z



次世代に  
残したい!



城下町も  
ステキ♪



佐伯の魅力が  
満載♪





▲新組織がコミュニティセンターで開催する朝市(宇目)



▲新たに整備された青山地域コミュニティセンター

# C

## Community Center

### コミュニティセンター

#### 地域 Ikigai さいきプロジェクト

地域住民がいきがいをもち、安心して幸せに住み続けられる街・浦・里を実現するため、新たな地域コミュニティ組織の創設と公民館のコミュニティセンター化を進めています。

# B Banjogawa 番匠川

大分県の1級河川で九州屈指の清流。豊かな生態系があふれる弥生では、地域の人々が清掃活動やイベントなど、番匠川を中心とした活動に積極的に参加しています。



# E

## Enjoy 桜まつり



例年3月下旬から4月上旬に、佐伯市で開かれる恒例イベント。菊姫行列や桜パレード、佐伯藩大名行列、明神太鼓など地域の魅力たっぷりの楽しい企画が繰り広げられます。



# D Daisuisha 大水車

清流に恵まれた本匠の大水車は、キャンプ場が隣接する自然豊かな場所。魚釣りや水遊びが楽しめ、人々の交流の場となっています。西日本最大級の水車で、樹齢70年~100年と言われる杉の木を使っているのも特徴です。

# G Gomadashi ごまだし



焼いたエソやアジで作る漁師町の調味料。伝統的な食文化の継承を目指して文化庁が推進する「100年フード宣言(伝統の100年フード部門)」にも認定されている、次世代へ伝えていきたい郷土料理です。



リアス海岸が連なり、太平洋の暖かい海水と栄養豊富な瀬戸内海の冷たい海水が混ざり合う豊後水道は、全国的にも質の良い魚が水揚げされることで有名です。鶴見市場で水揚げされる魚介類の魅力が詰まった「鶴見おさかな大百科」には、260種以上の魚種について詳しく掲載されています。

# F Fish 佐伯の魚



鶴見おさかな大百科電子BOOKはこちら



# A Art アート

さいき城山桜ホールでは、コンサートや演劇・カルチャーサロンなど多彩なイベントを、年間を通して開催しています。

また、市内小中学校では、アート教室を行うなど、いろいろな場所でアートを体験できる取組を実施しています。「文化芸術を通じたまちの魅力」の創出や、「地域の活性化」につなげていきます。



さいき城山桜ホール

▶さいき城山桜ホールでのイベントの様子



◀小学校でアート教室を体験する子どもたち

# さいき A to Z



美しい山、川、海に恵まれた私たちのふるさとを未来へつなぐため、佐伯市では「さいきオーガニックシティ」の実現を目指しています。経済・社会・環境という3つの側面に配慮した取組を行うことで、人と自然が共生する持続可能なまちづくりを進めています。

今号では、改めて私たちのまちの魅力、AからZまでたどりながら見ていきます。次世代へ伝えたい宝物を守るために、まずは1人で、そしてまわりと手を取りながら、オーガニックなまちづくりを続けていきましょう。



## N Neko 猫 (深島の猫)

島全体が国立公園に指定されている深島では、たくさんの猫と人々が家族のように一緒に暮らしています。猫と島で生活する人が、共存できる環境づくりに力を入れることで、ずっと先まで持続可能な島づくりを未来に見据えています。

## M Motozaru 元猿海岸

日豊海岸国立公園の一部で日本の渚百選にも選定されています。県内ではサーフィンやボディボードの聖地で、キス釣りの名所でもあります。

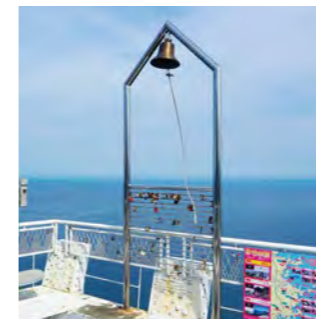


豊後二見ヶ浦の正面に位置する「マリノポリス記念公園」にある鐘の向こうには夫婦岩が望めて、まさに幸せを象徴する景勝地です。



上 浦

九州最東端で海拔200mの絶壁に立つ「鶴御埼灯台」。望遠鏡からは紺碧の海に浮かぶ水の子灯台や船舶の往来が見えます。



鶴 見



## L Love

### 幸せの鐘(4か所)

浦エリアには、4か所の「幸せの鐘」があるのを知っていますか？目の前に広がる絶景を見ながら鐘を鳴らせば、ご利益も期待できるかも！

米水津



眼下に日向灘を見晴らせる「空の公園」は、吹き抜ける潮風が心地良い絶景の地。空と海の境目がわからなくなるほど青の世界が広がる場所。

蒲 江



太平洋のパノラマが両手いっぱい広がる「たかひら展望公園」。キャンプ場やレンタサイクルなどもあり、幅広い世代から親しまれています。



## H Hana 花のあるまちづくり

※「花L・E・G」とは花を愛し(Love)、楽しみ(Enjoy)、育てる(Grow)活動のことです。

さいきオーガニックシティの実現に向けて「花」L・E・G(LEG)しませんか!!」をキャッチコピーに、「日本一の花のあるまちづくり」を進めています。市内の花の名所を訪問してみませんか？名所は市公式ホームページの「花マップ」から確認できます。

南部の入り組んだ海岸の湾口部に生息するイセエビは、身が引き締まって濃厚なうまみや甘みが魅力です。毎年行われる「東九州伊勢えび海道 伊勢えび祭り」は、県内外から多くの観光客が訪れるイベントです。

## I Iseebi イセエビ



## J Jitensha 自転車

佐伯市では、環境に優しく健康にもつながる自転車のある暮らしを進めています。レンタサイクルなど、市民が気軽に参加できるサービスを提案し、まちの魅力を再発見できるサイクリングコースを整備しています。海・山・川の景観が楽しく、たくさんの人に足を運んでもらっている「ツール・ド・佐伯」など、サイクルツーリズムは未来へつながるたくさんの可能性を秘めています。



## K Kabutomushi かぶとむし(昆虫の里直川)

全長6.5mのかぶとむしのモニュメントがある昆虫の里・直川では「直川憩の森公園」に、地域で採集された昆虫標本を展示する昆虫館が設置されています。同地域は、かぶとむしを通じた里づくりが続けられており、夏場には公園内のふれあい館がオープンし、多くの家族連れで賑わいます。



# V Viewpoint 豊後二見ヶ浦

全国でも屈指の初日の出の名所。高さ17mの男岩と高さ10mの女岩が、長さ65m、直径最大75cm、重さ約2tのしめ縄で結ばれている夫婦岩が有名です。大しめ縄は毎年12月に地元の有志の手で張り替えられ、未来へ伝えたい景観が大切に守られています。



# Y ユネスコ

※ユネスコ…国際連合教育科学文化機関(UNESCO)。今回の特集ではローマ字表記。



「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」としてユネスコに登録されている宇目。藤河内渓谷でのトレッキングやこども向けの沢下り体験、宇目エコパークセンターを拠点としてイベントなど、次世代や多くの人へ伝える活動をしています。登山道の整備や案内看板の設置といった環境整備にも力を注いでいます。

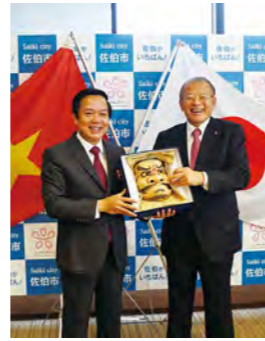


# Z Zeppin すし 寿司

豊かな海ではぐくまれた地物の魚介類を用いて、質の高い「佐伯寿司」を目指そうと始めたのが「黒潮の極！佐伯寿司海道」。それぞれの店が切磋琢磨しながら、地産地消をテーマに絶品の寿司を握り、もてなしてくれます。

# W World 国際交流

市では国際交流事業の一環として、ベトナムや台湾との学生交流やスポーツ交流、観光ツアーなどを通じて地域の活性化を図っています。友好交流協定を締結したベトナムニンビン省とは、高校生の派遣や受け入れなどを進めています。



# X ミスターX からの挑戦状

市報さいきの裏表紙「クロスワードクイズ」は知っていますか？今月は“ミスターX”から難易度高めの問題を出題します！クイズに参加して佐伯の特産品プレゼントに応募しよう。



★ヒント:佐伯が好きな人は答えられるかも。

# R Reiwashikoudou 令和四教堂



市を担う人材育成を目的に、市民が幅広い分野で学べる佐伯市民大学「令和四教堂」を令和2年度に開講しました。市にゆかりのある人を招いての講演会や、「地元学の会」による少人数講座を開催し、自らが地域貢献することの意義を学んでいます。



# T Tsurumisaki toudai 鶴御埼灯台

鶴見半島の先端にある白亜の灯台。九州で1番最初に朝日が昇る場所としても知られる著名なスポットです。戦中には要塞としての役目も果たしており、今も砲台などの遺跡が残っています。

# U Ura100 浦100



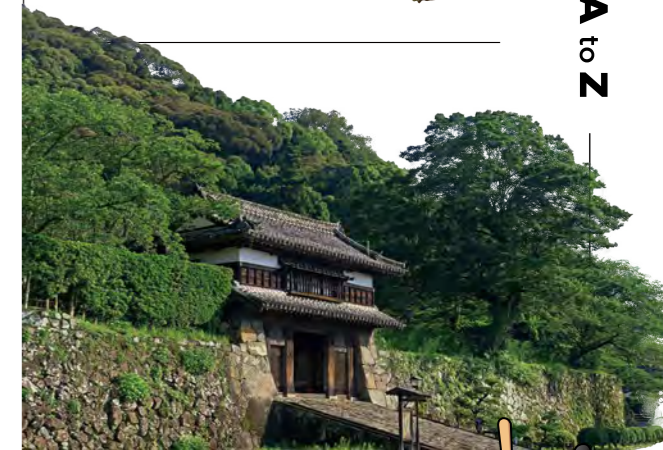
「佐伯の殿様 浦でもつ。浦の恵みは山でもつ」と言われるほど豊かな自然をもつ佐伯市。100年後も人の営みが豊かな浦を残すため、山・川・海を守るまちづくりの観光プロジェクトが「浦100」です。

# Q Question?



# 市内のいたる所にいる かっぱ 河童

本匠や弥生に架かる橋のたもとには、様々な表情の河童が飾られています。その数は多く、清らかな番匠川を守る番人のようにも見受けられます。そのほかの地域でも、いたる所に！市内の河童を探してみてもは？！



# S Shiroyama 城山

市街のほぼ中央にある城山は、慶長11年(1606年)、佐伯初代藩主・毛利高政によって築られました。山頂までは4つのハイキングコースが設けられ、周辺には「佐伯市歴史資料館」や「さいき城山桜ホール」など歴史や文化を学ぶ施設もあります。





情報

## ごみ処理手数料などの一部改定(令和6年4月～)

☎ 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎ 22-3984

令和6年4月から、ごみ処理などの手数料は次のとおり改定されます。

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



給付

## 低所得の子育て世帯へ、生活支援特別給付金支給事業

☎ 子育て福祉課 子育て福祉係(給付)(本庁舎2階48番窓口) ☎ 22-3180 または各振興局

食費などの物価高騰に直面し、特に影響を受ける低所得の子育て世帯の実情を踏まえた生活の支援を行うため、給付金支給事業を令和5年5月から実施しています。

### 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

【次の①または②のいずれかに該当する人】

- ① 公的年金などを受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人
- ② 物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

※既に支給を受けた人、ひとり親世帯以外の特別給付金を受給した人は除きます。



### 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)

【3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合は、20歳未満)を養育する父母などのうち、次の①または②のいずれかに該当する人】

- ① 令和5年度住民税均等割が非課税の人
- ② 令和5年1月1日以降の収入が物価高騰の影響で急変し、住民税非課税相当の収入となった人

※令和6年2月末までに生まれた新生児も対象になります。

※既に支給を受けた人、ひとり親世帯分の特別給付金を受給した人は除きます。



申請期限 いずれも 令和6年2月29日(木)



控除

## 要介護認定者などの障害者控除について

☎ 障がい福祉課(本庁舎2階47番窓口) ☎ 22-4514 または各振興局



障害者手帳を持っていなくても、65歳以上で介護保険の要介護認定を受けている人、または要介護認定を受けていない人で同程度の障がいがあると認められた場合に、税法上の「障害者控除」「特別障害者控除」が受けられる場合があります。

※控除の認定書の有効期間は、認定書を交付した日から、交付を受けた人の障がい事由の存続する日までとなります。

**対象者** 【次のいずれかに該当すると認定された人】

- ・身体障害者手帳6級以上に相当する人
- ・知的障がい者、認知症に相当する人
- ・寝たきり(申請時点で6か月以上)で複雑な介護を要する人

**申請方法**

本人または親族が、印鑑と介護保険証を持参のうえ申請してください。



## 令和6年度 保育所・認定こども園の入所申込受付が始まります!! (4月入所・一次受付)



**受付期間** 11月27日(月)~12月8日(金)【土・日除く】  
**場所** こども福祉課 8時30分~18時 / 各振興局 8時30分~17時

一次受付期間を過ぎると、二次受付(令和6年3月11日)での調整となります。

- [対象] 仕事、出産、病気、家族の看護などの理由により、保護者が保育できない幼児
- [申込方法] 申込書に必要書類を添えて提出してください。現在入所中の園児、今年度中に申込んでまだ入所が決まっていない幼児も、申込が必要です。  
(現在入所中で継続希望の場合は、入所中の保育所への提出も可能です)  
なお、各保育所には定員があるため、希望する保育所に入所できない場合があります。  
※マイナポータル「ぴったりサービス」を用いた電子申請も受付を行っています。
- [申込書配布開始日・場所]  
11月1日(水) こども福祉課または各振興局 (現在入所中の人には、保育所から申込書類を配布します)  
※詳しくは、問い合わせいただくか、「保育所等入所申込の手引き」をご覧ください。

### 市内認可保育所・認定こども園

- 私立保育園** 大日保育園、八幡保育園、長島保育園
- 公立保育所** つるおか保育所、畑野浦保育所
- 私立認定こども園** やよいこども園、にじいろこども園、カトリック佐伯幼稚園、ルンビニこども園、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\*、松浦保育園\*、さくら保育園\*

**公立認定こども園** かまえこども園、うめこども園、ほんじょうこども園、なおかわこども園

**地域型保育** ながと保育園、花みずき保育園

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

公立こども園1号利用(幼稚園利用で9時~13時までの保育)希望者については、12月8日(金)を締切とします。ただし、随時受付を行っていますので、入所希望月の前月10日(10日が閉庁日の場合は翌開庁日)までに申込んでください。

◆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 または各振興局



## 令和6年度 市立幼稚園の入園児を募集します

- [対象] 平成30年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた幼児
- [募集園] 佐伯幼稚園、渡町台幼稚園、鶴岡幼稚園、上堅田幼稚園、下堅田幼稚園  
※渡町台幼稚園及び鶴岡幼稚園では預かり保育を実施しています。



[願書配布・受付期間] 12月1日(金)~15日(金)【土・日除く】 **期間厳守**

[願書配布・受付場所] ・学校教育課 学事係

・入園希望幼稚園及び隣接する小学校

※なお、上堅田幼稚園・下堅田幼稚園は休園中のため、学校教育課または隣接する小学校でのみ受付を行います。

[受付時間] 学校教育課 8時30分~17時

小学校 8時30分~15時(15時~16時30分までは幼稚園)

[申込方法] 上記の場所で願書を受取り、必要事項を記入して期間内に提出してください。

[その他] 放課後児童クラブでは、幼稚園児を受入れていません。

◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-3154





佐伯市HP



## 第2回「佐伯市出身の元プロ野球選手が教える野球教室」 中学生参加者募集

3人の元プロ野球選手が、投手・打撃・守備の指導をしてくれます。

- [と き] 12月28日(木) 13時～
- [と ころ] 佐伯市総合運動公園 屋内運動広場
- [講 師] 川崎 憲次郎 氏 (城南中学校出身、元ヤクルトスワローズ)  
安藤 信二 氏 (堅田中学校出身、元西武ライオンズ)  
西嶋 賢司 氏 (鶴谷中学校出身、元ロッテオリオンズ)
- [対 象] 市内の中学生 ※先着50人
- [参加費] 無料
- [申込方法] 二次元コードから申込み
- [申込期間] 11月20日(月)～12月10日(日)
- [申込必要事項]
- ① 氏名(フリガナ) ② 電話番号 ③ 生年月日 ④ 学校名
- ⑤ 学年 ⑥ 野球経験(軟式・硬式)、ポジション
- ⑦ 指導希望(軟式・硬式)「投手・打撃・守備」から第2希望までを選んでください。
- [共 催] 佐伯市青少年育成市民会議



◆問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係(まな美1階) / ☎22-3245



## 佐伯っ子科学技術力育成事業公演会 市岡元気先生のサイエンスライブ(科学実験)

今、巷で人気のサイエンスアーティストが佐伯にやってきます。今回は実験を通じて、科学を分かりやすく、おもしろく伝えてくれます。子どもから大人まで楽しめますので、皆様のご来場をお待ちしています。

- [と き] 12月2日(土) 13時～
- [と ころ] さいき城山桜ホール
- [講 師] 市岡 元気 氏(サイエンスアーティスト)
- [定 員] 600人
- [対 象 者] 市内の小・中学生(高校生、一般も可)
- [入 場 料] 無料(整理券がインターネットでの申込が必要)
- [配布開始] 11月8日(水)～
- ネット申込は二次元コードから
- [配布場所] 社会教育課(まな美1階)、地区公民館、コミュニティセンター、さいき城山桜ホール、三浦造船佐伯図書館
- [その他] 託児あり 11月21日(火)までに事前に申込車いす席をご希望の方は11月30日(木)までに事前申込



◆申込・問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係(まな美1階) / ☎22-3245

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



## 国指定史跡 佐伯城跡「石垣清掃ボランティア」募集!

佐伯城跡は、初代佐伯藩主・毛利高政による築城以来、佐伯のシンボルとして大切に保存されてきました。平成27年度に始まった佐伯城跡「石垣清掃ボランティア」は今回で14回目、毎回多くの皆さんにご参加いただいています。

国指定史跡となった佐伯城跡を、私たちの手できれいにしましょう!

- [と き] 11月18日(土) 9時～11時  
受付 8時30分～  
※雨天時は11月25日(土)に延期



- [集合場所] 旧佐伯文化会館跡地
- [清掃場所] 三の丸(旧佐伯文化会館跡地)・城山山頂などの石垣とその周辺
- [清掃道具] 軍手や草を刈る道具、飲み物などは各自でご準備ください。  
※ごみ袋は主催者で準備します。

◆問い合わせ…社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234



## 史跡 佐伯城跡 国指定記念特別展 「どこがスゴイの?佐伯城 -近世山城の真価に迫る-」も開催中!

佐伯市歴史資料館では、佐伯城跡が国指定史跡となったことを記念して、その特徴や魅力を紹介する特別展を開催しています。12月10日(日)までご覧いただけますので、ぜひお越しください。

◆問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700



## 「九州オルレさいき・大入島コース オルレフェア」参加者募集

大入島のトレッキングコースを皆さんで歩きませんか。真ガキも味わえるオルレ限定のお昼ご飯や島のおもてなしを準備しています。

詳細は二次元コードを読み込んでいただくか、問い合わせ先までご連絡ください。

- [と き] 11月26日(日) 9時30分～15時(予定)
- [と ころ] 大入島 カンガルー広場集合  
(常栄丸のりばに9時までにお越しください)
- [参加費] 2,000円
- [定 員] 200人
- [申込期間] 11月17日(金)まで
- [申込方法] 電話かメールで参加者全員の氏名(フルネーム・ふりがな)、年齢、住所、連絡先をお伝えください。



◆問い合わせ…九州オルレさいき・大入島コース推進協議会事務局(本庁舎観光課内) / ☎22-3942 ✉OLLE@city.saiki.lg.jp

## 9/12(火) ワネス佐伯 かごしま国体 3位入賞!



8月に「かごしま国体」の綱引(公開競技)に出場し、3位入賞した「ワネス佐伯」が報告に訪れました。

佐藤監督は、「4度目の国体出場で、何とか3位入賞することができた。その中でも惜しい試合もあったので、次回、佐賀で行われる国体では、もう一つ上を目指したい」と、すでに次を見据え、意気込みを述べました。

## 9/1(金) 観光振興・文化芸術振興 新たに地域おこし協力隊が着任!



9月1日に地域おこし協力隊に着任した、阿草祐己さんと佐倉利恵さんに委嘱状が交付されました。

阿草さんは、宇目振興局に配属となり、道の駅の集客強化やイベント開催による観光振興に取り組みます。

佐倉さんは、米水津振興局に配属となり、専門である陶芸などを中心にアートによるまちおこしに取り組みます。

## 10/6(金) 「中岳橋」開通式



市道小半線「中岳橋」が完成し、10月6日に開通記念式典が行われました。

落石により全面通行止めとなっている小半鍾乳洞付近の市道の付替道路として、平成28年から工事を開始しました。

橋長は50メートル、有効幅員は5メートルです。

## 9/13(水) ソフトボール「佐伯城山クラブ」 全国大会出場



第33回豊の国ねりんピック・ソフトボール競技で優勝し、10月に愛媛県で行われる全国大会に出場する「佐伯城山クラブ」が市役所を訪れました。

後藤監督は、「70歳以上が半数を占めるチームではあるが、大分県を代表して悔いのない試合をしたい」と抱負を述べました。

## 9/15(金)・20(水) 市内最高齢・長寿のお祝い



敬老の日を迎える9月の15日(金)と20日(水)に、市内最高齢者を田中市長が長寿のお祝いに訪問し、お祝いの盾と記念品をお渡ししました。

女性の最高齢者は109歳の宮脇イトさん(写真右)。宮脇さんは市内最高齢でもあります。今回はひ孫さんと一緒にお祝い!

男性の最高齢者は103歳の市野瀬信義さん(写真左)。市野瀬さんは90歳までグラウンドゴルフをしていたこともあり「スーパーじいちゃん」と呼ばれていたことも。

2人ともまだまだこれから長生きしてくださいね。



# さいき城山桜ホールインフォメーション



かちひろこ  
 可知寛子プロデュース イマーシブ・ミュージカル  
 ミュージクエスト

## 「MUSIQUEST -魔法の言葉のものがたり-」

本公演は、ミュージカル俳優・可知寛子による桜ホールオリジナルミュージカル。桜ホールを丸ごと舞台とした「イマーシブ・シアター」形式で贈る、魔法の世界に変身した桜ホールに眠るヒミツを解き明かす冒険に出かけるファンタジー作品です。観客もまるで物語の一員になったような気持ちでアトラクションのように周遊・体験する新しい演劇をお楽しみください。

**と き** 令和6年1月20日(土)・21日(日)2日間  
 ① 12時30分開演 ② 16時開演  
 (1日2回公演、全4回)

**定員** 30人程度

**ところ** さいき城山桜ホール全体

**チケット** 一般:1,000円 高校生以下:500円

〈チケット販売〉11月26日(日)9時～



可知 寛子

**申込期間** 11月6日(月)～12月20日(水)まで

## 一緒に出演しよう! 市民キャストのための ワークショップ

参加費  
 無料

市民キャストとして、「MUSIQUEST」に参加しませんか?ミュージカル俳優によるワークショップを体験して、魔法の世界で共演しましょう!

**と き** 1月20日(土)・21日(日)  
 それぞれ10時～(90分)  
 ※いずれかに申込

**講師** 可知 寛子 ほか

**定員** 30人

**申込方法** ①申込フォーム

②申込書を窓口

持参またはメール



## 『宝くじ文化公演』

太田裕美・庄野真代がオーケストラで歌う

## 歌園迎賓館



**出演** 太田裕美、庄野真代、タケカワユキヒデ(ゲスト)  
 N響団友ポップスオーケストラ(16名編成)



太田 裕美



庄野 真代



タケカワユキヒデ

**と き** 令和6年2月10日(土)

開場 15時30分/開演 16時

**ところ** さいき城山桜ホール 大ホール

**入場料** 一般:2,500円(当日3,000円)

65歳以上/高校生以下:1,500円

(当日2,000円)

※宝くじの助成により、特別料金となっています。

※前売りで完売した場合は、当日券はございません。

※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。

〈チケット販売〉11月19日(日)9時～

さいき城山桜ホール窓口、ライブポケット(ネット販売)

**主催** 佐伯市、(一財)自治総合センター

## ツキイチ映画

12月上映作品



## 『ハリーポッターと賢者の石』

**と き** 12月22日(金)  
 19時～  
 (開場 18時30分)  
 [上映時間152分]

**ところ** 小ホール(自由席)

**定員** 100人程度

**チケット** 一般:500円

※ドリンク付 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。)

Design & Summary (C)2002 Warner Home Video, an AOL Time Warner Company. Artwork & Photography (C)2001 Warner Bros. Harry Potter Publishing Rights (C)J.K. Rowling. HARRY POTTER, characters, names and related indicia are trademarks of and (C)Warner Bros.

## 小林 愛実 ピアノ・リサイタル

2021年10月「第18回ショパン国際ピアノコンクール」第4位入賞。今、世界的な活躍が期待できる日本の若手ピアニストとして注目を集めている小林愛実によるリサイタル。

**と き** 令和6年2月23日(金・祝)14時～  
 (開場13時30分)

**ところ** 大ホール

**チケット** 指定席:3,000円

自由席:2,000円

※未就学児入場不可

〈チケット一般発売日〉

12月10日(日)9時～



©Makoto Nakagawa

**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。



# ニ タイワンガザミ ニ



## 建網漁とは



帯状の網を、カニや魚の通り道に仕掛け、漁獲する方法。対象が網目に刺さることから刺網漁とも言う。



たてあみ 建網漁師

ひろせ ひろき  
**広瀬 弘喜**さん  
ちよか  
**智代香**さん

[佐伯市中の島]

## オスとメスの見分け方



メスは小柄で黄土色、フンドシ<sup>※3</sup>の幅が広い。オスは大柄で青みがあり、フンドシの幅が狭い。爪が横に長い。

※3 カニの腹(裏側)の三角形の部分

**スーパーで佐伯産を探そう**

タイワンガザミは建網漁で漁獲。夜行性のため、夕方になってから網を仕掛け、翌朝4〜5時頃に引き上げます。「台風のと看以外ほぼ毎日漁に出るし、網のお手入れも大変。でも、たくさん獲れると疲れが吹き飛びます。引き上げるとき、ライトに照らされてキラキラ光るカニのお腹がとってもきれいなんですよ」。寒くなる前は希少なノコギリガザミ<sup>※2</sup>なども獲れるといえます。

タイワンガザミは市内のスーパーで購入できるのでぜひ「佐伯産」と書かれている物を探してみてください。

※1 網に海藻やごみが付くので毎日掃除が必要  
※2 大型になるガザミの仲間。希少な高級食材として高値で取引される。

**今が旬！濃厚な内子が絶品**

沿岸部に生息するカニの一種、タイワンガザミは、引き締まった身と強い甘みを持つ高級種です。オスは6・7月頃、メスは内子(卵巣)が成熟する11・12月頃に旬を迎えます。「産卵前の成熟した内子はチーズのような濃厚な味わい。まずは蒸したあとと何もつけず、カニのうまみを味わってください」そう話すのは広瀬さん。漁師歴約40年のベテランで、15年ほど前から妻・智代香さんと2人でガザミ漁に励んでいます。



◀動画はこちら。



サイクル

さいきりんぐ

# 自転車に乗って健康になろう!

自転車には様々な健康増進効果があります。「健康診断で要注意項目があった」「忙しくて生活が乱れがち」「風邪をひきやすい」「運動不足」など健康面に不安がある人は通勤や日々のお出掛けに自転車を取り入れてみませんか?

## サイクリングの効果

※効果は人によって異なります。

- 1 血糖値を下げ、糖尿病の予防に**  
血糖値を正常な状態に戻すインシュリンが正しく働く
- 2 動脈硬化の予防に**  
善玉(HDL)コレステロールが増加し、生活習慣病の予防に
- 3 体の免疫力UPで強い体に**  
体内のリンパ球が増加して免疫力が高まる
- 4 抗酸化作用を高めていつまでも健康な体に**  
抗酸化能力が高まり、老化の原因のひとつ活性酸素の働きを阻止
- 5 体の余計な脂肪を落とすスッキリとした体に**  
有酸素運動で余計な脂肪を燃焼させることができる
- 6 有酸素運動で心肺機能を高めよう**  
有酸素運動を続けると呼吸・循環器系が発達する
- 7 自転車に乗ってストレス解消**  
精神的健康度が良好になり、特に抑うつ状態に効果がある

## 効率よく自転車に乗るには?

健康のために自転車に乗る人は、自転車に乗る時間によって、運動の強度を変えると効果的!自分の体力も考えながら「軽く」「普通に」「やや強く」「強く」の4段階に分けてみましょう。

### 自転車の運動強度の目安

	30分乗る場合の目安	1時間以上乗る場合の目安
基本	やや強く	普通に
体力のない人	普通に	軽く
体力に自信のある人	やや強く~強く	普通に~やや強く

詳しくは「自転車に乗って健康になろう」で検索

※一般財団法人 日本自転車普及協会パンフレット



### 自転車を安全に乗るための注意点

- ✓ 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ✓ 車道は左側を通行
- ✓ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを行
- ✓ 交通ルールを守る
- ✓ ヘルメットを着用しましょう



## 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



くわはら けいご  
桑原 圭悟さん  
自転車歴7年

- Q1. 使用している自転車はどんなタイプの自転車ですか?
- A 練習用 リドレー  
本番用 スペシャライズド
- Q2. 1日の最長移動距離を教えてください。
- A 佐伯から福岡市内までの300km

走りやすい~♪



### オートポリスで3時間エンデューロに挑戦

エンデューロ(耐久レース)に参加した時の1枚。ふだん走ることのできないオートポリスのコースは路面がきれいで走りやすく楽しいレースでした。

次号は、「やすだ保田 かおる薫さん」をご紹介します!



今月の  
この1冊!

## 写真整理で人生整理

幸せな終活の第一歩

著/大津 たまみ 出版社/ごま書房新社

本人にしか分からない大切な思い出の写真。残された家族の負担を減らし、思い出がよみがえることで自分自身も前向きになれる、写真整理を始めてみませんか?生前整理の知識やノウハウも学べます!

## 無礼語辞典

著/関根 健一 出版社/大修館書店

使い方や相手によっては無礼になってしまう言葉を、約600項目収録した辞典。普段、何気なく使っている言葉がもしかして「無礼語」かも?配慮ある言葉遣いをサポートする1冊です!

## 20匹きのおいしいあき

作・絵/たしろ ちさと 出版社/ひかりのくに

床下に暮らす、こねずみの大家族。みんなで実りの秋を満喫します♪栗にきのこ、どんぐりにやまぶどうが、次々とおいしい料理やケーキに!総勢20匹のお腹と幸せがいっぱいの絵本です。

## 本とくつろぐ小春日和/ 各講座・イベント紹介

### 図書館開館記念日に記念品をお配りします!

11月16日(木)は佐伯図書館の開館記念日です。

当日、本を借りた人に、記念品をお配りします。皆様のご来館をお待ちしています。

と き/11月16日(木) 9時30分～

ところ/図書館カウンター

対 象/本を借りた人

※本を借りるには貸出カードが必要です。  
貸出カードをお持ちでない人は、身分証明書を持参の上、申込みください。  
※記念品は先着100人まで

### 教養講座 リラックスヨガ教室

と き/12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

申込期間/11月15日(水)～定員に達するまで

※動きやすい服装でご参加ください。

### 「おうちの本」の譲渡会を行います!

自宅の本を寄贈、または希望者が持ち帰れる本の譲渡会を行います!

と き/11月1日(水)～22日(水) 図書館開館時  
ところ/1階 中庭横

※お持ち帰りいただく本は、1人/5冊まで

※図書館のバーコードがついた本(ブックリサイクルの本)、雑誌、辞書・事典、問題集などは寄贈不可

### リサイクル図書配布します!

図書館で使用しなくなった本を、無料配布します。

と き/11月23日(木)～26日(日) 図書館開館時  
ところ/2階 多目的ホール

※持ち帰り用の袋などはご用意ください。冊数制限はありませんが、箱ごとなど多量のお持ち帰りはご遠慮ください。

### 各上映会(11月)

#### ■子ども上映会

トムとジェリー 2(52分) 11月18日(土)…15時

#### ■上映会 ※同一作品を月2回上映します

沈黙のパレード(130分)

11月15日(水)・26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

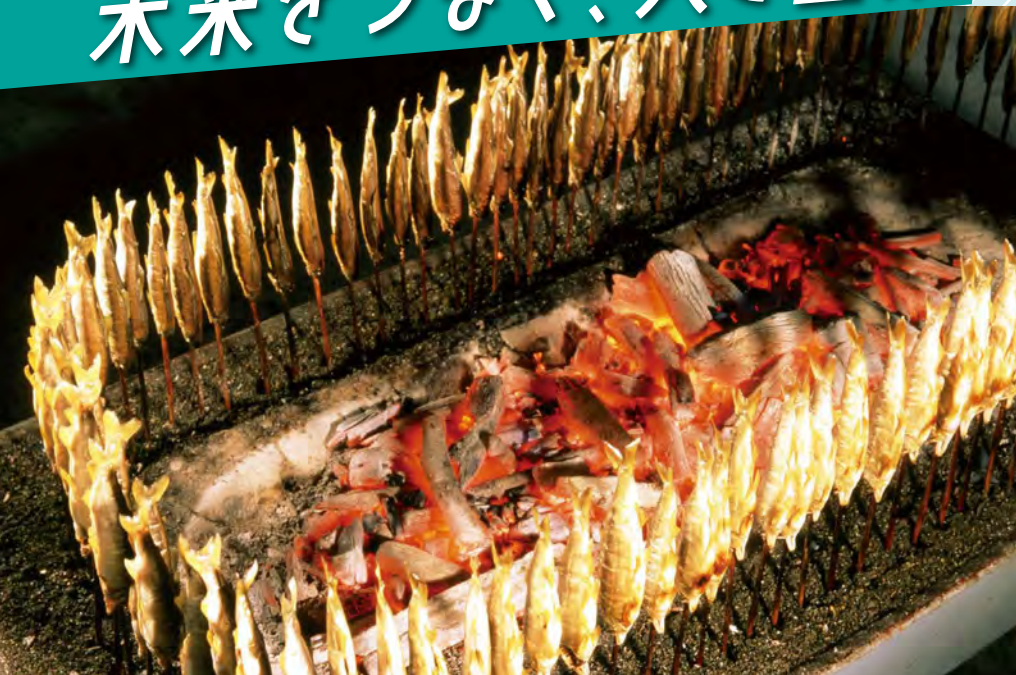
図書館ホームページは  
コチラ▶



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.  
07



30cmを超える貴重な尺アユの養殖に成功



## 株式会社 錦幸園

佐伯市本匠宇津々785 ☎56-5711 (fax 56-5711)  
<https://www.ayushou-kinkouen.com> 設立年月:1965年5月  
資本金:1,000万円 従業員数:7人(令和5年10月現在)



動画はこちら。



### 会社のここが好き

地元で養殖したアユを全国にお届けできることを誇りに思っています。加工の際も備長炭で焼いたり、無添加にしたりこだわっているの、お客さまの「おいしかったよ」という声を聞くのが一番うれしいです。



製造・加工  
たぎ ゆみこ  
瀧 裕見子さん

矢野さんはアイデアマンでもあります。アユを備長炭で焼くため

### 地元根ざした商品を開発

アユは稚魚の頃からしっかりと餌を食べ、健康そのもの。味わいも高く評価されており、郵便局の頒布会などを通して、全国各地に届けられています。

矢野さんはアイデアマンでもあります。アユを備長炭で焼くため

### 佐伯のアユのおいしさを伝えたい

アユ一筋50余年の錦幸園は、豊かな自然と、清らかな水に恵まれた本匠でアユの養殖から加工までを一貫して行っています。「アユの養殖には水が重要。稚魚の頃はオゾンで殺菌した安全な地下水、ある程度育ったら本匠の谷川水を使っています」と社長の矢野精幸さん。大自然の恵みを受けて育つアユは稚魚の頃からしっかりと餌を食べ、健康そのもの。味わいも高く評価されており、郵便局の頒布会などを通して、全国各地に届けられています。

の炭火釜を開発したり、「ガスで焼いても備長炭で焼いたような味になる」と評判の塩焼き用商品「塩焼ん鮎 焼くだけよ」を考案したり。さらに昨年10月、郷土料理をアレンジした「鮎ごまだし」が調味料選手権2022で大分県唯一の入賞を果たしました。「私が小さな頃は佐伯の川にもアユがたくさんいてね。よく「ちゃん掛け」で捕って食べていたよ。そのおいしさを伝えたくて」。そう話す矢野さんはアユの稚魚を川に放流するなど、資源保護活動にも取り組む。錦幸園の商品は市内でも購入できるのでぜひ味わってみてください。

※1 郵便局の物販サービス ※2 野菜ソムリエ協会が主催 ※3 佐伯海の市場〇、市内のトキハイナグストリー、道の駅やよいで販売

くらしの  
情報



各種お知らせ

人権・男女共同参画  
研修会の講師などを  
派遣します

職場や地域で人権尊重・  
男女共同参画のまちづくり  
について学ぶ機会を設けて  
みませんか。身近な課題の  
解決を応援する講師や専門  
員を派遣します。

対象 市内の企業または  
市内在住・在勤・在学す  
る団体(おおむね5人以  
上)が主催する研修会・  
学習会、ワークショップ  
テーマ 人権課題(子ども・  
女性・高齢者・障がいのある  
人・性的少数者・外国人・  
部落差別・インターネット  
による誹謗中傷など)、男

女共同参画に関すること  
費用 講師への謝金・旅  
費は市が負担します  
時間 1時間程度  
場所 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

ご存じですか?お薬のこと

●リフィル処方箋について  
症状が安定していると医  
師が認めた場合に、最大3  
回まで繰り返し使用できる  
リフィル処方箋を処方して  
もらうことが可能になりま  
した。3回まで使用可能な  
リフィル処方箋の場合、1  
回目は医師の診察が必要で  
すが、2回目、3回目は医  
師の診察を受けなくても薬  
を受け取ることができ、診  
察に係る負担を軽減するこ  
とができます。詳しくは、  
医師や薬剤師に問い合わせ  
ください。  
●ポリファーマシーについて  
2つ以上の医療機関にか  
かっている場合など、多く  
の薬を服用している人は、  
それぞれで処方された薬の

成分の重複や飲み合わせに  
より、副作用などの有害な  
症状を引き起こすことがあ  
り、これをポリファーマシー  
と言います。高齢者の場合、  
ふらつき・転倒、認知機能  
の低下など一見すると加齢  
に伴う症状と思われるいた  
ものが実はポリファーマ  
シーである場合があります。  
気になる症状が出てきたと  
きは、医師や薬剤師に相談  
しましょう。

おくすり手帳は1冊にす  
べて記録してもらいよう  
に、医療機関、薬局に行く  
ときは、必ず持っていきま  
しょう。  
●保険年金課 国民健康保  
険係(本庁舎1階9番窓口)  
22・3199

HIV/エイズ夜間検査

HIV/エイズの血液検  
査を夜間に実施します。梅  
毒・B型肝炎・C型肝炎の  
検査も可能です。  
とき 12月5日(火)17時  
19時  
※受付は18時30分まで  
場所 南部保健所

秋季全国火災予防運動!



11月9日(木)  
15日(水)の間、秋  
季全国火災予防  
運動が実施され  
ます。火災の発生しやすい  
時季を迎えるにあたり、日  
頃から火災予防に努めま  
しょう。  
●2023年度全国統一防  
火標語  
「火を消して 不安を消  
して つなぐ未来」  
岡佐伯市消防本部予防課  
22・3377

野岡緑道美土里橋の通行止め

野岡緑道の美土里橋を老  
朽化による架替工事を行う

ため、工事期間中は通行で  
きません。利用者の皆さん  
には、大変ご迷惑をおかけ  
しますが、ご理解、ご協力  
のほどよろしく願います。

夜間納税窓口

とき 11月30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・ライオンペイ・  
ペイビー・ゆうちょペイ  
からも納税できます。  
※夜間納税窓口は12月を  
もって終了します。今後  
は開庁時間内に納税、ご  
連絡いただきますようお願い  
いたします。  
国税務課 収納係(本庁舎1  
階16番窓口)  
22・3182

年末の掃除はお早めに!

例年、年末にかけて、ごみ  
の受入れが大変混雑します。  
片付けは早い時期から計  
画的に行い、少量のごみで  
あれば集積所へ出すようご  
協力をお願いします。  
持ち込む場合は、エコセン  
ター番匠へ分別して持込ん  
でください。  
搬入受付時間 8時45分  
16時30分※日曜日を除く  
清掃課 庶務係(エコセン  
ター番匠)  
22・3984

佐伯港街バル開催

とき 11月18日(土)16時  
21時30分  
ところ 佐伯市葛港魚市場  
内容  
・ジャズ生演奏・海をバック  
にしたステージでのジャ  
ズバンドによる生演奏  
・バル料理・パエリア、牡蠣  
や檳扇貝などの海鮮焼き  
をはじめとするバル料理  
・ドリンク販売・ワインを  
中心としたアルコール類  
からソフトドリンクまで

うめエコパーク  
神楽大会が開催されます!

宇目地域は、「自然と人  
との共生」を目指すユネス  
コエコパークに登録されて  
います。その自然豊かな  
キャンプ場で古くから継承  
されてきた神楽が奉納され  
ます!神楽は、子ども神楽  
がメインで、宇目域外の  
神楽団体も出演予定です。  
とき 11月11日(土)9時30

料金 無料

※完全予約制、匿名可、プ  
ライバシーは厳守します。  
ご案内 南部保健所では、  
毎月2回(第1・3火曜  
の9時~11時30分)完全  
予約制・無料で検査を実  
施。  
岡南部保健所地域保健課  
22・0562

分(予定)  
ところ うめキャンプ村  
(そののほり)※雨天  
時・B&G海洋センター  
エコパーク推進室 エコ  
パーク推進係(宇目振興局内)  
25・4118

東九州自動車道の夜間通行止め

東九州自動車道の路面補  
修、施設の点検などに伴い、  
通行止めを行います。ご迷  
惑をおかけしますが、ご理  
解とご協力をお願いします。  
通行止め予定区間・期間  
●東九州自動車道 北川  
C延岡南IC  
11月18日(土)朝まで  
○東九州自動車道 佐伯  
C北川IC  
11月20日(月)~12月23日(土)  
朝まで  
※土・日・祝日を除く  
通行止め時間 20時~翌朝  
6時  
岡国土交通省延岡河川国道  
事務所 延岡高速道路維  
持出張所  
0982289303

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。

介護職員初任者研修

条件により受講料の2/3の助成金を受け取ることが出来ます

当法人職員の講師と共に介護の基礎を学びながら、  
資格取得を目指しましょう!

開講期間	令和6年1月中旬開始 ~3月中旬終了	◆お問い合わせ・お申し込み先◆ 社会医療法人 小寺会 佐伯中央病院 〒876-0851 佐伯市常盤東町 6-30 TEL 22-8846 担当: 西方 (受付時間: 平日 8:30 ~ 16:00)
実施時間	平日(18~20時) 2日/週 土曜(10~15時) 1日/週 計3日/週	
会場	佐伯中央病院 他	
受講料	テキスト・実習代込み 税込 45,000円	

路線バス運転士 スクールバス運転士 募集中!

大分バスでは佐伯地区における路線バス・スクールバス運転士(契約社員)を募集しています。  
どちらもバスという乗り物を通じて地元へ貢献できる、やりがいに溢れたお仕事です。

- ①路線バス運転士
- ②スクールバス運転士(大型一種免許でも応募可)

問い合わせ 大分バス株式会社

人事部 人事課 採用担当(受付時間 10時~17時)  
〒870-0026 大分市金池町2丁目12番1号  
☎097-534-6165

詳細はホームページを  
ご覧ください!

募 集

公の施設の  
指定管理者を募集

佐伯市鶴見海望パークの指定管理者を募集します。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、ホームページにも掲載しています。

**配布期限** 11月29日(水)まで  
**受付窓口** 観光課または鶴見振興局

**申込期間** 11月17日(金)～29日(水)

問 観光課 管理係(本庁舎2階38番窓口)  
☎ 22・3358

「さいぎ観光ガイドの会」  
会員募集

佐伯を訪れる人とのふれあいを楽しみながら、佐伯の魅力を紹介するボランティアとして、「さいぎ観光ガイド」の活動をしませんか。多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

**一次入試**：11月9日(木)まで  
**二次入試**：12月27日(水)～令和6年1月12日(金)

試験科目 国語、面接

※試験結果によっては、三

募をお待ちしています。※最初に、ガイドの現場を見学していただきます。

**受講料** 無料

**資格** 佐伯市在住の人の申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

※申込用紙は佐伯市城下町観光交流館に置いてあります。佐伯市観光協会HP(佐伯市観光ナビ)からも印刷できます。

問 佐伯市城下町観光交流館・鳩石  
☎ 28・5656

佐伯看護学院生徒募集

**一次入試**：11月16日(水)  
**二次入試**：令和6年1月20日(土)

問 佐伯看護学院  
**申込期間**  
一次入試：11月9日(木)まで  
二次入試：12月27日(水)～令和6年1月12日(金)

試験科目 国語、面接

※試験結果によっては、三

次入試を行います。

問 佐伯看護学院  
☎ 23・1310

再就職を目指す皆さんへ  
受講生募集(ハローレジン)

**1月受講生**  
**募集コース** 3DCAD活用科(ビジネススキル講習付き)、建築CAD・リフォーム技術科(ビジネススキル講習付き)、設備技術科(ビジネススキル講習付き)

**募集期間** 12月4日(月)まで  
**訓練期間** 令和6年1月5日(金)～7月29日(月)

●2月受講生  
**募集コース** 3DCAD活用科、建築CAD・リフォーム技術科、設備技術科

**募集期間** 11月20日(月)～令和6年1月5日(金)

**訓練期間** 令和6年2月2日(金)～7月29日(月)

**受講料** いずれも無料

**説明会** 11月14日(火)・28日(火)  
**見学会** 11月7日(火)・21日(火)

問 ポリテクセンター大分  
☎ 097・529・8615

講習・講座

介護予防講演会

住みなれた地域で元気に生活を送るために、介護予防の実践や早期発見のポイントを学んでみませんか？当日は、介護予防コーナーで体力測定などさまざまな体験ができます！

**とき** 11月22日(水)9時30分～12時30分

**ところ** 蒲江地区公民館

**申込方法** 11月10日(金)までに電話で申込みください。

問 高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)  
☎ 23・1632

認知症本人ミーティング

認知症本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、これからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。お気軽にご参加ください。

**とき** 12月6日(水)10時～12時

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。

**対象** 認知症や軽度認知障害(MCI)と診断された人、認知症の人を介護されている人

**申込方法** 12月5日(火)までに電話で申込みください。

問 高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)  
☎ 23・1632

伝言板

大分県最低賃金を  
「時間額899円」に改定

大分県(地域別)最低賃金を現行の「時間額854円」から「時間額899円」に改定しました。

この最低賃金額は臨時・パート・アルバイトを含むすべての労働者に適用されます。

**適用開始時期** 10月6日(金)～

問 大分労働局労働基準部資金室  
☎ 097・536・3215

手づくり人形劇団  
つくしんぼ観劇会  
「カップとろくべえ」ほか

**とき** 11月17日(金)10時15分～18日(土)10時15分～19時30分

**ところ** 上浦地区公民館

**入場料** 無料

問 つくしんぼ・管  
☎ 090・4519・1735

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** 11月19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村交流館

問 間越来だんせへ市実行委員会・戸高  
☎ 090・8220・1892

『こどもがこどもらしく笑えるまち佐伯』地域の力と自分たちに今できることを

『こどもの居場所』をテーマに、一緒に語りあってみませんか。

こども食堂の紹介や、出張おしゃべりカフェ、親子で楽しめるブースをご用意してお待ちしています。

**とき** 11月19日(日)10時～13時

**ところ** 弥生地区公民館

**内容**  
★ディスプレイショー寸劇を見て考えてみよう！  
★子育て家族の出張おしゃべりカフェ※事前申込必要

里親募集説明会

大分県では「里親」を広く募集しています。様々な理由により家庭で暮らすことができない子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、愛情を込めて養育してくださる方を募集します。こども福祉課窓口にチラシを設置しています。

**とき** 11月15日(水)14時～15時30分

**ところ** 本庁舎6階第2委員会室

**申込期限** 11月14日(火)12時

問 NPO法人 Children's Tree  
☎ 097・585・5400

**マイナンバーカードを使って申請すると、ポイントがもらえます！**

県の健康づくりやボランティアなどの事業に参加し、マイナンバーカードを使って申込むと、500円相当のポイントがもらえます。

**ポイント申請期間** 11月2日(木)～1月15日(月)

付与されるポイントは、WAON又は楽天ペイから選択でき、県内の店舗などで利用できます。

問 大分県総務部 電子自治体推進室 ☎ 097-506-2080

**対象者** (1)健康アプリ「おおいた歩得」利用者  
①アプリを新規ダウンロードし、その日から連続5日間アプリにログインした人  
②12月1日～31日に、アプリで測定して、一日平均4千歩以上歩いた人

(2)マイナンバーカードを大分県立図書館資料利用券として利用登録した人  
大分県立図書館2階調査相談カウンターで利用登録した人

(3)小規模集落応援隊参加者  
小規模集落応援隊として活動した人

(4)行政手続の電子申請について改善意見を提出した人  
県にオンラインで申請する手続について、改善意見を提案した人

申込方法などの詳細は、県のホームページからご確認ください。

**田舎の町の整備工場、みなさまに  
支えられ感謝の38年**

**うめのたいへい  
(有)大平自動車** なんでもご相談に乗ります！

コンピュータ診断認定店 新車中古車販売 車検整備 板金塗装 溶接修理  
お取扱い：大型特殊 普通車 軽四 重機 セニアカー

**TEL 0972-52-1830**  
〒879-3201 大分県佐伯市宇目大字大平279番地

すきっぷサポート事業

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

●絵手紙教室

とき 11月25日(土)10時~12時  
 障障がい者相談支援センターすきっぷ  
 24・8521

11月は「ねんきん月間」

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。

11月30日の「年金の日」は、「ねんきんネット」などを活用して、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただくことを目的としています。

「ねんきんネット」ではパソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録から様々な条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることも

できます。

また、マイナポータルと連携することで、学生納付特例などの電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データの取得ができます。

ご利用について



は、日本年金機構ホームページを「ご覧ください」  
 https://www.nenkin.go.jp/n\_net/  
 岡佐伯年金事務所  
 22・1970  
 年金定期便・ねんきんネット専用番号  
 0570・058・555

「健康フェア」開催！

「心房細動」をご存じですか？不整脈の一種で、血栓を作り脳梗塞や心筋梗塞の一因になります。

今回の健康フェアでその心房細動のリスクを検知する家庭用心電計を皆さんも体験してみませんか？  
 とき 12月3日(日)10時~15時

ところ さいき城山桜ホール小ホール、創作工房

●小ホール

簡易心電図測定、血圧測定、健康相談、市内の薬局紹介



創作工房  
 小学生~高校生  
 までを対象にした体験とクイズコーナー  
 ・みんなで学ぼう！薬と健康  
 ※実験コーナーへの参加には事前申込が必要です。  
 岡佐伯市薬剤師会事務局・瀬口  
 28・5131

食育ワークショップ

50℃洗いと低温スチーム料理を作ろう

おうちでのごはんがよりおいしく感じられるための調理法を楽しく学びませんか？  
 とき 11月15日(水)10時~12時  
 講師 小野 由起子氏  
 (ONO)  
 定員 12人※先着順  
 参加費 1,500円

○郷土料理ごまだしを作って食べよう

家庭でもすぐに作ることができるように、作り方のコツを教わります。

とき 11月25日(土)10時~12時  
 講師 小谷 晃文氏(漁村女性グループめばる)

定員 12人※先着順  
 参加費 1,500円  
 ところ さいき城山桜ホールキッチンコート(両日)  
 申込方法 二次元コードから申込  
 岡まちづくり佐伯

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。

中山区がテーブル、椅子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。



食育推進に関する意識調査

○食育の推進、食のまちづくり推進の参考とするため、意識調査にご協力をお願いします。

○11月19日は、おおい食(ごはん)の日  
 大分県食育推進条例では、11月19日を「おおい食(ごはん)の日」、おおい食(ごはん)の日の週を「おおい食育ウィーク」と定めています。この機会に、自身の食生活や郷土大分の食について見直してみませんか。

○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

元越山秋の登山会

眺望絶景な秋の尾根を歩いてみませんか！  
 とき 11月19日(日)8時30分~※少雨決行  
 ところ 元越山色利登山道  
 駐車場

※事前申込、参加費不要  
 岡元越山色利登山道を守る会・今田  
 090・3602・1365

フットボールプロジェクト

福祉×スポーツ×地域×学生！車いすやハンドケアの体験、ボッチャの体験会や大会、そしてダンスパフォーマンスにキッチンカーと盛りだくさんの一日がやってきます。地域の学生とともに福祉やスポーツに触れる時間を過ごしてみませんか。来場者にはスタンプラリーで素敵なプレゼントも！

とき 11月25日(土)10時~15時

JR九州からのお願い

線路沿線の倒木災害防止について  
 近年、木が線路内に倒れ込んで、設備を破損したり列車運行の妨げとなる事象が発生しています。線路近くの所有地で伐採される際や、切った木が線路内へ倒れ込んだり、のり面上部より落ちそうな作業を行われる際は、JR九州へご相談ください。

緊急の場合、JR九州で伐採することがあります。※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・5835

大分トリニータ応援バス運行

●バスパーク群馬戦

ところ さいき城山桜ホール小ホール、創作工房

●小ホール

簡易心電図測定、血圧測定、健康相談、市内の薬局紹介



創作工房  
 小学生~高校生  
 までを対象にした体験とクイズコーナー  
 ・みんなで学ぼう！薬と健康  
 ※実験コーナーへの参加には事前申込が必要です。  
 岡佐伯市薬剤師会事務局・瀬口  
 28・5131

食育ワークショップ

50℃洗いと低温スチーム料理を作ろう

おうちでのごはんがよりおいしく感じられるための調理法を楽しく学びませんか？  
 とき 11月15日(水)10時~12時  
 講師 小野 由起子氏  
 (ONO)  
 定員 12人※先着順  
 参加費 1,500円

とき 11月12日(日)13時~  
 ところ レソナックドーム大分  
 出発時刻 11時  
 申込期限 11月8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  
 岡トリニータ後援会佐伯支部  
 22・8871

芸術祭茶会のご案内

とき 11月26日(日)10時~15時(受付終了)  
 ところ 汲心亭・さいき城山桜ホールセミナーコート  
 お茶券代 300円  
 岡裏千家・井上  
 22・4221

西浜清掃のお知らせ

とき 11月26日(日)8時~9時  
 ところ 西浜海岸  
 岡つな☆ばんプロジェクト  
 ト・水沼  
 080・1731・7960

佐伯市人権講演会(県民講座)

12月4日~10日は「人権週間」です。令和5年度は、人権映画上映会&トークショーを開催します。

題名:「われ弱ければ 矢嶋榊子伝」  
 主演俳優 常盤貴子さん&山田火砂子監督トークショー

とき 12月3日(日)14時30分~17時 定員 500人 入場料無料(事前申込必要)  
 ところ さいき城山桜ホール 大ホール

申込方法 ①申込フォーム(二次元コード) ②電話 ③メール  
 ※字幕付き、手話通訳・要約筆記付き  
 託児 無料(事前申込必要 ※11月17日(金)まで) 申込フォーム



映画上映前に、14時30分~14時40分で人権標語・人権作文表彰式を行います。

岡 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 jinken-douwa@city.saiki.lg.jp





vol.31



**11月8日は「いい歯の日」**  
**11月は「大分いい歯の8020推進月間」**

対象

成人全般



歯や口は、健康でよりよい生活を営むために大切な働きをする器官ですが、その大切な歯を失う原因のひとつが歯周病です。佐伯市でも、40歳以上の約7割に歯周病の所見が認められました。(図1)

## 歯周病は細菌による感染症です。

歯みがきが十分でないと、歯垢(プラーク)が歯と歯肉の境目(歯周ポケット)に増えていきます。プラークには多くの細菌が含まれており、細菌が作る毒素によって歯肉が腫れたり、出血しやすくなります。進行すると歯を支える骨が溶けて歯が支えられなくなり、歯を失う原因になります。

また、歯周病は口の中の疾患というだけでなく、図2のように、様々な全身疾患と関連しています。特に糖尿病の人は歯周病が悪化しやすいと言われています。反対に、糖尿病患者に歯周病治療を行うことで、血糖コントロールヘモグロビンエーワンの指標となるHbA1cに改善が見られることから、歯周病と糖尿病との間には双方向的な関連があります。

## かかりつけ歯科をもちましょう。

歯周病は初期の段階では自覚症状がないので、歯科医院で検査を受けないと正確な診断はできません。また、歯みがきだけでは歯周ポケット内のプラークは取り切れないので、定期的に歯科医院で行う専門ケア(プロフェッショナルケア)を受けて予防することが大切です。



### ホームケア

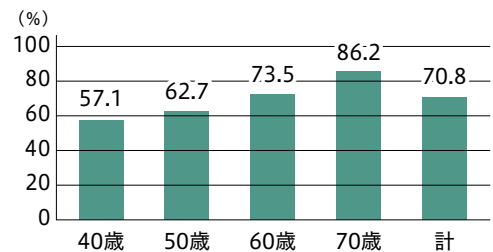
歯みがき、デンタルフロス、歯間ブラシ



### プロフェッショナルケア

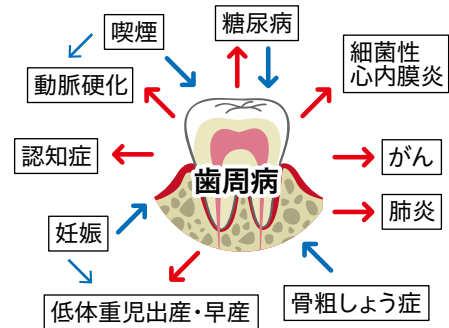
歯石除去、プラーク除去、歯面研磨、歯周ポケット洗浄

図1 歯周病の所見がある人の割合



(令和4年度佐伯市歯周病検診結果)

図2 歯周病と全身疾患



→ 病気の原因になる  
 → 歯周病を悪化させる



## 歯周病検診を受けましょう

市内在住の40、50、60、70歳になる人を対象に歯周病検診を実施しています。1年以上歯科にかかっていない人は、この機会に受診することをおすすめします。令和5年度の受診期間は12月30日(土)まで。

## 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
11月12日	佐伯診療所 中の島 23-2212
11月19日	馬場内科クリニック 長島町 20-3344
11月23日	島村耳鼻咽喉科 中の島 20-3387
11月26日	志村内科・胃腸科 中の島 25-1211
12月 3日	池田医院 上岡 25-1177

歯科	9～17時
11月12日	コスモタウン歯科 鶴岡西町 28-7885
11月19日	つちや歯科医院 長島町 22-0020
11月23日	隈歯科医院 長島町 24-1515
11月26日	吉田歯科医院 城下西町 22-0354
12月 3日	タケオ歯科医院 蒲江浦 42-1770

#### 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)
11月12日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
11月19日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
11月26日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965
12月 3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

◎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6月生) …… 11月9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4月生) …… 11月30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5月生) …… 11月21日(火)  
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) …… 11月7日(火)・12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

- 3歳児健診(R2年3～5月生) …… 11月15日(水)  
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。

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。	11月10日(金) 10時～12時 11月14日(火) 10時～12時 11月14日(火) 10時～12時 11月15日(水) 10時～12時	青山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 本匠西地区公民館	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399 または各振興局
公証人による 相談会	11月15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	11月14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	11月15日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	11月15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
	11月16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	11月14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	11月13日(月) 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	11月10日(金) 10時～15時 11月17日(金) 13時～15時 11月24日(金) 13時～15時 12月 1日(金) 13時～15時 12月 8日(金) 10時～15時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 ☎22-7708
障がい者 特設相談室	11月13日(月) 13時30分～16時	直川保健センター	障がい者相談支援センター すきっぷ ☎24-8521
弁護士相談	11月 9日(木) 13時30分～15時30分	社会福祉センター 予	佐伯市社会福祉協議会 ☎23-7450
交通事故相談	11月 7日(火) 10時～15時 ※12時～13時除く	南部振興局	南部振興局 ☎22-0390 ※前日午前中まで要予約
	12月 5日(火) 10時～15時 ※12時～13時除く		



### 田中市長の 主な公務日誌

9月



←  
市長インスタ  
始めました

- 1(金) ● 佐伯市地域おこし協力隊着任式
- 12(火) ● ワンネス佐伯 かごしま国体綱引競技出場結果報告会
- 13(水) ● ソフトボールチーム「佐伯城山クラブ」全国健康福祉祭出場報告会
- 15(金) ● 第9回大分県土地改良振興大会  
● 宮脇イトさん佐伯市最高齢109歳のお祝い訪問

- 20(水) ● 市野瀬信義さん佐伯市男性最高齢103歳のお祝い訪問  
● 在京大分県人会「ふるさと訪問の旅」交流会  
● 新採用職員ランチミーティング1日目
- 21(木) ● 明治安田生命保険相互会社大分支社 「私の地元応援募金」目録贈呈式  
● 新採用職員ランチミーティング2日目
- 23(土) ● うめ秋大祭
- 24(日) ● つるみ豊魚祭2023東九州大漁祭
- 26(火) ● 広告入り公用封筒無償提供報告会
- 27(水) ● 若手・中堅職員政策提案プロジェクトチーム成果発表会

# 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!

素敵な笑顔で  
すくすく大きくなーれ!



お名前 つむぎ  
橋本 紬希ちゃん  
2022年1月生まれ

今年の冬にはお兄ちゃんになるんだ♪



お名前 (右) 二川 怜央くん  
2022年8月生まれ  
(左奥) 井上 桜那ちゃん (左手前) 井上 友理奈ちゃん  
1歳 4歳



笑顔あふれる毎日をありがとう!

お名前 (右) 黒田 淳斗くん  
2018年7月生まれ  
(左) 黒田 琉斗くん  
2022年7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

9月末日現在 / 前月比

人口 6万5,979人 (-99)

男 3万0,842人 (-32)

女 3万5,137人 (-67)

世帯 3万2,950世帯 (-7)

### 救急・火災発生

9月中

救急件数 319件  
(年間累計2,741件)

火災件数 3件  
(年間累計16件)

乾燥する時期になりますので、屋外での火の取扱いには十分注意しましょう。

### 交通事故

9月中

死者 1人

負傷者 8人

人身事故 9人

物損事故 97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 (@ツイッター)



佐伯市公式LINE

## 次号発行日

次号市報さいき  
12月号は

12月1日(金)  
発行です

◎1月号の原稿締切は11月14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

9月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

・小野 歌子さん(城下西町)・中塚ヨシ子さん(鶴岡町)・下川キワ子さん(石間浦)  
・安部キクエさん(上浦津井浦)・藤田 千嘉さん(上浦浅海井浦)

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。

お待ち  
しています!



材料(4人分)

- 木綿豆腐(1丁)..... 400g
- 小麦粉..... 20g(大さじ2強)
- サラダ油(a)..... 4g(小さじ1)
- 鶏ひき肉..... 120g
- しめじ..... 60g
- サラダ油(b)..... 2g(小さじ1/2)
- 濃口しょうゆ..... 24g(大さじ1・1/3)
- みりん..... 24g(大さじ1・1/3)
- 片栗粉..... 2g(小さじ2/3)
- 水..... 60g(大さじ4)
- 小ネギ..... 12g

A

作り方

- ①木綿豆腐は1丁を4等分にスライスし、さらに1枚を2等分にし、ペーパーで水気をとる。(1人2切れ)しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②バットに①を並べ、小麦粉をまぶす。フライパンにフライパン用ホイルをしき、サラダ油(a)を熱し、豆腐を両面焼く。
- ③②を皿にうつし、フライパン用ホイルをとり、あんを作る。フライパンでサラダ油(b)を熱し、鶏ひき肉としめじを炒め、合わせたAを加えさらに炒める。
- ④器に盛り、刻んだ小ネギをふる。

★1人分 エネルギー180kcal  
たんぱく質12.1g、食塩相当量0.9g

うま塩とは？

「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味い」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

お好みのきのこをたっぷり入れてもOK! 食べる前にあんを作り、熱々をどうぞ!



豆腐に小麦粉をまぶして焼き、秋が旬のきのこがたっぷりのあんをかけました。豆腐が主役の一品です。

豆腐ステーキ  
そばろきのこあんかけ

食推さんの!

うま塩レシピ



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. 19

さいぎクロスワード

抽選で2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!  
株式会社Up  
ブリ加工品(3種類)セット

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。

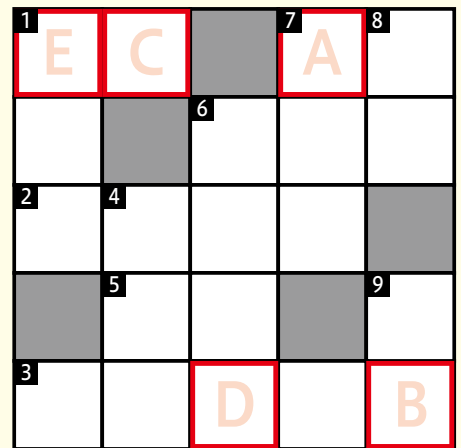
ヒント: 地元愛のある人

たてのカギ

- ①佐伯の初日の出スポットといえば○○○二見ヶ浦
- ④佐伯出身・プロ野球選手の川崎壽次郎さんはグローブから○○○に持ち替え野球解説者として活躍中
- ⑥米水津の栗嶋神社は安産祈願、縁結び、○○○○に恵まれるとして有名
- ⑦佐伯市歌「美しいのは～佐伯讃歌～」の○○○と作曲は伊勢正三さん
- ⑧うめ秋大祭の千束楽で使用する花は、長さ1.5mの竹○○と色紙、短冊などで作ります
- ⑨浦エリアにあるパワースポット「○○ロード」は、全16か所あり恋人と巡ってみては?

よこのカギ

- ①佐伯出身の大投手・山中正竹はストレート、カーブ、シンカーを○○に六大学野球で48勝し最多勝利記録を持つ
- ②エソを主原料とした佐伯市名物の万能だしといえば?
- ③今春、鶴見で○○○○○と真牡蠣のフェアが行われた
- ⑤佐伯市周辺ではアオリ○○が、ほぼ一年中釣れる
- ⑥国木田独歩の作品は流麗で記憶に残る名文で、よく○○○の教科書に採用される



キーワード

A B C D E

10月号の答え  
【ミュージカル】

オ	モ	ミ	ジ
カ	ボ	サ	サ
シ	ズ	ン	
	カ	ツ	ツ
ク	ル	ミ	ユ

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

11/15まで  
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

