



人とつながり
地域を守る

消防団の ミリョク



消防団の ミリョク

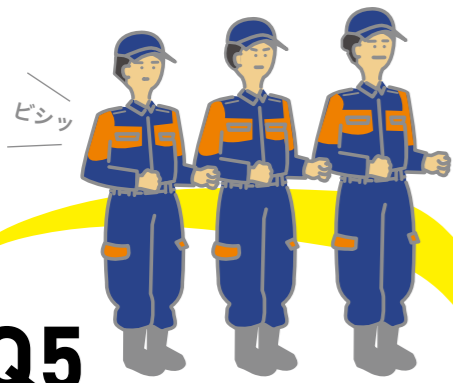
自分が住んでいる地域について、考えたことはありますか？学校や町内会などを通じて近隣の人とかかわりを持つことは地域の活性化になり、子どもや高齢者の見守りなど、安心して暮らし続けられるまちづくりにもつながります。また、災害などのいざという時にも、近所の人との助け合いが必要になるので、普段のコミュニケーションは大切です。

地域コミュニティにかかわる選択肢の一つとして、今号で提案するのが消防団です。昔ながらの慣行が根付いているイメージがあるかもしれませんが、その在り方は年々進化しており、時代に合った形での活動が繰り広げられています。実際の活動や素朴な疑問を、佐伯市消防団の森崎さんに教えてもらいましょう。

佐伯市消防団
蒲江方面隊
もりさき けいご
森崎 慧悟さん

入団4年目の
27歳。趣味は
YouTube
鑑賞。

疑問に
答えます！



Q5 どのくらいの頻度で 訓練がある？

A 訓練は、平日の夜や土・日を中心に2か月に1回程度、月に1回機械器具などの点検作業を行います。

教えて！ 消防団のミリョク ベスト3！

ベスト1
カッコいい！



ベスト2
地域とつながることができる

ベスト3
防災知識が身に付く



Q3

活動のメリットや 退団時の報奨は？

A 消防団員やその家族は、「消防団応援の店」協賛店で割引やクーポンなどのサービスを受けることができます。消防団員として5年以上勤務して退職した人は、階級と勤務年数に応じて退職報奨金が支給されます。消防団の活動中、負傷した場合の保障制度もあります。地域の人とのコミュニケーションがとれ、人命救助や防災の知識も増えます。



Q4

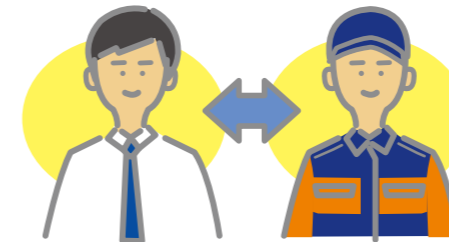
体育会系の人が多い？ 現在女性団員はいますか？

A 筋肉質で体育会系の人が多いイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。最近は女性の加入も増えており、14人の女性団員が活躍しています。また自営業者や会社員なども所属し、平均年齢は45歳です。



Q1

仕事との両立はできるの？ 毎回訓練に参加しないと いけないの？



もちろん
怒られ
ませんっ

A 職務上の都合やそのほかの理由ですべての訓練に参加できなくても構いません。現在入団されている人も、90%以上が活動と家庭・仕事を両立しています。

Q2

活動はボランティア？

A 活動に対しては報酬が支給されません。年額報酬は23,000円(団員)で、災害や訓練などに従事したときは出勤報酬として3,500円(災害時)支給されます。



5 広報活動



火災予防運動などの広報活動を通じて、地域の防災意識の向上を目指します。

4 応急手当の普及活動



地域の人々に向けて、応急手当やAEDの使い方などを指導する講習会を開きます。

3 防火指導・啓発活動



イベントなどでも防火指導や啓発活動のほか、保育所などでの啓発活動にも取り組んでいます。

2 搜索活動



行方不明者や遭難者の搜索活動を、迅速かつ的確に行います。

1 消火活動



火災が起きた際、自宅や職場から現場へ駆けつけて消火活動を行います。

消防団って
どんなことを
するの？

消防団員と協力事業所の声

消防団員として活躍する女性のリアルな声をインタビュー。また、消防団活動に協力してくれる事業所のことを消防団協力事業所と呼び、消防団が活動しやすい環境づくりに協力する事業所が認定されます。この協力事業所に加入した会社と団員の声も聞いてみました。

豊南自動車 令和5年6月、協力事業所に登録。

代表 **保田 祐策**さん
(佐伯方面隊 八幡分団)
入団7年目。

平井 幸司さん
(直川方面隊 赤木分団)
入団16年目。



仕事もプライベートも充実

平井 27歳の時に入団して16年経ちます。昔に比べて訓練のマニュアルができ、活動に取り組みやすくなりました。体育会系の人が多いと思われがちですが、そんなこともなく、駆け足ができれば十分です。見た目が怖そうな人でも実は優しく、いろいろな人と接する機会があり世界が広がります。

保田 祖父の頃から消防団の活動はしていました。私もいざ入団すると、地区の友だちが増えました。そこから仕事につながることはもちろん、活動に関係なく飲みに行くこともあり、仕事もプライベートも幅が広がりました。また、部の中では「仕事優先」と決めているので、仕事と活動の両立も可能です。

会社も防災活動を通じて地域貢献

平井 分団長になって幹部会議に行った時に協力事業所のことを知り、保田代表に相談しました。

保田 自動車整備会社なので、災害で緊急車両が通れないときに積載車を出すなど、できることがあると思い協力事業所に登録しました。団員の活動には会社のサポートが欠かせません。勤務中に出勤要請があってもすすんで対応してもらえるよう、職場の体制を整えています。

のした あさみ
野々下 麻実さん
(佐伯方面隊女性部)

入団3年目の若手団員。
「ルンビニこども園」
保育教諭。



女性は啓発活動が中心

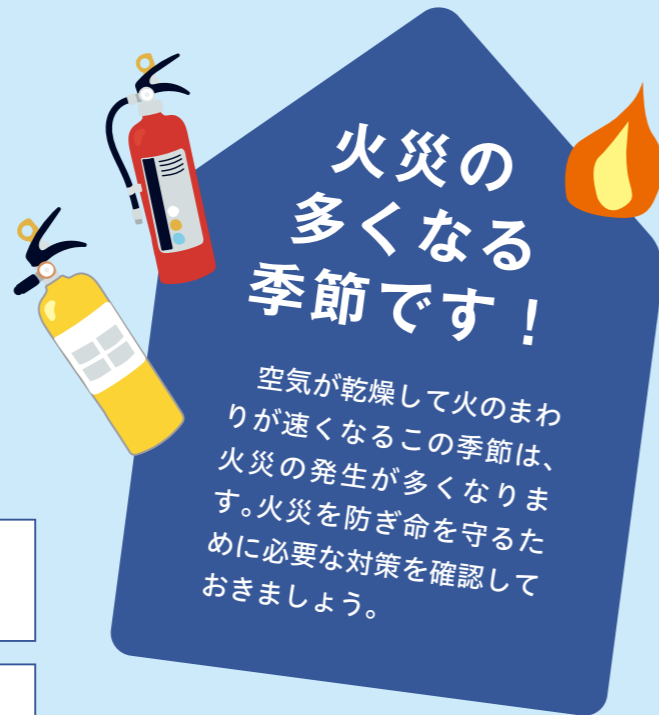
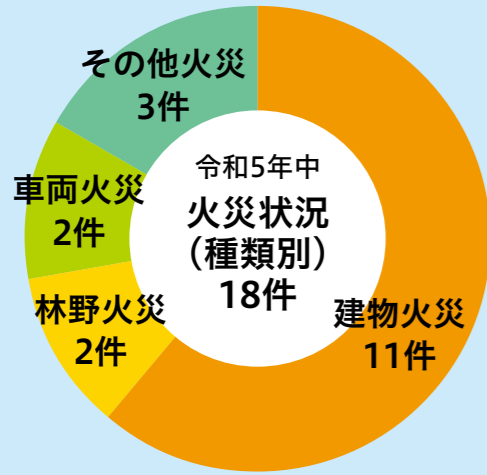
以前から知人に誘われて消防団が気になっており、市報で募集を知り入団しました。3か月に1回ほど、夕方に開かれる定例会に参加しています。女性消防団は地域へ向けた啓発活動が中心で、イベントに防災ブースを出したり、保育園でこどもたちへ紙芝居を披露することもあります。



アットホームな雰囲気

仕事と両立している人も多く、定例会への参加を断りにくい雰囲気はありません。用事があれば途中で帰ることもできます。わいわいとした雰囲気で発言もしやすいです。

実際に入団して防災意識が向上しました。紙芝居で自分の職場へ行った時に、こどもたちから「かっこいい!」と言われたのもうれしかったです。今後はこどもにもっと防災意識を高めてもらい、未来の地域へつながる活動をしていきたいです。



その **6** 住宅用火災警報器を定期的に点検する

その **7** 部屋の整理整頓を! 寝具や衣類、カーテンは防災品を選ぶのも◎

その **8** 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使用方法を確認しておく

その **9** 高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保しておく

その **10** 防火防災訓練への参加や、戸別訪問など、地域ぐるみで防火対策をする

その **1** 寝タバコは絶対にしない

その **2** ストーブの周りに燃えやすいものを置かない

その **3** コンロを使うときは火のそばを離れない

その **4** コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグを抜く

その **5** ストーブやコンロなどは安全装置の付いたものを使う

消防戦隊
キコレンジャーを
知っていますか?



5色の戦闘スーツに身を包むのは、ヒーロー「消防戦隊キコレンジャー」。こどもたちに火災予防の大切さを伝えるため、火の不始末から火災を広げる悪のフシンビー帝国に立ち向かいます。その活動は20年近くにもなり、定期的に行事にも出演。それぞれのキャラクターも個性豊かで、ステージに立ち活躍する姿が目が離せません。多くの人の協力により活動を続けているキコレンジャーを、今後も応援よろしくお願いします。

令和6年 佐伯市消防団 出初式

約500人の団員が参加し、出初式を実施します。日頃の訓練の成果を見に来てください。

【とき】1月14日(日) 9時20分~

【ところ】池船スポーツ公園 (佐伯大橋下河川敷)

※雨天の場合は、番匠体育館にて9時20分から式典のみ実施します。

※駐車場は池船スポーツ公園(上流側)に準備しております。

【問い合わせ】消防総務課 ☎22-3366

消防団員募集要項

18歳以上で佐伯市に居住または勤務し、志操堅固と心身ともに健康な人ならどなたでも大歓迎です。





交通安全功労

かい けんいちろう
甲斐 健一郎 さん 中の島

20年の長きにわたり、佐伯市交通安全指導員として、交通安全指導及び活動に従事し、交通事故防止に貢献した。

かい よしまさ
甲斐 良正 さん 弥生

28年の長きにわたり、佐伯市交通安全指導員として、交通安全指導及び活動に従事し、交通事故防止に貢献した。

観光・地域振興功労

宇目ひよこの会 宇目

宇目地域の農産物などを活用した特産品の開発や加工品の製造を行い、イベント出店などの活動を通して観光客の消費拡大と地域振興に貢献した。

宇目ひよっとこ会 宇目

日向から伝授したひよっとこ踊りを宇目バージョン化し、各種行事やイベントに出演して地域に笑顔と元気を届けることで、地域振興に貢献した。

さいき観光ガイドの会 城下東町

これまで37,000人余りの観光客へきめ細かな観光案内とおもてなしを行い、特産品のPRに努めることで観光消費額の向上に貢献した。

寄附功労

明治安田生命保険相互会社大分支社 大分市

「私の地元応援募金」として、3か年にわたり総額1,102,300円の寄附を行い、本市の事業推進に貢献した。

令和5年度 大分県功労者表彰

次の方々を受章されました。皆さんおめでとうございます。

社会福祉保健功労

えとう よしひろ わきた はるひこ
◆江藤 芳浩さん ◆脇田 晴彦さん

◆佐伯重工業株式会社

善行功労

ひろた ふみお ふかせ ゆり
◆廣田 文男さん ◆深瀬 由利さん

生活環境衛生功労

いいだ しょういち
◆飯田 正一さん

農林水産功労

わたなべ みつはる
◆渡邊 満晴さん

特別功労

わたなべ はやみ
渡邊 速水 さん 米水津

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

ふかづ とくぞう
深津 徳三 さん 中村東町

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

かわかみ ひさえ
川上 久枝 さん 蒲江

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

かわの しろう
河野 司郎 さん 上浦

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

なかや かずまさ
仲矢 和雅 さん 狩生

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

えとう
江藤 まつみ さん 稲垣

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

いわせ とよこ
岩瀬 豊子 さん 狩生

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

みやほら よしひろ
宮原 好宏 さん 常盤西町

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

まつおか りょうこ
松岡 良子 さん 女島

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

よねだ きょうこ
米田 京子 さん 新女島

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

ごとう きみこ
後藤 喜美子 さん 蒲江

永年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の増進に貢献した。

にしじま のぶこ
西嶋 信子 さん 戸穴

永年にわたり、人権擁護委員活動の推進に貢献した。

令和5年度 佐伯市表彰

令和5年度 佐伯市教育委員会表彰

11月3日(文化の日)、佐伯市表彰式・佐伯市教育委員会表彰式が行われ、様々な分野で市政の発展に功績を残した41人、5団体が表彰されました。



善行功労

いそがわ まさのり
五十川 正憲 さん 弥生

永年にわたり、地元地域において、草刈りや植栽などのボランティア活動を継続し地域美化に貢献した。

防犯功労

のむら ともこ
野村 智子 さん 鶴望

永年にわたり、火災予防の推進と防火思想の普及を図り、地域防災力の牽引者として貢献した。

消防団功労

おかむら つねはる
岡村 常春 さん 蒲江

40年の長きにわたり、消防団員として災害による被害軽減に努め、平成31年には佐伯市消防団団長に就任し、団員の育成や住民に対する防災意識の普及啓発を行い、本市の防災力向上に貢献した。

とだか ひろし
戸高 浩 さん 蒲江

34年の長きにわたり、消防団員として災害による被害軽減に努め、平成31年には佐伯市消防団蒲江方面隊方面隊長に就任し、団員の育成や住民に対する防災意識の普及啓発を行い、蒲江地域の防災力向上に貢献した。

くどう やすまさ
工藤 泰正 さん 弥生

35年の長きにわたり、消防団員として災害による被害軽減に努め、平成30年には佐伯市消防団弥生方面隊方面隊長に就任し、団員の育成や住民に対する防災意識の普及啓発を行い、弥生地域の防災力向上に貢献した。

佐伯市表彰 一般表彰

農林水産功労

つだ ただおみ
津田 忠臣 さん 蒲江

永年にわたり、高い栽培技術を必要とするハウスみかんの栽培を続け、後継者の育成にも力をいれており、現在は、ハウスみかん部会副会長を務めるなどハウスみかんの発展、産地拡大に貢献した。

わたなべ みつはる
渡邊 満晴 さん 蒲江

県と連携し「かぼすヒラマサ」の生産に取り組み、ヒラマサ養殖の先駆者として活躍する傍ら、永年にわたり、大分県指導漁業士を務め、後継者のリーダー的存在として活躍し、漁業振興の発展に貢献した。

福祉保健功労

ぐんじ いちろう
郡司 一郎 さん 鶴望

特定非営利活動法人「さんゆうあけぼの」理事長などを歴任するとともに、精神障がい者への支援を行い、本市の障がい福祉の向上に貢献した。

学術文化功労

さとう たくみ
佐藤 巧 さん 池船町

永年にわたり、佐伯市文化財保護審議会委員などを歴任し、本市の文化財に関する調査研究に精力的に取り組み、学術文化の振興に貢献した。

10/7(土)・8(日) 自転車で賑わう2日間 全国シクロサミットが佐伯で開催



10月7日、8日の2日間にわたり、九州では初の開催となる「第5回全国シクロサミットin佐伯」を始め、自転車をテーマとした3つのイベントを同時に開催しました。

初日は、開会行事を皮切りに、ジャパンサイクルリーグのチェアマンを務める元F1レーサーの片山右京さんが基調講演を行い、パネルディスカッションでは自転車を活用したまちづくりを推進する自治体が事例発表・意見交換を行いました。

2日目は、あいにく雨となりましたが、ツール・ド・佐伯が行われ、約700人が佐伯のまちを駆け抜けました。また、2日間を通して、サイクルフェスタやWUC(ワールドうどんクラシック)などの催しもあり、約7,500人が訪れ多くの人で賑わいました。

10/10(火) 豊南高校工業部 全国大会出場



9月に開催された大分県ロボット競技大会及び10月に開催されたロボット相撲大会九州予選で優秀な成績を収め、ロボット競技・ロボット相撲全国大会に出場する豊南高校工業部が市役所を訪れました。

高校生ロボット相撲全国大会では、昨年、初優勝を果たしており、今年も上位入賞を目指しがんばります。

10/1(日) 海外からのお客様をおもてなし! 地域おこし協力隊着任



海外からの観光客のおもてなしを推進するため、東京出身の大橋美奈子さんが地域おこし協力隊に着任しました。

大橋さんは、「佐伯の美しい自然に心ひかれた。これからさらに佐伯のことを深く知り、佐伯に海外の方をお迎えする準備のお手伝いをしたい」と述べました。

10/30(月) 陸上の発展に貢献 「秩父宮章」を受章



陸上競技界に功労、功績があった人に送られる「秩父宮章」を、佐伯市陸上競技協会理事長の下城重喜さんが受章し、市役所で受章報告を行いました。

下城さんは、長年大分陸上競技協会の理事や評議員として、協会の充実・発展に大きく寄与し、競技役員として遠路もいとわず参加した姿勢が評価されました。

10/17(火) JOCジュニアオリンピックカップ 出場報告



9月に開催されたJOCジュニアオリンピックカップ大分県予選においてジャベリックスローで1位になった東雲中の池田すみれ選手(3年・写真左)、中村拓選手(2年・写真右)、円盤投げで1位になった奥村愛良選手(3年・写真真ん中右)が市長を訪問し、10月に愛媛県で行われる全国大会の出場報告を行いました。

学校医

神宮 章男 さん 宇目

長きにわたり佐伯市の学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

御手洗 義信 さん 蒲江

長きにわたり佐伯市の学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

辛島 誠一郎 さん 弥生

長きにわたり佐伯市の学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

志村 剛 さん 中ノ島東町

長きにわたり佐伯市の学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

近藤 宣如 さん 弥生

長きにわたり佐伯市の学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

片岡 一郎 さん 長谷

長きにわたり佐伯市の学校医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

学校歯科医

戸高 勝之 さん 蒲江

長きにわたり佐伯市の学校歯科医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

土屋 直行 さん 春日町

長きにわたり佐伯市の学校歯科医として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

学校薬剤師

野田 郁子 さん 上浦

長きにわたり佐伯市の学校薬剤師として学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

体育の振興

御手洗 くるみさん 鶴見

19年にわたり、鶴見スイミングスポーツ少年団の指導・育成に貢献し青少年の健全育成のため尽力した。

水泳競技

神崎 日葵 さん 昭和中学校

第51回九州中学校水泳競技大会において100m平泳ぎ第2位、200m平泳ぎ第5位となった。

佐伯市表彰 自治表彰

自治功労

玉野井 重治 さん 鶴望

12年の長きにわたり、佐伯市固定資産評価審査委員会委員として公平な審査に努め、行政の適正な運営に寄与した。

谷川 享宏 さん 蒲江

永年にわたり、農業委員会の委員を歴任し、遊休農地解消に努め、特に蒲江森崎浦での「ひまわり」植栽では指導者として大きな役割を果たし、観光客の誘致に貢献した。

藤原 安政 さん 弥生

農業委員会の委員及び農地利用最適化推進委員を歴任し、農地利用状況調査では農地一筆ごとの細かい情報収集に取り組み、字図での調査からDXを活用した調査へと提案をとりまとめ、調査方法の変更に尽力した。

小石 明義 さん 向島

18年の長きにわたり、朝日区自治委員として地域住民福祉の向上と豊かで明るいまちづくりの推進に大きく貢献した。

加藤 隆司 さん 蟹田

14年の長きにわたり、蟹田区自治委員として地域住民福祉の向上と豊かで明るいまちづくりの推進に大きく貢献した。

下川 善信 さん 石間浦

16年の長きにわたり、石間区自治委員として地域住民福祉の向上と豊かで明るいまちづくりの推進に大きく貢献した。

小林 直幹 さん 鶴見

14年の長きにわたり、鶴見丹賀浦地区自治委員として地域住民福祉の向上と豊かで明るいまちづくりの推進に大きく貢献した。

佐伯市教育委員会表彰

寄附功労

ふるさとチャリティーコンサート 実行委員会 大阪府

佐伯市立蒲江翔南学園に蒲江地区公民館で開催したふるさとチャリティーコンサート収益金507,000円を寄附し、本市の教育環境の整備に貢献した。



募集

学校給食の調理・運搬業務の入札を行います

問 体育保健課 学校給食係(まな美1階) ☎22-4134

令和6年7月末に佐伯市内にある学校給食センターなどの調理・運搬業務の委託契約が満了することに伴い、学校給食調理・運搬などの業務を新たに委託します。

委託契約期間は、令和6年8月1日から令和9年7月31日までの3年間です。業務に際しては、「安全・安心」で、「おいしい」給食づくりを目指して、手作りの給食を提供していただきます。

委託場所

- ・ 剣崎学校給食センター
- ・ さいき学校給食センター
- ・ 上浦学校給食センター
- ・ 弥生学校給食センター
- ・ 直川学校給食共同調理場



委託事業者の申請資格要件

- (1) 5,000食/日以上为学校給食の調理・運搬・残さい処理業務の履行実績を有し、学校給食の趣旨を十分理解し、その円滑な実施に協力可能な個人または法人
 - (2) 佐伯市物品等入札参加資格の認定を受けている個人または法人
 - (3) 大分県内に本店または支店(契約の委任行為がある者)がある個人または法人
- ※入札公告などの詳細は、12月18日(月)から体育保健課窓口で交付予定です。

委託業務の内容

- ① 調理作業
- ② 配缶
- ③ 配送
- ④ 食器の返却
- ⑤ 洗浄(消毒・保管)・残さい処理



補助

学校給食の負担軽減のため補助金を交付しています

問 体育保健課 学校給食係(まな美1階) ☎22-4134

昨今の物価高騰対策として、市では学校給食の食材高騰分について、各学校給食センター運営委員会に**園児・児童1人に対して400円/月、生徒1人に対して600円/月**交付しており、さらに10月から同額を追加して補助金を交付する予定です。

また、令和5年度は、**園児・児童・生徒1人当たり6千円**の交付を予定しています。

交付の方法については、各学校給食センター運営委員会に補助金として交付し、12月分と1月分の保護者が負担する給食費を減額する予定です。



情報

年末年始の家庭ごみ収集・受入の日程

問 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984

年末のエコセンター番匠への持込は大変混雑するので、計画的に片付け、集積所を利用しましょう。

エコセンター番匠
受入時間

8時45分
～
16時30分



日付	家庭ごみの収集	エコセンター番匠受入れ
12月25日(月)	通常どおり	通常どおり
12月26日(火)		
12月27日(水)		
12月28日(木)		
12月29日(金)		
12月30日(土)	休 み ※30日(土)から3日(水)の間は集積所にごみを出さないでください。	休 み
12月31日(日)		
1月1日(月)		
1月2日(火)	通常どおり	通常どおり
1月3日(水)		
1月4日(木)		



情報

産前産後の国民年金保険料が免除になります

申問 佐伯年金事務所 ☎22-1970 ※音声案内に従い②を選択
保険年金課 国民年金係(本庁舎1階8番窓口) ☎22-3187

出産をした人が対象となり、出産予定日または出産日の月の前月から4か月の間の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めをお願いします。手続を希望する人は、保険年金課国民年金係または佐伯年金事務所へ申出ください。



給付

就学援助制度入学準備金のご案内

申問 学校教育課 学事係(まな美2階) ☎22-4064



小・中学校の入学に必要な費用の一部を、準備金として入学前に支給します。収入による審査の上、支給対象者を決定します。

申込方法

12月～令和6年1月初旬に入学予定者に送付する案内をご確認の上、申込みください。

対象

令和6年度に市内の小・中学校に入学予定の児童・生徒の保護者で、経済的にお困りの人

詳しくはこちらから▶



助成

さいきっ子医療費の助成について

申問 こども福祉課 こども福祉係(本庁舎2階48番窓口) ☎22-3180

出生(0歳)から満18歳に達する日以後における最初の3月末日までの間(高校生や、就職などで被保険者となっている人、また、婚姻している人なども含む。)、医療費を助成しています。

窓口では、一旦医療機関へ支払った一部負担金の払い戻しの申請も受け付けています。

〈払い戻しの対象となる場合〉

- ・ さいきっ子医療費受給資格者証(緑色)を医療機関へ提示していなかった。
- ・ 大分県外で受診したために受給資格者証が使えなかった。
- ・ 弱視などの治療用眼鏡や医師の診断によりコルセットなどを作成した。 など。

新規申請または住所氏名、保険証情報の変更は、本庁舎2階こども福祉課(48番窓口)、各振興局、佐伯市の公式LINEで受け付けています。

申請の際には対象となるお子さんの健康保険証をご用意ください。

佐伯市公式LINE ▶



詳しくは、市ホームページの子育てサイト、医療のコーナーに掲載しています。



〈窓口にお持ちいただくもの〉

- ・ お子さんの健康保険証
- ・ 医療機関の発行した領収証
- ・ 助成金の振込を希望される口座が確認できる通帳やキャッシュカードなど



夜間納税窓口の開設及び終了のお知らせ

問 税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口) ☎22-3182

夜間納税相談窓口を右記のとおり開設します。
ただし、夜間納税窓口は本年12月をもって終了しますので今後は開庁時間内に納税、連絡・相談いただきますようお願いいたします。

とき 12月25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品をご利用ください。
※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。



固定資産税に関する届出をお忘れなく

問 税務課 固定資産税係(本庁舎1階13・14番窓口)または各振興局
家屋・償却資産について ☎22-3174 土地について ☎22-4503

固定資産税は、賦課期日(1月1日)現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。適正な課税のため、次の場合には忘れずに届出をしてください。※印鑑(認印可)が必要です。

① 建物を新築(増築)・取り壊した場合

新築(増築)された場合は家屋調査が必要となりますので固定資産税係までご連絡ください。

取り壊しの場合は「家屋滅失申告書」を提出してください。

② 未登記家屋の所有者を変更した場合

売買や相続などにより未登記家屋の所有者が変わったときは、「未登記家屋所有者変更届」を提出してください。

③ 所有者が死亡している場合

賦課期日までに相続登記が終わらない場合は「相続人代表者届出書」を提出してください。届出がない場合は、現に所有しているすべての人(相続人など)の中から市が代表者を指定します。

償却資産の申告も忘れずに

工場や商店を経営、または不動産を貸付けている人などが、その事業のために所有する構築物、機械、船舶などを「償却資産」といい、税務署への申告とは別に市にも申告義務(地方税法383条)があります。

申告書には個人番号(マイナンバー)または法人番号の記載と、本人確認書類などの提示が必要です。詳しくは、対象者にお送りする申告書同封の案内でご確認ください。

■ 申告書発送

12月下旬
(届かない場合はご連絡をお願いします)

■ 申告期間

令和6年1月4日(木)～31日(水)



佐伯市産「うまみだけ」を使ってみませんか?

問 林業課 林業振興係(本庁舎3階61番窓口) ☎22-4214

佐伯市産の「うまみだけ」(大分県産乾しいたけブランド)の購入費用の一部を助成します。希望される人は要望書を提出してください。詳しい要件などは、問い合わせください。

助成対象

市内に店舗を有し、「うまみだけ」をメインとした料理の試作、試供、実売などを目的に購入するうまみだけ

助成金額

購入費用の2分の1
※上限: 1店舗 10kg

申請期限

12月1日(金)～令和6年1月31日(水)
※しいたけの栽培上、収穫時期が天候などに左右されますので収穫次第、順次納品となります。



第17回 佐伯市地区対抗駅伝競走大会開催!!

問 体育保健課(まな美1階) ☎22-4062

12月17日(日) 9時スタート予定

今年も、恒例となった各地区体育協会・支部による地区対抗駅伝大会を開催します。地区を代表して走る選手たちに熱い応援をよろしくお願いいたします。



■ 交通規制のお知らせ

- 当日はコース上の交差点で、選手の通過前後(10分間ほど)に交通規制を行います。コース上を通行する人や周辺地区の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
- 選手の応援をする人は、コースを車などで併走しながら応援することはできません。
- 駐車場は、池船スポーツ公園、番匠体育館、野岡体育館、佐伯市役所本庁舎、大分県南部振興局をご利用ください。

区 間	選手通過場所 ★各中継所	各中継所通過時刻など		
		先 頭	最後尾	タイム差
第1区(3.55km) 一般男子	佐伯中央病院陸上競技場～★マルキウ醤油前	9:10頃	9:15頃	約5分
第2区(2.25km) 中学生男子	マルキウ醤油前～★市役所前	9:17頃	9:24頃	約7分
第3区(1.0km) 小学生女子	市役所前～★佐伯東地区公民館前	9:21頃	9:28頃	約7分
第4区(1.2km) 小学生男子	佐伯東地区公民館前～★佐伯重工業株式会社前	9:25頃	9:34頃	約9分
第5区(1.7km) 中学生女子・一般女子	佐伯重工業株式会社前～★社会福祉協議会前	9:31頃	9:40頃	約9分
第6区(3.0km) シニア男子	社会福祉協議会前～★川原入口先堤防前	9:46頃	10:01頃	約15分
第7区(3.2km) 一般男子	川原入口先堤防前～★佐伯中央病院陸上競技場	9:57頃	10:14頃	約17分

※最後尾の通過時刻は繰上などがあるため、早まる可能性があります。

⚠️ 特にご注意ください!

●大会中の混雑を避けるため右図の注意箇所では、コース進行方向への進入を避けて迂回してください。

- 駅前(コロック倶楽部)交差点
- 長島橋交差点
- 眺め橋(女島団地)交差点
- 女島橋(マリノタイホー)交差点
- 新佐伯大橋(新女島側)交差点
- 新佐伯大橋(蛇崎側)交差点
- 上堅田小学校交差点 ※最終区選手の進行方向

●コース上の路上駐車もご遠慮ください。

大会コース



市道脇古市線で車両通行止めを行います

問 建設課 道路改良係(本庁舎4階75番窓口) ☎22-3538

市道西谷上岡線歩道設置工事に伴う護岸工事などを行うため、市道脇古市線の一部区間において、一般車両は終日通行止めとなります。規制期間中は、県道佐伯津久見線などから迂回してください。歩行者・自転車の通行は可能です。

期 間 令和6年1月9日(火)～2月16日(金)

と ころ 佐伯市大字鶴望・市道脇古市線の一部区間





佐伯市HP



豊後二見ヶ浦 年末年始行事

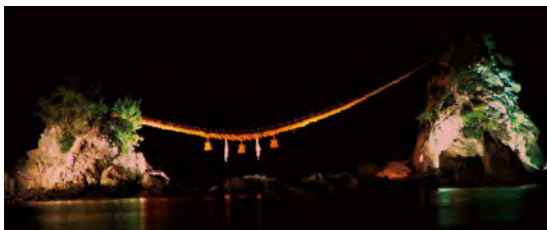
大しめ縄張り替え

[とき] 12月10日(日) 8時～ [ところ] 東雲中学校 裏庭付近 [駐車場] 東雲小中学校グラウンド
初日の出の名所「豊後二見ヶ浦」の大しめ縄張り替え作業が、今年で55回目を迎えました。
一緒に張り替え作業をしてみませんか?皆さんの参加をお待ちしております。(軽作業あり)

豊後二見ヶ浦 ライトアップ

年末年始に豊後二見ヶ浦をライトアップします。夜の海に浮かんで見える夫婦岩はとても幻想的です。

[とき] 12月24日(日)～令和6年1月4日(木)
17時30分～22時
※大晦日は朝まで点灯します。



明けまして豊後二見2024 ～ニューイヤー花火～

[とき] 令和6年1月1日(月)
6時30分頃
※荒天時は中止
[ところ] 豊後二見ヶ浦
[駐車場] 東雲小中学校グラウンド・マリノポリス記念公園



◆問い合わせ…豊後二見ヶ浦事業実行委員会(上浦振興局)
☎32-3111



「さいきレトリップ」 大正ロマン袴衣装見学会

「さいきレトリップ～大正ロマン袴着付体験～」の衣装を見に来ませんか!

大正ロマン風の衣装に興味のある人、卒業の記念にお友だちと袴を着てみたいという人、どんな袴があるか見に来ませんか?

袴って着てみたいけど、どんな感じ?大変じゃないのかな?などの質問にもお答えします。申込なしでも見学可能です。

※有料(4,000円)で当日の着付体験も可能
※身長145cm未満の人の袴はご用意できません。

[とき] 12月9日(土)10時～16時

※11時・13時に袴着付の
デモンストレーション予定

[ところ] 佐伯市城下町観光交流館1階



◆申込・問い合わせ…
佐伯市城下町観光交流館 / ☎28-5656



～未来の漫画家発掘プロジェクト～ 漫画家 福田素子による マンガ講座 第2期

全5回の講座により16ページ程度のマンガのネーム制作を目指します。プロの先生から個別に描き方を教えてもらい、ネームを描いてみませんか?

[とき] 令和6年1月14日(日)、27日(土)、
2月4日(日)、17日(土)、25日(日)
※時間はすべて14時～16時

[ところ] 旧三余館 2階大会議室

[対象] 小学5年生以上(大人も参加できます)

[定員] 15人(先着順)

[参加料] 無料

[申込方法] 電話または二次元コードから申込

[申込期間] 12月4日(月)～22日(金)

※電話申込は土・日を除く8時30分～17時



▲1期生の作品です

◆申込・問い合わせ…
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



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!



歴史資料館 展示替えのお知らせ

歴史資料館の常設展では、約100点の資料を展示しています。そのうち60点ほどを、修復によりよみがえった佐伯藩主の書画や、近年収集した藩士の遺品などに入れ替え、新たに公開します。
また、展示替えの見どころを紹介する展示解説も行います。この機会にぜひご来館ください。

[とき] 12月13日(水)～ [ところ] 歴史資料館 展示室

[観覧料] 一般 300円、小・中・高校生 100円

(ただし、市内に在住または通学する小・中・高校生は無料)

[開館時間] 9時～17時(入館は16時30分まで)

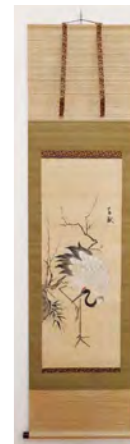
[休館日] 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)

[展示解説] 12月16日(土)、令和6年1月6日(土)・20日(土) 各回とも13時30分～(1時間程度)

※展示替えに伴い、12月12日(火)は臨時休館日となります。ご了承ください。

◆問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700

佐伯藩8代藩主・毛利高標が描いた鶴梅図 ▶



平和祈念館やわらぎ特別展

「戦争とくらし～収蔵資料が語る平和へのメッセージ～」

平和祈念館やわらぎの収蔵庫には、これまで市民の皆さんから寄贈いただいた戦争に関する資料が保管されています。

今回の特別展は、戦時下のくらしに戦争がどのように影響したかという視点で、今まで展示する機会が少なかった陸軍関係資料や市民のくらしに関連する資料を中心に展示します。この冬、やわらぎ収蔵資料が語る平和へのメッセージに耳を傾けてみませんか?

[とき] 12月8日(金)～令和6年2月12日(月)

[ところ] 平和祈念館やわらぎ 2階研修室

[観覧料] 無料(ただし、常設展示室は有料)

[開館時間] 9時～17時(入館は16時30分まで)

[休館日] 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)

昭和初期の蓄音機 ▶



日本陸軍の軍装 ▲

特別展の展示解説を行います!

※開始時間までに1階ホールにお集まりください。

[とき] 12月10日(日)・24日(日)、令和6年1月7日(日)・21日(日)、2月4日(日) 各回とも13時30分～(30分程度)

◆問い合わせ…平和祈念館やわらぎ / ☎22-5700



「食育×県立看護科学大学コラボ企画」 こころの健康と食のつながり

国内外の研究結果から、「こころの健康と食のつながり」を学び、不調から回復するための効果的で簡単なメニューを作り、一緒に食べましょう。

[メニュー] こころ回復具だくさんスープ・お好み焼き

[とき] 12月15日(金)10時～12時30分

[ところ] さいき城山桜ホール キッチンコート

[講師] 大分県立看護科学大学 精神看護学研究室 杉本 圭以子准教授

[定員] 12人(先着順) [参加費] 1,500円

[申込方法] 二次元コードまたは電話で申込

◆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

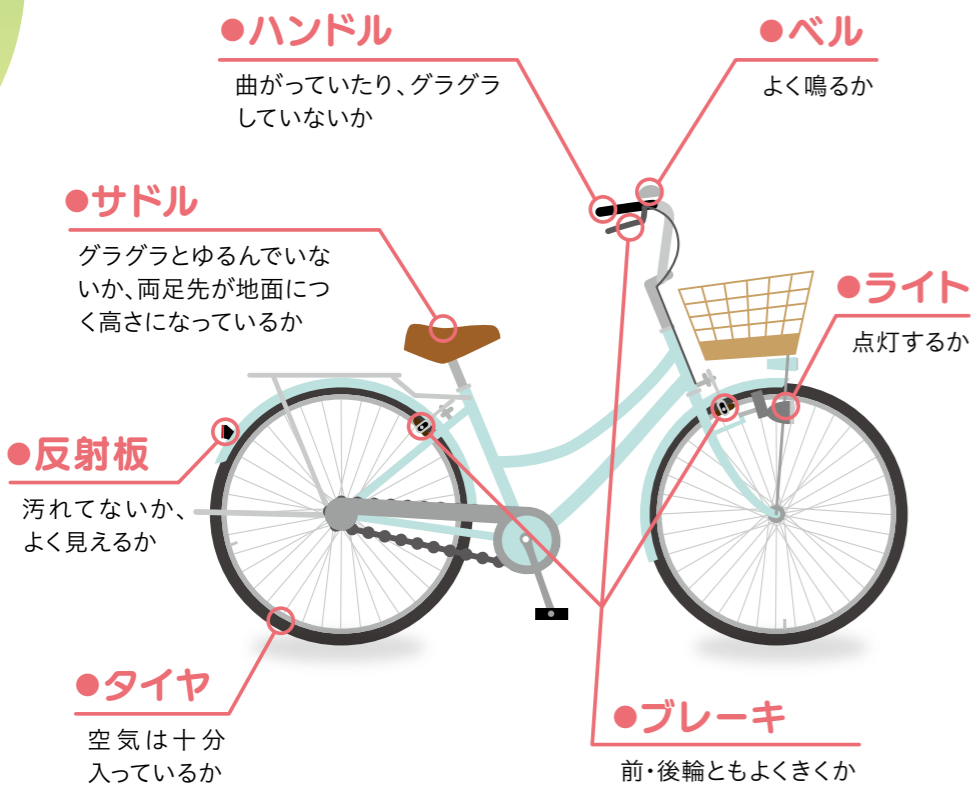




健康的で環境にもやさしい移動手段として注目を集めている自転車。しかし、点検や整備を怠るとケガや事故のリスクが高まります。「乗車前のセルフ点検」と「定期的な店舗点検」で安全・安心な自転車ライフを送りましょう。

年末の大掃除とあわせて、自転車のセルフ点検も行ってみましょう。

セルフ点検の項目



注意
不具合を放置したまま乗車すると**交通違反**に該当するケースも!

セルフ点検の大切さ
定期的に乾いた布で自転車表面についた泥や土、ホコリを拭き取ってください。特にサビやすいステンレス部分を念入りに。その過程で異常に気づくこともできます。

定期的な店舗点検を!
少なくとも1年に一度※1は信頼できる自転車販売店や専門店でプロの点検※2を受けましょう。もちろん、セルフ点検で異常が見つかったり、転倒したりした場合もすぐにお店へ。

※1 取扱説明書などに点検時期が記載されている場合は、その指示に従ってください。
※2 自転車技士や自転車安全整備士など

つながる紹介リレー 佐伯の自転車仲間を数珠つなぎで紹介します

思い出 Photo



愛称: **ヤスベー**
やすだ かおる 保田 薫さん
自転車歴5年

- Q1. サイクリング(自転車)のグループやチームに所属していたら、名前や活動内容を教えてください。
- A 佐伯BBCに所属 チームサイクリング&レース参戦&ツール・ド・佐伯サポートライダー
- Q2. 自分なりの自転車の楽しみ方はありますか?
- A 佐伯の道でトレーニングを頑張り全日本スポーツマスターズ大会で表彰台を目指す事です!



次号は、「樋口 将一さん」をご紹介します!

いしじうんしゅう 石地温州 (露地栽培)



露地栽培とは



屋外の畑で自然に近い状態で育てる栽培法。剪定、摘果、予防のほか、天候チェックや草刈り、イノシシなどの獣害対策も重要。

すがはら つぎお **箕河原 次男さん**
りっこ **律子さん**

[佐伯海崎]

マルシヨクで販売中



箕河原さんが育てた石地温州は12月20日頃まで市内のマルシヨクの産直コーナーで販売中。※5生産者名を確認しては。

※5 数量限定のため、売り切れる場合もあります。



動画はこちら。

※1 果実が多い年、少ない年を繰り返す現象 ※2 大分県独自のミカンの品種
※3 日光を枝葉の奥まで届ける効果などあり
※4 果実を大きくする、実のなりすぎによる隔年結果を避ける効果などあり

「ミカン作りのポイントは枝を切る剪定、果実を間引く摘果、害虫や病気を遠ざける予防の3つ。地道な作業ですがそれぞれに意味があり、1つでも怠ると味や翌年の収穫量に大きな影響が出ます。手をかけた分だけおいしくなるのでやりがいがあります」と律子さん。愛情たっぷり育てられた石地温州は甘みと酸味のバランスが秀逸。今年は雨が少ないので糖度が増し、特に味が良いそうです。市内のマルシヨクで購入できるのぜひ味わってみてください。

夫婦二人三脚で始めたミカン作り
今回ご紹介するのは箕河原次男さん・律子さんご夫婦。20年ほど前から二人三脚でミカン作りに励んでいます。「サラリーマンから転身したので最初は手探り。農協のアドバイスを受けながら夫婦2人でも無理なく、安定した収穫ができるように隔年結果の少ない品種を選び、収穫時期の異なるおおいた早生、石地温州、不知火を植えました」と次男さん。12月は露地栽培の石地温州が収穫期を迎えます。



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. 08



株式会社Up

【本社】佐伯市上岡3461番地3 ☎28-6515 (fax 050-3737-5109)
https://www.kabuup.com 設立年月:2016年3月
資本金:150万円 従業員数:16人(令和5年11月現在)

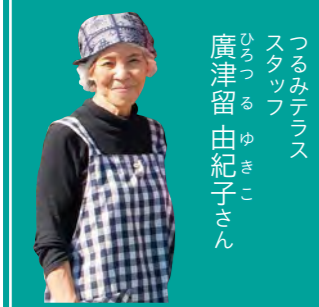


動画はこちら。



会社のここが好き

仕事内容、休日などすべてにおいて社員のことを1番に考えてくれる会社です。給料袋にはいつも社長直筆の感謝の言葉が添えられています。週1の出勤でもOKなので、興味のある人はぜひ一緒にがんばりましょう！



つるみテラス スタッフ ひろつぐ ゆきこ 廣津留 由紀子さん

大分県産養殖魚を中心とした魚介類の加工、販売、輸出を行う株式会社Up。大分県が全国2位の生産量を誇る養殖ブリの未使用部位(内臓など)を使った特産品の開発にも取り組んでおり、地域活性化、SDGsなど様々な観点から注目を集めています。「魚の内臓はこれまで飼料原料などにしか使われておらず、常々もったいないと感じていました。地元スタッフのブリは捨てるどころがない」という言葉にも背中を押され、商品開発をスタートしました。そう話すのは社長の加藤篤司さん。すでに人気を博しているブリチャンのほか、今後はブリのごまだし、ブリチャン×明太子、ブリ

のふりかけなど多彩な新商品を発売予定だと言います。令和3年からは、市の指定管理施設「鶴見農産物等直売所つるみテラス」の運営も始めました。「地元のお母さんが手作り料理でもてなす食堂と、地元の海産物・農産物を取り扱う直売所を併設しています。鶴見を照らす場所にしたという思いを込めて、つるみテラスと名付けました。」「新鮮・安い・旨い・あったかい」お店はすぐに評判となり、市内外から大勢の人が訪れる憩いのスポット、地域活性化の拠点として親しまれています。

佐伯の資源を生かし、地域に貢献

鶴見を照らす「つるみテラス」

※1養殖魚のエサなどに使われる ※2全国初のブリの胃袋を使用したチャンジャ ※3つるみテラス、かまエインターパーク、さいき海の市場〇、道の駅やよいなどで販売予定

さいき城山桜ホールインフォメーション



海上自衛隊佐世保音楽隊ふれあいコンサートinさいき

入場無料 [入場整理券必要]



と き 令和6年1月28日(日)
14時開演(13時開場) 16時終演(予定)
定 員 900人(予定) 全席自由
※未就学児入場不可
ところ 大ホール
入場整理券 お一人様2枚まで
【配布開始日】12月21日(木)~
【入場整理券配布場所】
さいき城山桜ホール、市役所2階文化芸術交流課、
各振興局、佐伯商工会議所
※入場整理券がなくなり次第配布終了

「きよしこの夜フェスト2023inさいき」を開催します。

様々な出演者がジャンルの異なる「きよしこの夜」を含めたステージプログラムを披露します。

と き 12月16日(土)
14時30分~20時(予定)
ところ さいき城山桜ホール周辺



申込期限

12月22日(金)

第4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 1月20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...こちらから →
②申込用紙を窓口持参またはメール



ツキイチ映画 1月上映作品

新春特別企画!! 入場無料 [整理券必要]

(入場整理券は、お一人様各回2枚まで)
【入場整理券配布】12月11日(月) 9時~ ホール受付窓口
※不要となった整理券は返却願います。



『超高速! 参勤交代』

と き 令和6年
1月8日(月・祝)
①10時~②14時~
[上映時間119分]
ところ 大ホール(全席自由)
※入場口1階
定 員 各回100人

©2014「超高速! 参勤交代」製作委員会

問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228 休館日:第2・第4火曜日(祝日の場合は、その翌日の平日)
※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからでもできます。
(ツキイチ映画を除く)
※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。



【さいき城山桜ホール カルチャーサロン】着付け教室(中級)受講者募集

相手に着付ける講習で、それぞれの体型に合わせて補正をします。普段着から礼装、小紋の着物と振袖・留袖、男性の着付けや羽織袴、帯は名古屋帯・袋帯など指導します。

と き 令和6年1月5日~4月26日までの金曜日
19時30分~21時30分(全16回)
ところ 和室
対 象 成人女性 ※自分で着付けができる人
定 員 10人
講 師 戸高 まつえ 松楽
料 金 申込料...1,000円
受講料...10,400円(全16回分)
まず、お電話で予約してください。申込時に、申込料と受講料(全16回分)をお支払ください。

くらしの
情報



各種お知らせ

凍結による水道管の
破損にご注意を！

外気温がおおむねマイナス4℃以下になった場合や真冬が続くと、水道管の水が凍り、膨張により管が破裂することがあります。本市でも毎年1月頃、寒波による水道管の破裂事故が多発しています。天気予報に注意し、むき出しの水道管や水道メーター付近は、凍結予防などの対策をお願いします。特に長期間不在にする場合や空き家、倉庫などは事前に凍結予防の対策を行いましょ。水道管が破裂したときは、水道メーター付近にある止

水栓で水を止め、市が指定する水道工事業業者に修理を依頼してください。また、凍結解凍後に水を使うと、凍結の影響で濁った水が出る場合がありますので、濁りがなくなるまでしばらく水を流してください。

22・4620

国民健康保険加入者が
事故などにあつたとき
には届出が必要です

交通事故や傷害事件などで、第三者(自分以外)の行為によるけがや病気の治療に保険証を使うときは、届出が必要です(自損事故によつて同乗者がけがをしたときも運転者が加害者の第三者行為となります)。本来、治療費は加害者が負担することになりますが、保険証を使うことにより保険給付部分を一時的に市が立て替えて支払い、あとから加害者や保険会社に請求します。請求を行うためには

被保険者からの届出が必要となるので、保険証を使うときは必ず届出をしてください。※示談を結んでしまつと、保険証が使えなくなる場合がありますので、ご注意ください。必要な物 国民健康保険証、交通事故証明書(後日提出も可)

22・3199

高齢者肺炎球菌
予防接種の助成

これまで肺炎球菌ワクチン接種(23価)を受けていない人を対象に、高齢者肺炎球菌の予防接種費用を一部助成します。かかりつけの医師に相談の上、協力医療機関に予約し期限内に接種してください。対象 市内在住で、次のいずれかに該当する人 ①令和5年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人

※対象者には通知しています。②60歳〜64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能の障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人(身体障害者手帳1級) 自己負担額 3,000円 必要な物 健康保険証、案内通知※①のみ 接種期限 令和6年3月31日(日) 健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) 23・4500

「存じずか?お薬のこと

●おくすり手帳は1冊にまとめましょう おくすり手帳には、いつでも、どんな薬が処方されたかが記録されており、医師、薬剤師に確認してもらうことで、より安全に薬を服用することができます。おくすり手帳は1冊にすべて記録してもらおうようにし、医療機関、薬局に行くときは、必ず持っていきましょう。

用いませんか?

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が満了した後に、新薬と同じ有効成分を使用し、品質、効き目、安全性も同等に作られた医薬品(後発医薬品)で、新薬よりも安価です。

ジェネリック医薬品を利用することで、薬代を節約できるのと同時に、医療保険の負担も削減されるため、医療保険制度の安定化につながります。

ジェネリック医薬品を希望される人は、医師や薬剤師にご相談の上ご利用ください。 ※現在、ジェネリック医薬品が品薄状態となっており、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。 関係(本庁舎1階9番窓口) 22・3199

物品・役務に係る「入札参加
資格申請」と「入札・見積合せ」
が電子化されます

令和6年度から、県内の

全自治体(大分県及び各市町村)が行う物品・役務の「入札参加資格の申請手続」と「入札・見積合せへの参加」が、順次電子化(オンライン化)されます。

◆入札参加資格のオンライン申請について 全自治体の資格申請窓口が、大分県庁に開設する「共同受付センター」に一元化されます。これまで自治体ごとに申請していた手続が、電子化後は1度の申請で完了します。なお、これまで同様紙様式での申請も可能です。

資格有効期間の統一 現在登録済みの各自治体の資格の有効期限が、令和6年9月30日に統一されます。(手続不要) 佐伯市の有効期限は令和6年9月30日のため変更はありません。

オンライン申請開始時期 令和6年6月予定(資格の有効期間(2年間)が令和6年10月1日から始まる新規・更新登録申請から開始します) ◆入札・見積合せの電子化

について

「大分県共同利用型電子入札システム」の利用を開始します。オフィスから入札・見積合せに参加できるため、移動コストが削減できます。

◆詳しい情報や説明会の日程などは、大分県用度管財課のホームページをご覧ください。

大分県会計管理局 用度管財課 物品調達班 097・506・2955

22・3487

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13日(土)~3月9日(土)	申込期限	令和6年1月5日(金)
実施時間	平日(18~20時)2日/週 土曜(10~15時)1日/週 計3日/週	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
会場	佐伯中央病院 他	〒876-0851 佐伯市常盤東町 6-30 TEL 22-8846 担当: 西方	
受講料	テキスト・実習代込み 税込 45,000円	(受付時間: 平日 8:30~16:00)	

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! 大分バス

有害ごみ回収ボックスの利用について

旧市内の地区公民館などに設置している有害ごみ回収ボックスに入れることができるのは、家庭の乾電池と蛍光灯のみです。事業所のごみや、小型家電などは入れないでください。
岡清掃課 庶務係(エコセン ター番匠)
22・3984

ごみの投棄は犯罪です

不法投棄は悪質な犯罪行為です。
※罰則は5年以下の懲役、1,000万円(法人は3億円)以下の罰金、またはその両方が課せられます。
岡清掃課 庶務係(エコセン ター番匠)
22・3984
佐伯警察署
22・2131

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必要としている人が身につけ、周囲から配慮を受けやすくなることを目的としたマークです。かばんなどに付けられるストラップ型、財布などに入れられるカード型があります。
このマークの利用者を見かけたら、電車やバスの中で席を譲ったり、困っているようであれば声をかけをすなど、思いやりのある行動をお願いします。



ヘルプマークが必要な人はストラップ型・カード型ともに、本庁舎2階障がい福祉課または各振興局窓口で配布しています。ご家族などの代理人でも受取可能です。
令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます
令和3年に障がい者差別解消法が改正され、事業者による障がいのある人への合理的配慮の提供が義務化(令和6年4月1日施行)されます。

所有権の移転などの登記をすることに対して、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す。
団体名 竹野浦区
不動態 米水津大字竹野浦字尾浦 246番地(宅地82・34㎡)
申出期限 令和6年1月27日(土)
岡市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口)
22・3399

令和5年度オーガニックシティさき「二十歳のつどい」

出席者には記念品を贈呈する予定です。また、式典のほかに二十歳のつどい実行委員会発案のアトラクション企画を予定しています。対象者には12月上旬に案内状を送付します。
※市外に転出した人には案内状をお送りしません。出席は可能です。
とき 令和6年1月7日(日)14時~(受付13時~) ところ さいき城山桜ホール

障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会の実現に向け、どのような取組ができるか考えていきましょう。
●「合理的配慮」の具体例
◇物理的環境への配慮
飲食店で椅子のまま着席したいという障がいのある人からの申出に対し、机に備え付けの椅子を片付けて、車椅子のまま着席できるスペースを確保した。
◇意思疎通への配慮
難聴のため筆談によるコミュニケーションを希望したが、弱視でもあるため細かいペンや小さな文字では読みづらいという障がいのある人からの訴えに対し、太いペンで大きな文字を書いて筆談を行った。

障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口)
22・4514

募集

再就職を目指す皆さんへ 受講生募集

※通常募集住宅

種類	住宅名	戸数
一般	上久部	2
一般	女島	2

県営住宅は、59歳以下の単身の人も入居が可能です。
申込期間 12月6日(水)~12日(火)
抽選会 12月14日(木)

県営住宅入居募集

●2月(ハロートレーニング) 募集コース 3DCAAD活用科、建築CAD・リフォーム技術科、設備技術科
募集期間 令和6年1月5日(金)まで
訓練期間 令和6年2月2日(金)~7月29日(月)
●3月(ハロートレーニング) 募集コース 電気システム科、ものづくり溶接科
募集期間 12月18日(月)~令和6年2月5日(月)
訓練期間 令和6年3月1日(金)~8月30日(金)
受講料 無料
説明会 12月12日(火)・26日(火)
見学会 12月19日(火)
岡ポリテクセンター大分
097・529・8615

12月3日~9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、国民一人ひとりが広く障がい者福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加

佐伯市職員採用試験(冬期) ~一緒に働きませんか?~

募集職種 保健師
第一次試験 とき 12月24日(日)
ところ 佐伯市役所
内容 SPI3
申込期限 12月17日(日)
試験案内布 とき 11月20日(月)から配布中
ところ 市役所本庁舎1階総合案内5階総務課、各振興局
※市ホームページからダウンロードまたは郵送による請求も可能。
問い合わせ 総務課 職員係(本庁舎5階82番窓口) 22-4154

令和6年度採用の教育委員会 会計年度任用職員(非常勤職員)募集

募集職種 ・特別支援教育支援員
・社会教育職員 など
採用試験(予定) 1月中旬~下旬の平日夕方に実施
※詳細は申込者宛に直接お知らせします。
申込期限 12月15日(金)17時
※郵送、持込ともに必着
問い合わせ 教育総務課 総務企画係(まな美2階) 22-4070

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

佐伯高等技術専門校 訓練生募集(一般入校 前期・中期・後期試験)

入居日 令和6年2月1日(木)
岡佐伯・公営住宅管理センター
22・3190

講習・講座

認知症サポーター養成講座を開催します!
認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。あなたも「認サポ」になりませんか?
とき 12月20日(水)10時~11時30分
ところ 本庁舎2階 201会議室

募集科名 機械加工科、オフィスビジネス科、建築科
応募資格 45歳以下のオフィスビジネス科 39歳以下の人
建築科 年齢制限無し
定員 各科20人程度
訓練期間 1年間
募集期間 前期 令和6年1月11日(木)まで
中期 令和6年1月17日(水)~2月8日(木)
後期 令和6年2月15日(木)~3月14日(木)
選考日 前期 令和6年1月14日(日)
中期 令和6年2月11日(日)
後期 令和6年3月17日(日)
入校日 令和6年4月5日(金)

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
申込期限 12月19日(火)17時
までに電話で申込みください。
岡高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)
23・1632

試験

消防設備士試験

とき 令和6年2月4日
(日)10時試験開始予定
ところ 大分大学(大分市)・佐伯豊南高等学校

申請期間 12月4日(月)～15日(金)
●電子申請 12月7日(木)～18日(月)
●書面申請 12月7日(木)～18日(月)
願書の配布場所 消防本部 予防課・各署所
消防試験研究センター大分県支部
☎097・537・0427

伝言板

食育ワークショップ

○パン作りの基本を知ろう！まるパン作りに挑戦
こねかた、成形のしかたをていねいに教えます。
※焼き立てパンは持ち帰りできます。
とき 12月27日(水)10時～12時

○アレンジパンに挑戦！麦の穂に見立てたエビを作ろう
フランス語で麦の穂を意味するエビの作り方を教えます。※焼き立てパンは持ち帰りできます。
とき 12月27日(水)14時～16時

ところ さいき城山桜ホールキッチンコート
講師 河野 由美氏(手ごねパングラシアス)
定員 各講座とも10人※先着順
対象 学生限定(保護者の付き添い可)
参加費 各講座とも1,500円
申込方法 二次元コードから申込
☎070・4330・8056

間越来だんせへ市

朝市は、その日に水揚げされた旬の魚介類が勢ぞろい！誰でも参加できる活魚の競りや新鮮な魚介類を港

や市場で取引される価格(浜値)で提供します。ぜひ、お越しください!!
とき 12月17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
間越来だんせへ市実行委員会・戸高
☎090・8220・1892

消防隊キコレンジャーショー
タネビージョは魔女!?
その思いを忘れるな

ご当地消防ヒーロー「キコレンジャー」を知ってる!? 会場のみなさま一体となって盛り上げる、参加型アトラクションショー!!キコレンジャーの活動を知り、消防意識を高めよう!!
とき 12月17日(日)13時開場13時30分開演
ところ 旧三余館ホール
入場料 無料・観覧無料
※当日会場にて押しグッズ配布(先着)

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?
サポートでは、「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。
(要予約)
対象 15～49歳の人とその家族

すきっぷサポート事業

●将棋大会
とき 12月23日(土)10時～12時
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。

JR九州からのお願い
「風で飛んだビニールが列車を止めます!」

近年、鉄道施設内へ飛来した農業用ビニールや買い物用ビニールが電線に引っかかって、列車の運行に支障をきたす事故が発生しております。農業用ビニールや防鳥テープ、ブルーシートはしっかりと固定するなどの飛散防止対策をお願いします。

「食」の原点である「農」と向き合う、全国の百姓の声を届けるドキュメンタリー『千年の一滴だししょうゆ』の柴田昌平監督作品。

※詳しくはJR九州ホームページをご覧ください。
☎097・513・5853

『百姓の百の声』上映会

「食」の原点である「農」と向き合う、全国の百姓の声を届けるドキュメンタリー『千年の一滴だししょうゆ』の柴田昌平監督作品。
とき 12月17日(日)10時～13時/15時45分/3回上映
ところ さいき城山桜ホール小ホール
定員 各回50人
チケット料金 500円(高校生以下無料)
チケット取扱場所 さいき城山桜ホール受付窓口、ジロー米作り道場
☎070・4330・8056

がんサロンはるかせ

がん患者さんや、そのご家族の人たちの交流会です。悩みや楽しみを語り合える場所を一緒に作りませんか?
とき 12月23日(土)13時30分～14時30分
ところ さいき城山桜ホール会議室2
参加費 無料
☎090・5027・0348

佐伯市高齢者陶芸教室

電気窯やロクロの揃った教室でオリジナルの花器や茶碗などを作ってみませんか。
とき 毎月4回13時～15時
ところ 社会福祉センター軽作業室
対象 市内在住の60歳以上のの人

ジュニア硬式テニスクラブ
佐伯テニスアカデミー
生徒募集

練習日 火・木曜日18時～20時、土曜日13時～17時、日曜日9時～12時
ところ 総合運動公園テニスコート
対象 小学生(中学生は要相談)※体験できます
参加費 初回無料、2回目以降500円/回(ナイター代別途)※詳細は問い合わせください。
☎090・5747・0068

西浜清掃のお知らせ

とき 12月17日(日)8時～9時
ところ 西浜海岸
☎090・5747・0068

リフォームのことはお任せください
住まいのちょっとした手直しから本格リフォーム、増改築まで 住まいのご相談にお応えします!
システムキッチン取替、システムバス取替、外壁塗装塗替え、雨漏り調査各種屋根替え、エクスプレス、介護リフォーム、小さな工事もOK!
宅地建物取引士 一級建築施工管理技士 よくばりくん
お悩み事なんでも 当店にご相談下さい。ご相談お見積り無料!
佐伯市鶴岡町3丁目2-10 よくばり売却佐伯店・トータルリフォームのグッドハウジング お問合せ先 ☎(0972)28-8077

令和5年 秋の叙勲・褒章 第41回 危険業務従事者叙勲

叙勲	褒章	危険業務従事者叙勲
旭日単光章 瑞宝単光章 瑞宝単光章	くわはら 桑原 政子 すいどう 出納 幸男 とみたか 富高 正朝	あべ 柳井 忠臣 ひろひさ 博久 せいけ 清家 貞幸 (防衛功労)
瑞宝双光章 瑞宝単光章	緑綬褒章 藍綬褒章	瑞宝双光章 瑞宝単光章

〔敬称略〕

佐伯市への寄附

ト・水沼
☎080・1731・7960
《香典返し》※()内は物故者
▽後藤 廣(玉代)
…女島団地区

「三ない運動」をご存じですか？

政治家の寄附は禁止 **贈らない!**

政治家の寄附を **求めない!**

受け取らない!

政治家の寄附は禁止！有権者が政治家に寄附を求めることも禁止！

年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物をする機会の多いシーズンです。そこで、この機会にご理解いただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)です。政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



政治家の寄附禁止の対象例

 落成式・開店祝などの祝花、葬儀の供花、病氣見舞いなど	 お歳暮・お年賀など	 結婚祝※、香典※、卒業祝、入学祝など	 お祭りへの寄附・差し入れ、町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差し入れ
--------------------------------	---------------	------------------------	--

※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります。

次の行為が禁止されています

- | | |
|--|--|
| <p>平時より禁止されるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆政治家、または政治家の関係団体、後援団体の寄附の禁止 ◆政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止 | <p>選挙に関して行うことが禁止されるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆政治家の氏名などを冠した団体の寄附の禁止 ◆請負などの契約の当事者の寄附の禁止 |
|--|--|

◆政治家や政治家の後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して、あいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。

なるほど! 選挙「寄附の禁止」(総務省ホームページ)



問 佐伯市選挙管理委員会 ☎22-3623

犬、猫の飼い方マナーを守りましょう

動物の飼育及び管理の正しい方法を知って、人と動物とが共存でき、誰もが快適に暮らせるまちづくりをしましょう。

犬の散歩マナーについては次のことを守ってください…

- ❗ 他人の土地に排せつさせないようにしましょう。
- ❗ 公共施設(公園や道路)などで排せつしたフンは、飼い主が必ず持ち帰りましょう。
- ❗ 公共施設(公園や道路)などで排せつしたおしっこは、飼い主が水で洗い流しましょう。
- ❗ 犬を放し飼いしない(大分県条例で禁止されています)。リードは必ず付けましょう。



猫の飼育などについては次のことを守ってください…

- ❗ 他人の土地に入らないよう猫は室内で飼いましょう。
- ❗ 猫は繁殖力が非常に強いので野良猫にはエサを与えないようにしましょう。無秩序な野良猫へのエサやりはかわいそうな猫を増やすだけではなく、生活環境の悪化などの原因となります。

犬・猫を捨てることは犯罪です…

犬・猫を捨てると1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられることがあります。

〔動物の愛護及び管理に関する法律 第44条第3項〕

不妊去勢手術を受けましょう…

佐伯市では、飼い犬・飼い猫に対する不妊去勢手術の費用の一部を助成しています。下記の市内獣医への事前の予約と市での助成金の申請手続きが必要になります。

助成対象 市内獣医
ココロアニマルクリニック ☎23-3838
広瀬動物病院 ☎22-0757

問 環境対策課 環境保全係(本庁舎3階57番窓口) ☎22-3956

図書館だより

おすすめの
新刊



今月の
この1冊!

鳥になって見よう 空から日本地図えほん

著/にしもと おさむ 出版社/世界文化社

空から日本を眺めてみませんか?地形を立体的に絵で表現したこの絵本。山や川など、その土地の地形が一目でわかり、ページをめくるたびにワクワクします!親子で机上旅行できる絵本です♪

情報活用のうまい人がやっている 3色ボールペンの使い方

著/齋藤孝 出版社/フォレスト出版

赤・青・緑のボールペンを使って、情報をろ過し、自分のものにする!2003年に刊行された「3色ボールペン情報活用術」が改題、再編集されました。著者の齋藤先生が日々実践している3色ボールペン活用法を紹介してくれます。

とあるひととき 作家の朝、夕暮れ、午後十一時

編/花王プラザ 出版社/平凡社

「朝、夕暮れ、午後十一時」3つの時間帯を、三浦しをん、重松清など14人の人気作家が描いたエッセイ集。作家の日常を、少しずつ楽しむことができる1冊です。

今年最後は何を読む? / 各講座・イベント紹介

教養講座 リラックスヨガ教室

と き/令和6年1月6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/12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。



よみきかせを一緒に楽しみませんか?

幼児から小学生向けのよみきかせを行っています。どなたでも参加できますので、ぜひ遊びにきてください♪
と き/毎月第3土曜日 14時~
と ころ/1階 絵本ワールド

年末年始休館日のお知らせ

12月29日(金)~
令和6年1月3日(水)は休館します。



各上映会 (12月)

■子ども上映会
ざんねんないきもの事典(50分)
12月16日(土)…15時
■上映会 ※同一作品を月2回上映します
雪国(90分)
12月9日(土)・20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▶





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
12月10日	やつか整形外科 大手町 25-0117
12月17日	岡本医院 蒲江浦 42-0015
12月24日	すどクリニック 長島町 28-7711
12月30日	長門記念病院 鶴岡町 24-3000
12月31日	御手洗病院 蒲江浦 42-0003
1月 1日	佐伯中央病院 常盤東町 22-8846
1月 2日	曾根病院 長島町 23-8877
1月 3日	渡町台外科病院 長島町 22-7500

歯科	9~17時
12月10日	麻生歯科医院 駅前 20-0808
12月17日	中川歯科クリニック 長谷 25-0066
12月24日	川野歯科医院 春日町 22-2105
12月29日	永谷歯科医院 内町 23-5131
12月30日	丸山歯科医院 向島 22-0832
12月31日	ひかわ歯科医院 池田 28-7200
1月 1日	牧歯科医院 中村南町 23-3325
1月 2日	はやし歯科医院 池船町 20-5518
1月 3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)、曾根病院(長島町☎23-8877)
 ※当番医は変更される場合があります。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)
12月10日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
12月17日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965
12月24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7月生) …… 12月7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5月生) …… 12月21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6月生) …… 12月14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

- 乳児健診(R5年7・8月生) …… 12月12日(火)
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3~5月生) …… 12月19日(火)
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。

今日から

健康づくり!



vol.32

寝る子は育つ

～十分な睡眠時間と質の良い睡眠のすすめ～

対象

子ども全般



寝る子は育つは本当!?

佐伯市では、早起き早寝のこどもの割合は増加していますが、早起き遅寝のこどもも増加しています。(図1)

早起き遅寝が続くと、慢性的な睡眠不足につながり、こどもの成長発達に影響を及ぼすことはご存じのことでしょう。

大人にとって「睡眠」は、頭と体を休めるためですが、こどもの「睡眠」は、未熟な脳と体を「発達」させるために必要なものです。こどもの脳は寝ている間、記憶された情報を整理するだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」が分泌されます。睡眠不足のこどもの脳の海馬(記憶を司るところ)が小さいという調査結果もあります。しっかり寝ることは、心身をつくりまします。「寝る子は育つ」は真実です。

脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。こどもの頃からしっかり眠る習慣を身につけましょう。(図2)

夜更かしをしているこどもの多くは、夜遅くまで明るい場所にいます。本来は暗くなっているはずの時間に光を浴びると、体内時計の調整がうまくいかず、軽い「時差ぼけ」のような状態になります。昼寝は夜の睡眠の代わりにすることはできません。しっかり眠って、しっかり食べて、しっかり遊ぶ(体を動かす)、この当たり前と思えることが、実はこどもの心身の発達を促します。よく眠るための工夫について(図3)を参考に、十分な睡眠時間と質の良い睡眠に取り組みませんか?最初の1~2週間は少し大変と思うかもしれませんが、体内時計が整えば、こどもも大人も健康に過ごすことができます。

■生活リズムのヒントなど、詳しくは、市ホームページの『子どもの健康づくり』をご覧ください。

図1 3歳児の起床と就寝時間の割合の推移(%)

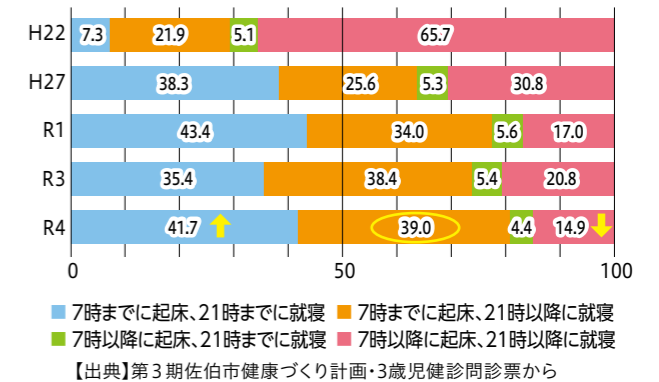


図2 年齢ごとの望ましい睡眠時間

年齢	望ましい睡眠
0~3か月	14~17時間
4~11か月	12~15時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~64歳	7~9時間
65歳~	7~8時間

【出典】米国立睡眠財団による推奨睡眠時間.2015;1(1):40-43

図3 よく眠るための工夫

- ①まずは早起きし、朝ごはんを食べ、体内時計をリセット!
 - ②日中にしっかりと体を動かす。寝る前の体遊びは、こどもを興奮させ、寝つきを悪くします。
 - ③テレビやゲームは寝る1時間前までに止める。
 - ④寝る時間が近づいたら部屋を暗くし、落ち着いた環境にする。絵本の読み聞かせ、保湿クリームでマッサージなど就寝儀式は効果的!
- ※夜の寝つきが悪く、夜中にぐっすり眠れていない場合は年齢とともに昼寝時間を少しずつ減らす。



【次回予告】帯状疱疹について

問い合わせ/健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

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!

1歳おめでとう! すくすく育ってね♡

元気いっぱい育ってね

これからいっぱい楽しむぞー!♡

お名前 風戸 朔玖弥くん
2023年4月生まれ

お名前 平松 碧くん
2023年4月生まれ

お名前 木下 芽依ちゃん
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	救急・火災発生	交通事故	市役所・振興局
10月末日現在/前月比	10月中	10月中	
人口 6万5,870人 (-109)	救急件数 317件 (年間累計3,058件)	死者 0人	市役所本庁舎 ☎22-3111
男 3万0,790人 (-52)	火災件数 2件 (年間累計18件)	負傷者 8人	上浦振興局 ☎32-3111
女 3万5,080人 (-57)	季節性インフルエンザなど感染症の 予防に努めましょう!	人身事故 6人	弥生振興局 ☎46-1111
世帯 3万2,921世帯 (-29)		物損事故 111人	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
1月号は
12月25日(月)
発行です

祝! 百歳
10月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。
・神田 新策さん(二栄) ・河野 操さん(蒲江蒲江浦)

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。

◎2月号の原稿締切は12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。

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。	12月 8日(金) 10時~12時 12月 8日(金) 10時~12時 12月13日(水) 10時~12時 12月20日(水) 10時~12時 12月21日(木) 9時~11時 12月21日(木) 13時30分~15時30分	市役所本庁舎2階203会議室 直川振興局 上浦地区公民館 蒲江地区公民館 弥生振興局 宇目保健センター	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399 または各振興局
公証人による相談会	12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
精神保健福祉相談	12月12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	12月20日(水) 13時30分~15時		
行政書士無料相談会	12月20日(水) 13時30分~16時30分 12月21日(木) 13時~15時	ジェイコム J:COMホール大分(大分市) 市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
不動産市民相談	12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
ひとり親のための無料相談会 面会交流・養育費相談会	12月 7日(木) (各1人30分) 13時~16時	市役所本庁舎2階 202会議室及び203会議室	子ども福祉課家庭児童相談係 ☎22-3976
認知症のひとと家族の会	12月15日(金) 13時~15時 12月22日(金) 13時~15時 1月12日(金) 10時~15時	社会福祉センター	認知症のひとと家族の会 ☎22-7708
障がい者特設相談室	12月11日(月) 13時30分~16時	本匠地区公民館	障がい者相談支援センター すきつぷ ☎24-8521
弁護士相談	12月21日(木) 13時30分~16時	社会福祉センター	佐伯市社会福祉協議会 ☎23-7450
民生委員心配ごと相談	12月20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
交通事故相談	1月 5日(金) 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

田中市長の
主な公務日誌 10月

市長インスタ始めました

- 2(月) ● 地域おこし協力隊着任式
- 5(木) ● 佐伯港総合開発促進協議会総会
● 総合防災訓練
- 6(金) ● 市道小半線中岳橋開通式
- 7(土) ● 全国シクロサミット
- 8(日) ● ツール・ド・佐伯
- 10(火) ● 大分県立佐伯豊南高等学校 ロボット競技・ロボット相撲全国大会出場報告会
- 15(日) ● 佐伯市社会教育振興大会
- 17(火) ● 第15回社協ちびっこフェスティバル
- 本田重工工業株式会社社進水式
- 主要地方道日之影宇目線整備促進期成同盟会通常総会
- 18(水)~19(木) ● 九州市長会
- 24(火) ● 入庁5年目の職員とランチミーティング
● 防犯功労者及び標語入選者表彰伝達式
- 25(水)~26(木) ● 呉地方総監を表敬訪問
- 28(土) ● うまいもん通り秋祭り
● さいきベトナムフェスティバル2023
- 29(日) ● 米水津おさかなまつり
- 31(火) ● 第3期若手・中堅職員政策提案プロジェクト採用チーム市長賞授与式

材料(4人分)

- 玉ネギ 120g
- チンゲン菜 80g
- ベーコン 20g
- 水 520cc
- 顆粒コンソメ 3.2g(小さじ1強)
- 塩 1.2g(小さじ1/5)
- こしょう 少々

作り方

- ①玉ネギ、チンゲン菜は繊維を断つように細長く切り、ベーコンは1cm幅に細長く切る。
- ②鍋に分量の水・玉ネギを入れて加熱し、沸いたらチンゲン菜の茎・ベーコン・調味料を加える。
- ③チンゲン菜の葉を加えて加熱し、火を止める。

うま塩とは？

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

野菜を切るときは、繊維と垂直になるように切ると、歯ざわりが優しくなります。



シンプルな、優しい味わいのスープです。野菜が食べやすく、いろいろな料理に合わせられます。

問い合わせ/健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

★1人分 エネルギー33kcal
食塩相当量0.6g、野菜量50g

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。

チンゲン菜とベーコンのスープ

食推さんの!

うま塩レシピ



プレゼント付き!

vol. 20

さいきクロスワード

抽選で2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!
株式会社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。

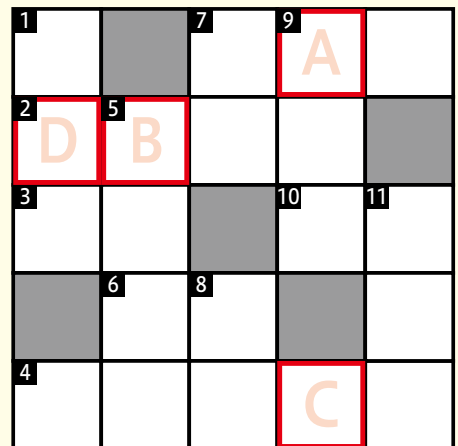
ヒント:火事を出さないように、火の元に注意すること。

たてのカギ

- ① 満60歳は還暦。では77歳は?
- ⑤ 朝に咲くのは朝顔。では、夜に咲くのは?
- ⑦ ○○孝行したいときには○○はなし。
- ⑧ 元旦にいただくお酒「お屠蘇(○○)」
- ⑨ はつ○○○。佐伯市では豊後二見ヶ浦が有名スポット。
- ⑪ 食用キノコの有名な句「香りマツタケ、味○○○」

よこのカギ

- ② 年末年始に108回撞かれる○○○○鐘。
- ③ めじろんやごまだし大将などの○○キャラ。
- ④ 年末にはコレをして綺麗な家で新年を迎えよう。
- ⑥ ○○ーショコラ。フランス語で焼いたチョコレート菓子。
- ⑦ 話にコレがつくと大げさに伝わってしまいます。
- ⑩ ○○が師を超える。



キーワード



11月号の答え
「サイキラブ」



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

12/15まで
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

