



SAIKI ORGANIC CITY

(レグ)

“花”L・E・G
しょう!



花のあるまちづくりのために

01 “花”L・E・G活動の啓発

“花”L・E・G活動を多くの人に知ってもらうため、花にまつわる行事や、花が好きな個人や団体の活動を市報などで紹介するなどしてサポートします。

「花のあるまちづくり花苗等支給事業」の申請団体に「“花”L・E・G」の文字が入った看板の設置をお願いします。近くを通った時に、すぐ場所が分かるような目印になっています。

市報や市ホームページなどで、「花のあるまちづくり花苗等支給事業」の募集や「花の名所」の紹介もしています。



02 さいきオープンガーデンの取組

個人または団体が管理している庭や花壇を「さいきオープンガーデン」(P4参照)として登録し、一般公開しています。庭主と庭を訪れる人が交流する機会を創出します。

03 企業との連携

“花”L・E・G活動に賛同していただける企業を募集しています。花の手入れなどの植栽活動を行ってくれる企業をサポートする「スポンサー花壇事業」(P5参照)を進めます。

04 花マップ

市内各地の花の名所を紹介する「花マップ」を作り、多くの人が気軽に季節の花情報を知ることができるようにしています。情報を市ホームページで発信し、幅広い世代の人が花に触れる機会を増やしていきます。



05 花のある地域環境づくり

花を通じて人々が触れ合う機会を増やし、地域活性化を目指します。

令和5年度から「ガーデニング講座」を実施。毎年度2回開催予定で、今年度は「花のあるまちづくり花苗等支給事業」申請者、「さいきオープンガーデン事業」登録者などを対象に見学会や講座を開催しました。

06 花の名所づくり

四季を通じて観賞できる花の名所や、花を通じて心が癒される場所を増やしていきます。既存の名所をより良く整備し、新たな観光スポットづくりを進めます。



▲柳瀬のチューリップ
(宇目大字南田原)※見頃は4月



▲床木のコスモス
(弥生大字床木)※見頃は10月



07 公共施設などへ花の植栽活動の推進

公共施設や学校、道路や河川、高速道路IC出入口、市内各JR駅前、道の駅などでいつでも花に触れ、季節を感じられるよう、植栽活動を進めます。



佐伯市総合運動公園

SAIKI ORGANIC CITY

(レグ)

“花”L・E・G しよう!

人と自然が共生する「さいきオーガニックシティ」の実現に向けて、市が取り組んでいる活動の一つが「日本一の花のあるまちづくり」の取組。その中で、「“花”L・E・G(レグ)」活動を推進しています。「“花”L・E・G(レグ)」とは、花を愛し(Love)、花を楽しみ(Enjoy)、花を(が)育てる(Grow)という意味を込めたものです。

九州一の広い土地と海から山までの標高差を活かし、四季折々の特色ある花の名所を全域に増やし、美しい自然環境をつくることで、地域の活性化へとつながっていきます。春夏秋冬を通じて、佐伯のまちにたくさんの彩りと安らぎが生まれるよう、皆で手をとり合って花のあるまちづくりを進めていきましょう。



▲直川のハナモモ(直川大字横川)

スポンサー花壇事業

「スポンサー花壇事業」とは、花のあるまちづくりの理念に賛同する企業や団体を対象にサポートをする事業です。市内の花壇で花植えや維持管理を行う企業・団体に対して、看板を支給し、花壇の写真などを市のホームページで紹介します。

スポンサー花壇

医療法人慈恵会
西田病院

ところ:鶴岡西町2-266



スポンサー花壇

社会福祉法人 仁愛会
特別養護老人ホーム
直川苑

ところ:直川大字仁田原1962-1



訪れる人の気持ちを明るくしたい

「スポンサー花壇事業」に第1号として登録。年に2回植え付けを行っており、春と秋の見頃になると、正面の入口にある花壇に色とりどりの花が咲き誇ります。来院する人の気持ちが少しでも明るくなり、癒しの時間を過ごしてもらいたいという思いから、普段の管理は職員が心を込めて取り組んでいるそう。“まちが花いっぱいになれば、人の気持ちも前向きになる”という気持ちを忘れることなく、『西田病院』から彩りある景色を届けていきます。

花で笑顔あふれるまちへ

以前から市が行う花苗事業に取り組んでいた『直川苑』。令和5年に「スポンサー花壇事業」に登録をしました。年に2回夏と冬に5〜6種類の花を植え付けており、花壇の手入れはデイサービスを利用する人と職員で行っています。「利用者さんが花を見ると喜んでくれるのも楽しみ」と職員の戸高 弥栄子さん。敷地内では春になると、花壇の花と桜が見頃を迎え、施設を利用する人以外の鑑賞も可能※1です。花がいっぱいのまちになるように、これからも力を入れていきます。

※1 利用者の居住区を除く

花苗等支給事業を行っています

市では年に2回(春季と秋季)市内を活動の拠点とする団体を対象に、花の苗や種子、プランター、園芸用土を支給しています。

スポンサー花壇事業の参加企業を募集します

「スポンサー花壇事業」の用地は実施する企業などが用意し、地域住民などがいつでも観賞可能な場所とします。少なくとも1年以上は継続して維持管理を行うことを登録条件としています。

さいきオープンガーデン登録者を募集します

庭や花壇を「さいきオープンガーデン」として登録する個人や団体などを募集しています。公開期間や時間帯、場所などについては庭主が定めることができます。

問い合わせ:環境対策課 環境企画係…☎22-3995(本庁舎3階57番窓口)

さいきオープンガーデン

個人または団体が管理している庭や花壇を登録し、一般公開する仕組みが「さいきオープンガーデン」。オープンガーデンでは、色とりどりの花で彩られた庭が観賞できます。また、登録した人においては、より多くの人に足を運んでもらう機会が庭づくりのモチベーションアップになります。人との触れ合いも生まれて活気あるまちづくりにつながります。花の手入れが好きな人や庭づくりに力を注いでいる人は、この機会に登録してみませんか?(現在15件登録)



さいきオープンガーデン情報掲載中!

個人のオープンガーデン

ののした ふじこ
野々下 藤子さん宅

ところ:長良津志河内3802
※駐車場は津志河内公民館



広大な敷地の手入れは運動も兼ねた毎日の日課

もともと畑だった土地に、花が好きな野々下藤子さんと、ものづくりが好きだった夫・馨さんと作り始めた花壇。現在は、1000株もの苗のある花壇を、藤子さんが1人で大切に手入れを行っています。「広い花壇ですが、運動も兼ねて手入れをするのが日課で生きがいです」。年2回植え付けを行い、毎年11月頃に植えた苗が3〜5月に見頃を迎え、6月頃に植えた苗が夏に見頃を迎えます。花壇づくりのコツは、雑草を小まめに取ること。「市内の人はもちろん市外や延岡からも見に来てくれる人がいます。夫も大切に手入れをしていた花壇を多くの人に喜んでもらえるのが楽しみです」と笑顔で話してくれました。

地域のオープンガーデン

**老人クラブ
新女島楽生会**

ところ:佐伯市10468-66
(新女島楽生会集会所)
※駐車場は新女島公民館



やなぎのぶお
代表 柳 信夫 さん



地域の人との触れ合いが花壇づくりの励みに

「老人クラブ新女島楽生会」が「さいきオープンガーデン」に登録したのは令和3年。老人クラブに所属する10人ほどで毎年春秋の2回苗を植え付けし、草取りや水やりなども行っています。また毎週1回開かれる「お茶の間クラブ」の参加者も、植え付けや管理の手伝いをするなど、皆で協力しながら花壇づくりを進めています。「朝晩の散歩の方が足を止めてくれます。花がきれいだと褒めてくれるなど地域の人との交流も広がり、手入れの励みになります」と代表の柳信夫さん。また植え替えをする花の苗は市から支給されるので、費用の負担がないことも活動を続けやすい理由だと教えてくれました。



令和6年度からB&G海洋センター及び一部の体育館・武道館の使用料金が変わります

申 問 体育保健課 スポーツ振興係(まな美1階) ☎ 22-4062

市内体育施設の使用料金を統一することを目的に、B&G海洋センター及び尺間・上切畑地区体育館、弥生・直川・米水津の武道場の使用料金を変更します。(料金変更は令和6年4月1日から実施します)

◀使用料を変更する施設と変更後の料金▶

[料金は1時間当り]

施設名	変更前料金		変更後料金			
	体育室等	照明加算	区分	体育室等	照明加算	
B&G海洋センター (上浦・弥生・宇目 鶴見・蒲江)	メイン 体育館	100円	100円	全面	430円	650円
				片面	210円	320円
	サブ 体育館	100円	100円	全面	430円	430円
				片面	210円	210円
弥生スポーツ公園 武道場	210円	430円	全面	430円	430円	
直川スポーツ公園 柔剣道場	柔道場	210円	210円	片面	210円	210円
	剣道場	210円	210円			
米水津スポーツ公園 武道場	210円	210円	全面	変更なし	320円	
尺間・上切畑地区体育館	210円	210円	全面	変更なし	320円	



下水道の接続・合併処理浄化槽の設置をしましょう

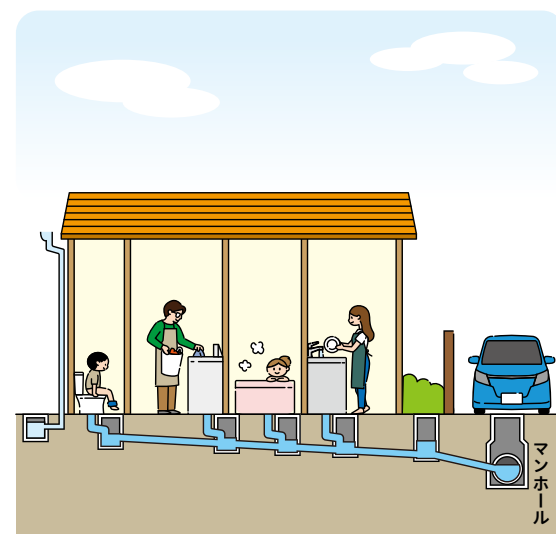
申 問 下水道課 下水道業務・維持管理係(本庁舎3階53番窓口) ☎ 22-4618

家庭や事業所などから出る生活排水は、そのまま流すと川や海が汚れてしまいます。生活排水を処理するための設備である下水道への接続、合併処理浄化槽の設置が進めば、将来にわたって、きれいな自然を守ることができます。

そのため、佐伯市では生活排水の適切な処理の普及に取り組んでおり、令和17年度末には、下水道の接続・合併処理浄化槽の設置が100%になるよう目標を定め推進しております。

生活排水を処理せずに流している方は、佐伯市の水環境を守るため接続、設置についてご協力をお願いします。

なお、下水道が整備されているエリアについては、下水道への速やかな接続が義務づけられているため、重点的に普及に取り組んでいきますので、重ねてご理解、ご協力をお願いします。



価格高騰重点支援給付金(7万円)の手続きはお済みですか?

申 問 社会福祉課 社会福祉係(本庁舎2階45番窓口) ☎ 22-3601

物価高騰により家計への影響が特に大きい低所得世帯を対象に、7万円の給付金を支給しています。

対象者

①令和5年度の住民税が非課税である世帯(住民税が課税されている人の扶養親族等のみからなる世帯及び他市区町村で支給を受けた世帯を除く)

②令和5年12月までの家計が予期せず急変し、収入減少により住民税が非課税相当と認められる世帯

申請方法

①の対象となる可能性のある世帯には、確認書を送りしています。給付金を受け取るには、確認書の提出が必要ですので、お忘れのないようお願いします。

②の世帯や、修正申告などにより非課税となったものの確認書が届いていない世帯は問い合わせください。



第2次佐伯市都市計画マスタープランを策定しました

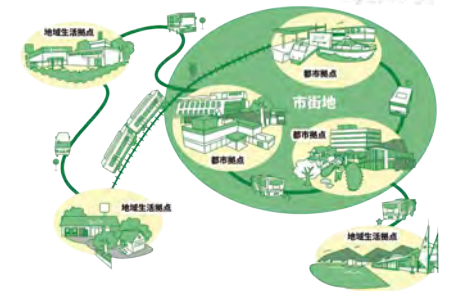
申 問 都市計画課 計画・区画整理係(本庁舎4階73番窓口) ☎ 22-3114

様々な社会情勢の変化に対応した持続可能な都市形成を推進するため、市全域の都市計画に関する基本的な方針となる「第2次佐伯市都市計画マスタープラン」を令和5年12月に策定しました。計画の詳細については、市ホームページで公開しています。



将来都市像 地域が輝く「佐伯がいちばん」の人・まちづくり

佐伯市の中心となる市街地地域の3つの都市拠点と周辺部の生活利便性を維持する地域生活拠点を各所に設定し、双方を交通ネットワークで結ぶ都市構造を定め、将来にわたり各拠点とその周辺の暮らしやすさが享受されるまちづくりを目指します。



佐伯市立地適正化計画に基づく届出が必要となります

申 問 都市計画課 計画・区画整理係(本庁舎4階73番窓口) ☎ 22-3114

佐伯市では、持続可能な都市形成の実現を目指す「佐伯市立地適正化計画」を令和6年3月に策定します。計画策定に伴い、居住誘導区域外や都市機能誘導区域外における一定規模の開発行為や建築等行為、都市機能誘導区域内での誘導施設の休廃止に関して、事前の届出が必要となります。

各誘導区域の設定範囲や届出方法については、市ホームページをご確認いただくか都市計画課へ問い合わせください。



1 届出義務発生日(計画公表予定日)
令和6年4月1日

2 届出対象となる行為

(1) 居住誘導区域外での届出対象行為

- 開発行為
 - ・ 3戸以上の住宅の建築目的の開発行為
 - ・ 1戸または2戸の住宅の建築を目的とした開発行為で、その規模が1,000㎡以上のもの
- 建築等行為
 - ・ 3戸以上の住宅を新築しようとする場合

- ・ 建築物を改築、または用途を変更して、3戸以上の住宅とする場合

(2) 都市機能誘導区域外での届出対象行為

- 開発行為
 - ・ 誘導施設の建築を目的とした開発行為
- 建築等行為
 - ・ 誘導施設を建築する場合
 - ・ 建築物を改築、または用途を変更して、誘導施設とする場合

(3) 都市機能誘導区域内での届出対象行為

- ・ 誘導施設を休止または廃止しようとする場合



国民健康保険の届出を忘れずに

問 保険年金課 国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口)
☎ 22-3291または各振興局



●国民健康保険の加入対象者

国民健康保険(以下、国保)は、74歳までの人で社会保険(健康保険、共済・船員保険を含む)の被保険者及びその被扶養者を除く、すべての人が加入する制度です。

退職などで社会保険を脱退した人は、国保の加入手続をしなければなりません。手続が遅れると、社会保険の資格喪失日までさかのぼって課税されますので、早めに手続をしましょう。(会社を退職して14日以内)

☆手続に必要な物

- ・窓口に来る人の本人確認書類
(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・社会保険の喪失証明書
- ・マイナンバー確認書類
(マイナンバーカードなど、対象者全員分)
- ・委任状(代理人が同世帯でない場合)

●社会保険などに加入したため、国民健康保険を脱退する人

社会保険などに加入した人は、国保の資格喪失届が必要です。

届出をしないと、国税と社会保険料を重複して納めることになります。忘れずに手続をしましょう。

☆手続に必要な物

- ・窓口に来る人の本人確認書類
(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・社会保険の取得証明書または社会保険の被保険者証(対象者全員分)
- ・国保の被保険者証(対象者全員分)
- ・マイナンバー確認書類
(マイナンバーカードなど、対象者全員分)
- ・委任状(代理人が同世帯でない場合)

●社会保険の被扶養者になることができる場合があります

同じ世帯に社会保険の加入者がいる場合は、その人の被扶養者として認定されることがあります。扶養認定されるかどうか、勤務先に相談してから手続をしてください。(被扶養者に認定されても、社会保険料が高くなることはありません)。被扶養者の要件については、各保険者(勤務先)にお問い合わせください。

ご存じですか? 減免制度について

① 自己負担額(一部負担金)の減免制度

災害など特別な事由により、収入が一定の基準額以下になり、保険医療機関などでの支払が困難な場合には、自己負担額(一部負担金)の支払が困難であると認められる人に対して、一定期間内に限り自己負担額(一部負担金)が減免または徴収猶予されます。

② 非自発的失業者の国民健康保険税の軽減制度

倒産、解雇などにより離職された人は、国民健康保険税が軽減される場合があります。

①、②ともに該当する場合には申請が必要です。事前に問い合わせください。



市有地を売却します

申 問 財政課 財産管理係(本庁舎5階85番窓口) ☎ 22-4595

売地



市有地を一般競争入札により売却します。 <<周辺地図>>

入札に参加するには申込が必要です。
詳しくは市ホームページをご覧ください。
※土・日・祝日を除きます。



使用用途

公序良俗に反しないもの

売却方法

一般競争入札

申込期間

2月8日(木)~22日(木) 9時~17時

<<売却物件>>

番号	所在	地番	地目	実測地籍(m ²)	最低売却価格
5-1	佐伯市向島1丁目	1006番15	宅地	285.23	10,353,000円
5-2	佐伯市向島1丁目	1006番16	宅地	475.03	14,535,000円



手話奉仕員養成講座 受講生募集

申 問 障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口) ☎ 22-4514/FAX 23-6002
[メール] syuwa@city.saiki.lg.jp

佐伯市では、手話の普及や聞こえない、聞こえにくい人への理解促進に取り組んでいます。言語のひとつである「手話」を学び、日々のコミュニケーションや仕事に生かしてみませんか?

と き

- 4月~令和7年3月(①②各47回)
- ① 毎週火曜日 19時~21時
- ② 毎週木曜日 10時~12時

と ころ

和楽

内 容

- 入門編(自己紹介、簡単な会話)
- 基礎編(日常会話)

定 員

- ①②各30人程度
- ※5人に満たない場合は中止

受講料

無料(ただし、テキスト代として7,100円が必要)

申込方法

電話・FAX・メール・窓口のいずれかで、住所・氏名・電話番号をご連絡ください。受講者には3月下旬に詳細案内を郵送します。

申込期限

3月15日(金)





子宮頸がん予防ワクチンの任意接種費用の助成について



健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) ☎23-4500

子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の機会を逃した人が、対象年齢を過ぎて、任意接種として自己負担で接種した場合の接種費用を助成します。

対象

定期接種の機会を逃した平成9年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれ、次の①～④のすべてに該当する女性

- ① 令和4年4月1日時点で佐伯市に住民登録がある。
- ② 高校1年生相当までに子宮頸がん予防ワクチンの3回接種を完了していない。
- ③ 高校2年生相当から令和4年3月31日までに日本国内の医療機関で2価または4価ワクチンを自己負担で接種している。
- ④ 助成を受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていない。

助成金額

上限額の範囲内で、最大3回分までの接種費用の実費相当を一部助成

申請方法

所定の申請書兼請求書に必要事項を記入し、次の①～③の書類を添えて申請してください。

- ① 領収書の原本(ワクチンの種類及び金額がわかるもの)
- ② 接種記録が確認できる書類(母子健康手帳または予診票の写しなど)
- ③ 口座確認書類(通帳など)※写し可

申込期限

令和7年3月31日(月)まで



3月以降受付分から国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納について、年度の途中からまとめて振替(立替)できるようになります。

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

●振替(立替)方法に前納(6か月前納、1年前納、2年前納)を選択する場合

【令和6年3月以降の受付分から】

- 年度途中からでも、年度末(または翌年度末)までの保険料をまとめて振替(立替)
- ・初回振替(立替)時に当月分から当年度3月分(または翌年度3月分)までまとめて振替(立替)[割引あり]
- ・初回振替(立替)後最初の4月末に1年分(または2年分)まとめて振替(立替)[割引あり]

※6か月前納を選択した人で初回振替日が5月末から9月末となる場合は、最初の10月末に初めて6か月分まとめて(前納)の振替(立替)となります。

※口座振替の場合、初回振替時に前月分の保険料が未納の場合は、前月分の保険料を合わせて振替します。詳しくは問い合わせください。



小・中学校就学援助制度のお知らせ



学校教育課 学事係(まな美2階) ☎22-4064

市内にお住まいで、経済的な理由で小・中学校の教育費の支払にお困りの保護者を対象に、学用品や給食費などの費用の一部を援助します。(収入による審査があります)

申請は随時受け付けています。希望する場合は、児童・生徒の通う学校へ申し込んでください。



税の申告をお忘れなく

税務課 市民税係(本庁舎1階12番窓口) ☎22-3115



市県民税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の申告受付を行います。詳しくは、市報1月号と一緒に配布した「令和6年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。

※3月15日(金)は、市県民税申告と確定申告(還付のみ)を受け付けます。

確定申告をして所得税を納付する人は、税務署で申告してください。

本庁舎1階 特設申告会場

とき

- 2月8日(木)～14日(水) 9時～16時 ※土・日を除く
※令和5年中に給与・年金(非課税年金を含む)収入のみ、または収入がなかった人のみが対象
- 2月15日(木)～3月15日(金) 9時～16時 ※土・日・祝日を除く
※休日の申告窓口として、3月3日(日) 9時～15時まで受付を行います。

各振興局

とき

- 3月1日(金)～15日(金)
9時～15時
※土・日を除く



軽自動車・原動機付自転車などの廃車及び名義変更の手続きはお早めに



軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日に軽自動車・原動機付自転車などを所有されている人に課税されます。廃車や友人に譲ったなどにより、すでに軽自動車などをお持ちでない人は、4月1日(月)までに廃車及び名義変更の手続きをお願いします。

また、現在軽自動車などを所有していないが廃車手続きを行っていない場合や4月2日以降に廃車手続きした場合は、令和6年度の軽自動車税(種別割)が課税されますのでご注意ください。

◎手続きを行う窓口

車両の種類	必要な物	届出・問い合わせ
<ul style="list-style-type: none"> ・原動機付自転車(125cc以下) ・小型特殊自動車(農耕作業用も含む) ・特定小型原動機付自転車 	【廃車】 ナンバープレート ※1 【名義変更】 ナンバープレート ※2	税務課 市民税係 (本庁舎1階12番窓口 ☎22-4501) または各振興局
<ul style="list-style-type: none"> ・軽自動車(軽三輪・軽四輪) 	手続きの変更内容によって、必要書類が異なります。右記問い合わせ先にご確認ください。	大分県軽自動車協会 (☎097-524-0222) 佐伯地区自家用自動車協会 (☎22-0513)
<ul style="list-style-type: none"> ・軽二輪(125cc超250cc以下) ・二輪小型自動車(250cc超) 		九州運輸局大分運輸支局 (☎050-5540-2087) 佐伯地区自家用自動車協会 (☎22-0513)

※1 紛失した場合は200円の手数料がかかります ※2 ナンバーを変更しない場合は不要



佐伯市HP



さいき桜まつりの最新情報を掲載しています!

[と き] 3月30日(土)・31日(日)
[と ころ] お祭り広場(旧文化会館下駐車場)、さいき城山桜ホール周辺

今年度は、野外ステージでのパフォーマンス、市内店舗を中心とした出店、桜ホールでの歌げんかまつり、ガールズダンス&ボーカルユニット「SPiN」によるダンスパフォーマンス、自衛隊による吹奏楽、キックバイクレース、キッズワークショップ、まちなかキャンプ、菊姫行列、大名行列など様々な催しを準備しています。

最新の情報や募集内容は、市ホームページやさいき桜まつり実行委員会のFacebookで発信しています。



市ホームページ



実行委員会 Facebook



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



4年ぶりに開催! 木浦すみつけ祭り

[と き] 2月10日(土) 10時15分開始予定(アトラクション、すみつけ)
[と ころ] 宇目木浦鉱山 木浦公民館周辺

家内安全・無病息災を祈願し、お互いの顔に大根で墨を付け合う全国的にも珍しい祭りです。今回は、4年振りの開催となります。

◆問い合わせ…宇目振興局 / ☎52-1111



第3回 歴史資料館 歴史体験教室

「古代のまが玉をつくろう! ~目指せ! たまづくりべ~」の受講者募集!

弥生上小倉の横穴墓からは、古代のまが玉が発見されています。発見されたまが玉は、実は硬い石をけずって作られていました。

昔の人は、どのような目的で、どれくらい苦労してまが玉を作ったのでしょうか?

実際に出土したまが玉の観察と、柔らかい石材を使ったまが玉づくりを通して「古代の人々にとってのまが玉」について考えてみませんか?

[と き] 3月17日(日)10時~12時(受付:9時30分~)
[と ころ] 旧三余館 2階 大会議室
[対 象] 小学5年生以上(保護者などの見学は可能です)
[定 員] 20人 ※先着順
[材 料 費] 300円
[持 ち 物] タオル(手拭き用)

[注意事項] 汚れてもよい服装でお越しください。

[申込方法] 電話または歴史資料館窓口で申込

[申込期間] 2月6日(火)~3月15日(金)15時

※月曜日は休館日のため受付できません。(2月12日(月・祝)は開館し、2月13日(火)が休館日となります)

◆申込・問い合わせ…歴史資料館 / ☎22-0700



▲ 上小倉(弥生地区)で発見されたまが玉

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



「さいきレトリップ~令和5年度高校卒業予定者対象袴着付体験~」 参加者募集!

高校卒業を目前の皆さん!ふるさと佐伯の城下町を、お友だちと一緒に袴衣装で散策してみませんか? 写真もたくさん撮って楽しもう!

[と き] 2月14日(水)
着付開始 9時30分~11時
終了 16時まで(早めの終了可)

[申込期限] 2月9日(金)

[と ころ] 佐伯市城下町観光交流館1階
(受付・着付・返却場所)

[対 象] 令和5年度高校卒業予定者

[料 金] 2,000円

[申込方法] 二次元コードからサイトの応募フォームに入力し送信、または佐伯市観光案内所等に設置のチラシに必要事項を記入しFAX送信



※当イベントで主催者側が撮影した写真は、佐伯市の観光事業(情報発信・展示など)に使用させていただきますので、予めご了承ください。

◆問い合わせ…(一社)佐伯市観光協会 / ☎23-1101 FAX 23-1146



春の城下町を散策しよう! 城下町さいきひなめぐり

武家屋敷通りの面影が残る「歴史と文学のみち」沿いの施設には、毛利家ゆかりの雛人形や繊細な御殿雛、スイートピーを使った花雛などを多数展示します。

佐伯市観光協会では昨年、大正ロマン袴着付体験「さいきレトリップ」がスタートしました。

素敵な袴姿でひなめぐりを楽しんでみてはいかがでしょうか?

詳細は問い合わせ先、または二次元コードから。



[と き] 2月23日(金・祝)~3月10日(日) ※施設によっては2月20日(火)~

[と ころ] ■佐伯市歴史資料館、城下町佐伯国木田独歩館(両施設とも入館料が必要です)

団体割引・共通観覧券あり) 2月20日(火)~3月10日(日) 休館日:月曜

■佐伯市城下町観光交流館 2月23日(金・祝)~3月10日(日)

●2月23日(金・祝)~25日(日) 10時~15時 花雛ワークショップ(参加費1,500円)

●3月2日(土) 10時~15時 佐伯豊南高校茶道部によるお抹茶提供(参加費300円)

■旧三余館 2月23日(金・祝)~3月10日(日)休館日:水・木曜

※営業時間は各施設によって異なります。



▲ ひなめぐり



▲ さいきレトリップ

飾り付けボランティア募集

[とき・ところ] 2月22日(木)9時~(2時間程度)・観光交流館
※2月20日(火)までにご連絡ください。

◆申込・問い合わせ…佐伯市観光案内所 / ☎23-3400



佐伯市防災講演会 目からウロコのぼうさい ～今やろう!自分で・家族で・みんなで～

1月1日に石川県能登半島で最大震度7の地震が発生し、甚大な被害が確認されました。佐伯市でも、今後発生が危惧される南海トラフ地震に対し、市民一人ひとりが災害の犠牲者とならぬよう、考え、備えることが大切です。

今回の講演会では、東日本大震災、熊本地震、熊本豪雨と3つの災害を経験した講師が、災害から学んだ備えを歌や体操、クイズを使って講演を行います。特に子育て世代、学生は必見。ぜひご参加ください。

- [と き] 2月18日(日) 14時30分～16時30分
- [と ころ] さいき城山桜ホール
- [講 師] 歌う防災士 しほママ&高3防災士 たくみ(柳原志保氏・柳原拓巳氏)
- [入 場 料] 無料(申込不要)
- [その他] 先着で防災食プレゼント
無料託児あり ※2月7日(水)までにお電話ください。
本講演は手話通訳・要約筆記付きです。



◆問い合わせ…防災危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口) / ☎22-4567



令和5年度 第2回市史編さん市民講座 講演「明治時代の佐伯の衣・食・住」

明治時代には、様々な産業が発展し、人々の生活にも急速に変化が訪れようとしていました。

100年前の佐伯の人々は、どのようにその時代を生きていたのでしょうか? 現在とは、全く異なる佐伯の生活文化についてお話しします。

- [と き] 2月10日(土) 13時30分～15時(開場:13時)
- [と ころ] 旧三余館 2階大会議室
- [講 師] 段上 達雄 氏
(市史編さん民俗・文化財部会長 / 別府大学人文学部史学・文化財学科 特任教授)
- [定 員] 60人 ※先着順 / 予約不要 [参加費] 無料



段上 達雄 氏

◆問い合わせ…社会教育課 市史編さん係(まな美1階) / ☎22-4095



シイタケをおいしく食べよう

シイタケが苦手なこどもにも食べてもらえるようなアレンジメニューを現役大学生と一緒に作りませんか?

- [と き] 3月17日(日) 10時～12時
- [と ころ] さいき城山桜ホール キッチンコート
- [講 師] 飛田 桃葉 氏・渡邊 美月 氏・羽田野 志帆 氏(別府大学食物栄養学部)
- [対 象] 小学生(保護者の付き添い可) [定 員] 12人 ※先着順
- [参 加 費] 1,000円 [申 込 方 法] 二次元コードで申込



◆申込・問い合わせ…(株)まちづくり佐伯(さいき本舗城下堂内) ※日曜・火曜定休
☎28-6464 ✉shokusaiki@gmail.com

さいき城山桜ホールインフォメーション

入場
無料

演者もスタッフも20歳以下! サク SAKUフェス

20歳以下のメンバーで構成された来場者参加型イベントを開催します。大人も楽しめますので、皆さまどうぞお越しください。

と き 3月10日(日)10時~17時(予定)

ところ 大ホールほか

《プログラム》

ダンスなどのステージ発表やワークショップ、展示など。だんご汁のふるまいやキッチンカー出店も!

※詳細は、ホームページをご覧ください。



SAKUフェスって?

さいき城山桜ホールが取り組む市民協働の一環として、開催するイベントです。桜ホールでは、企画運営を市民ボランティアグループ「さいき城山桜ホールサポーター」と一緒に取り組んでいます。SAKUフェスでは、20歳以下のサポーターが中心となって企画運営を行い、街中に元気を届けるべく準備しています!

申込期限

2月20日(火)

ツキイチ映画

3月上映作品



『フラガール』

と き 3月21日(木)

① 14時~[開場13時30分]

② 19時~[開場18時30分]

ところ 大ホール
(全席自由)
※入場口は1階

定員 各回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。]

©2006 BLACK DIAMONDS



第5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 3月16日(土) 13時30分~(30分程度)

ところ 1Fアートプラザ

対象 ヤマハCFでのピアノ演奏
(ピアノに合わせた歌やほかの生楽器演奏も可)

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



土木学会デザイン賞2023 最優秀賞受賞

「さいき城山桜ホール・大手前地区」が公益社団法人土木学会景観・デザイン委員会主催の土木学会デザイン賞2023にて最優秀賞を受賞しました。最優秀賞受賞は、大分県内2例目となります。

土木学会デザイン賞は、2001年に創設され、土木構造物や公共的な空間が創意工夫により、周辺環境や地域と一体となった景観の創造や保全及びそれらに貢献した関係者等の顕彰を行うものです。今回、「周辺へにぎわいが波及しており、土木・建築・ランドスケープそして市民活動が密度高く一体化したトータルデザインの結晶」と高く評価されました。

今後とも、文化芸術、情報発信の拠点であるさいき城山桜ホールと周辺エリアとの連携を図り、中心市街地のにぎわいの創出と市民活動の活性化が図られるよう努めてまいります。



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。



マナマコ



素潜り漁とは



小型漁船で漁場へ行き、身体ひとつで海に潜って漁獲するスタイル。泳力と強靱な肉体が必要になります。



大分県漁業協同組合
上浦支店

なかにし あきひろ
中西 昭洋さん

[佐伯市上浦]

上浦で獲れる 3色のマナマコ



黒ナマコ 青ナマコ 赤ナマコ

赤ナマコは生食が主で、青ナマコ・黒ナマコは干しナマコに加工されることも。小ぶりの方が柔らかいと人気です。



◀動画はこちら。

※1 海藻が著しく減少・消失する現象。

現在、上浦地区でナマコ漁を行う漁業者は7人。ポンベは使わず、身体ひとつで海に潜る素潜り漁で3色のマナマコ(赤ナマコ、青ナマコ、黒ナマコ)を漁獲しています。「漁師さんは朝8時頃から2時間ほど海に潜り、獲ったナマコを水産物荷捌き所へ持ち込みます。がんばった分だけ成果になることが漁業者のやりがいにつながっています」と中西さんは微笑みます。柔らかく、磯の香りとコリコリした食感が楽しめる佐伯産のナマコは、橙の果汁と大根おろしを加えたしょうゆで味わうのがおすすめ。市内のスーパなどで見かけたら、ぜひお試しください。

新鮮なナマコを味わおう

冬が旬！上浦のナマコ
上浦地区では、12月11日～2月末がナマコの漁期です。「ナマコは水温が下がると活発に動き始めます。餌をたっぷり食べて太り、味も良くなるんですよ」と話すのは大分県漁業協同組合の中西昭洋さん。漁業者と密にコミュニケーションを取りながら、漁業全般、貴重な水産資源を守る活動(禁漁日の設定、磯焼け対策など)をサポートする縁の下の力持ちです。



近年のサイクリングブームは皆さんもご存じのとおり。佐伯市で毎年開催されている自転車イベント「ツール・ド・佐伯」も大いに盛り上がっています。

今回はこの機運をさらに高めるために設立された協議会をご紹介します。

「日豊海岸サイクルツーリズム推進協議会」設立

地域活性化

観光振興

協議会は、日豊海岸を形成する5市1町(佐伯市、臼杵市、津久見市、宮崎県延岡市、門川町、日向市)と、国、県、観光事業者、地域の関係者などで構成されています。それぞれが連携して日豊海岸サイクリングルートの整備を行い、自転車愛好家や観光客などの増加、利便性の向上、地域との交流によるにぎわいの創出を図ります。

日豊海岸とは

大分県中部～宮崎県北部をつなぐ海岸の総称です。大部分が国定公園に指定されており、雄大な自然、風光明媚な景色が楽しめます。



協議会の活動

✓ 日豊海岸地域一帯をサイクリングルートへ

日豊海岸地域を縦走する国道、県道、市道などをサイクリングルートとして位置付けます。

✓ モデルルートの設定、サイクリング環境の整備

走行環境整備(安全対策、案内看板など)、受入環境整備(休憩所、サポート体制など)、魅力づくり(滞在コンテンツの充実・強化など)、情報発信(ルートマップ作成、情報通信技術の活用など)を予定しています。

✓ イベント企画

日豊海岸サイクリングルートの利用促進のために様々なイベントを企画します。



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



いけだ けんご
池田 蘭護さん
自転車歴10年

- Q1. サイクリング(自転車)の魅力はなんですか?
- A 自転車に乗っていると季節を感じることができます。
- Q2. 所属チームを教えてください。
- A 佐伯のサイクリングチーム“BBC”に所属しています。気の合う仲間と一緒に市内を走っています。

もうすぐ春ですね～♪



思い出
Photo

市内はサイクリングスポットがたくさん

本匠岩屋の千本桜までサイクリングした時の1枚。春を感じながら走る道中と、桜と菜の花が一緒に咲いたタイミングで行けたのが最高でした。

次号は、「**足田 匠さん**」をご紹介します!

12/18(月) 「ほおずきの先駆者」 佐藤進一さん、褒章輝く



大日本農会の「農事功績者表彰」を受章した佐藤進一さとうしんいちさんが受章の報告に訪れました。昭和62年から「ほおずき」の栽培に携わり、そのブランド化に尽力した功績が認められたものです。長年にわたり栽培技術の普及に努め、また地域の特産品としての「ほおずき」のポジショニングに尽力した結果が評価されました。今後の活躍も、心から応援しております。

12/13(水) 団体功労者総務大臣表彰 野岡区長 下川芳夫さん



「令和5年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」の受章報告が市役所で行われました。この表彰は、良好な地域社会の維持及び形成に対し、多年に渡り顕著な貢献をした人に贈られるものです。

今回、渡町台地区野岡区長しもかわよしおの下川芳夫さんが被表彰者として名を連ねました。下川さんの長期にわたる尽力とその功績に心から敬意を表します。

12/15(金)・19(火) (株)九電工・イオン九州(株)と防災に関する協定を締結



15日に株式会社九電工佐伯営業所と「災害時における緊急作業等についての協定」を締結しました。市が管理する公共施設の機能が損なわれた場合、あるいはそのおそれがある場合、この協定により早期の回復を図ります。協定締結後には、株式会社九電工からポータブル電源が贈呈され、災害発生時に活用する予定です。

また、19日には、イオン九州株式会社と「災害時における生活必需物資供給確保等についての協定」を締結しました。この協定締結により、災害が発生した際でも、市とイオン九州が相互に協力しながら、必要となる食料や日用品などの供給不足を避け、市民の皆さんの生活安定に努めます。



12/26(火) 二年連続、ロボット競技で 佐伯豊南高校が輝く - 市長賞詞の荣誉



佐伯豊南高校工業部が「第31回全国高等学校ロボット競技大会」及び「高校生ロボット相撲全国大会2023」で見事な優勝を遂げました。ロボット相撲大会については連覇するなど、その活躍はとどまることを知りません。

この功績を称え、市長賞詞が授与されました。また、彼らの優れたスキルを市民に披露するため、「二十歳のつどい」での特別デモンストレーションも行われました。

12/19(火) 大規模林道災害に備え、 県庁退職技術者連絡協議会と協定締結



台風や豪雨災害などによる被害に対応するため「大規模な林道災害時の被災状況調査に関する協定」を大分県庁退職技術者連絡協議会と締結しました。

協議会は、多くの専門知識と経験を持った退職県庁職員で構成されており、この協定は災害時の迅速な調査を強化することが目的です。これは県下初の取組であり、市民の皆さんの安全を守るための重要なステップとなります。

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.
10



いしがま モコ モコ

石窯パン工房MOCOMOCO

(有限会社S・Yコーポレーション)



佐伯市来島町27番19号 ☎23-4611
Instagram:@mocomocobakery 設立年月:2004年11月
従業員数:22人(令和6年1月現在)



誰もが笑顔になれるパンを届けたい

2004年のオープン以来、「町のパン屋さん」として市民に親しまれているモコモコ。店内には100種類以上のパンが並び、いつ訪れても焼き立ての香りに包まれます。「朝7時の開店に合わせ、3時前後から仕込み、分割、成形、焼きとポジションごとにパン作りを始めます。その日の気温や湿度を考えながら作業するので大変ですが、思い通りのパンができるとうれしくなります」そう話すのは製造長の菅竜太さん。こどもからご年配の方まで幅広い世代に選ぶワクワク、食べる喜びを届けるために毎日奮闘しています。

マイベーカーリーを目指して

マネージャーの大賀和徳さん

が目指すのは、お客さま一人ひとりにとっての「マイベーカーリー」*1。「おいしいパンはもちろん、コーヒーや立ち寄りやすい環境(キッズスペースなど)を用意しています。地元の食材を使ったパン作りにも挑戦したいと考えていますのでご期待ください」。本格的なスペイン石窯で焼き上げられたパンは、遠赤外線効果による均一の焼き色、しっとりとした口当たりが特徴。1日200個以上売れることもあるという人気の自家製カレーパン、香り高い天然酵母パン、チーズたっぷり石窯焼きピザなど、こだわりがギュッと詰まったパンを味わってみませんか。

*1「私のパン屋」と言ってもらえるほど愛される店

会社のここが好き

スタッフ同士仲が良く、みんなで助け合っています。残業がほとんどないのも魅力。シンプルだからこそ職人の腕、石窯の性能、素材のこだわりが鮮明に分かる「バゲット」をぜひご賞味ください!



製造スタッフ
みたらい かずお
御手洗 一男さん

くらしの
情報



各種お知らせ

令和6年能登半島地震災害義援金を受付しています

日本赤十字社佐伯市地区では令和6年能登半島地震で被災された方々の生活再建を支援するため、義援金を受付しています。
とき 12月27日(金)まで
ところ 本庁舎2階45番社会福祉課窓口または各振興局窓口
※本庁舎1階総合案内にも募金箱を設置しています。
お預かりした義援金は、被災地に設置される災害義援金配分委員会を通じて被災者に分配されます。



2月市税の納付期限

2月は固定資産税4期、国民健康保険税9期の納付月です。納期内納付をお願いします。
納税が困難な場合は徴収猶予の制度がありますので、詳細は市ホームページ、または左記まで問い合せください。

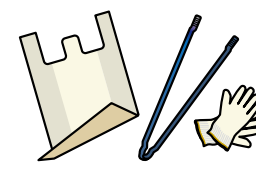
※市税の納付は便利な口座振替、スマートフォンアプリ(ペイペイ・ラインペイ・ペイジー・ゆうちょペイ)からの納付をご利用ください。
国税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口)
22・3182

第15回いきオーガニックシテイクリーンアップ大作戦

「さいきオーガニックシテイクリーンアップ大作戦」

なお、支援物資は受付しておりません。
(本庁舎2階45番窓口)
22・4225

は、路上などのごみ拾いを中心とした市民一斉の清掃活動です。どなたでも気軽に参加できます。一緒にボランティアをしてみませんか?皆さんのご協力をお願いします。
九州一広い佐伯市を、一斉に美しくしましょう!!
とき 3月3日(日)午前
※時間や場所、雨天の場合の実施判断などについては、各地区の区長にお尋ねください。



【ごみは3種類に分別】
・可燃ごみ(たばこの吸い殻、ペットボトルなど)
・不燃ごみ(空き缶、空きビンなど)
・スプレー缶(整髪料、カセットボンベなど)
※安全に注意し、できる範囲で行ってください。
※家庭ごみなどの持込はできません。

※「さいき903クリーンアップ大作戦」は、「さいきオーガニックシテイクリーンアップ大作戦」に

名称を変更しました。
(本庁舎3階57番窓口)
22・3995

土地の適正な管理を行い外来生物の防除に努めましょう

●土地は適正に管理しましょう
空き地など、管理をされていない土地に外来生物(セアカアワダチソウなど)が繁殖、繁茂(はんも)することで、不法投棄、害虫、鳥獣害、火事など近隣住民の安全確保に悪影響を及ぼす可能性が高まります。
土地所有者または管理者は、所有する土地の適正な管理をしましょう。

●外来生物とは
人間の活動によって、もともとなかった地域に侵入した生物のことです。単に外国からやってきた生物という意味ではなく、食用や観賞用の目的で人間が意図的に持ち込んだものや、外国から来るいろいろな荷物などに意図せず紛れ込

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 終活 遺品整理
見取り無料 委託販売
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。

●外来生物被害を防除するために
入れない・捨てない・拡げないの三原則を守りましょう。
・入れない…悪影響を及ぼすかもしれない外来生物をむやみに入れない。
・捨てない…飼っている外来生物を野外に捨てない。
・拡げない…野外に既にいる外来生物を他地域に拡

げない。
●オオキンケイギク、ブタクサ、セイタカアワダチソウなどの駆除方法について
①刈り取らずに根から引き抜く。
②ビニール袋に入れて密封するなど飛散しない処置をして、数日間天日にさらして枯らす。
③枯れた後は、可燃ごみとして処分する。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
(本庁舎3階57番窓口)
22・3995
または各振興局



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の支給を受けていない人が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となつている人
※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。
(本庁舎3階57番窓口)
22・3180
または各振興局

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。
(本庁舎2階48番窓口)
22・3180
または各振興局

として、その地域で見守つていこうとするものです。
市では、大分県が実施する「おおいたさくら猫プロジェクト」の地域活動団体登録と手術申請受付を行っております。
「おおいたさくら猫プロジェクト」佐伯市地域活動団体の方々に、腕章の交付を行っています。
所有者不明猫への餌やりなどについて:「おおいたさくら猫プロジェクト」として、所有者不明猫の増加を防ぐことを目的とした猫の保護活動を行っている団体であるため、ご理解とご配慮をお願いします。
●「おおいたさくら猫プロジェクト」以外での所有者不明猫への餌やりについて
安易な餌やりは、猫にも餌をやっている人自身にも、近隣住民の人にとっても良いことではないので、餌やりはやめましょう。
●猫に関する苦情・相談例
・庭に入り込んで、芝生や花壇などに糞をされて困っている。

令和5年度「佐伯産米」食味コンクール表彰者
令和5年12月4日(月)にさいき城山桜ホールで開催されました「佐伯産米」食味コンクールの官能審査の結果をお知らせします。
・グランプリ 小川 忠重さん
・第二位 成迫 忠道さん
(本庁舎3階59番窓口)
22・4659



交通災害共済に
加入しませんか？

交通災害共済は、小額の掛金で、加入者本人が交通事故に遭った場合に、入院・通院の期間または程度に応じて見舞金を受け取ることができるとの制度です。

佐伯市に住民登録をしている人なら年間360円で加入できます。

詳しくは、今号の市報と一緒に配布する「交通災害共済のしおり」をご覧ください。

共済期間

- ・3月29日(金)までに申込
 - ・4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
 - ・4月1日(月)以降に申込
 - ・掛金納入日の翌日～令和7年3月31日(月)
- 閩総務課 総務係(本庁舎5階82番窓口)
☎22・3663
または各振興局



令和6年度以降の
高齢者配食サービス
事業所の募集説明会

とき 2月27日(火)

- 1回目14時～
- 2回目16時～



対象 自宅への食事の提供及び配送ができる事業所

内容 説明会はオンライン(ZOOM)にて実施(30分程度を予定)。二次元コードから説明会に申込みください。後日、申込みメールアドレスに説明会のID・パスワードをお送りさせていただきます。



申込期間 2月20日(火)まで

閩高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)
☎23・1632

市営住宅入居募集

地区	種別	住宅名	戸数
佐伯	優先	城西	1
一般	城西	2	

募 集

地区	種別	住宅名	戸数
佐伯	優先	城西	1
一般	城西	2	
蒲江	一般	江の津留	1
一般	小向	1	
一般	丸市尾	1	
一般	宮野浦	1	
一般	田鶴音	1	
一般	中江	1	
一般	地松浦	1	
一般	こすもす	1	
一般	神ノ原	2	
一般	向船場	1	
一般	上ノ園	1	
一般	越野	2	
一般	柿木	1	
一般	新豊藤	1	
一般	下の原	3	
特公賃	深田	1	
弥生	木の瀬	1	
一般	野口	1	
一般	鶴岡	1	
一般	中江	2	
優先	中江	2	
一般	海崎	1	
優先	海崎	1	
一般	藤望	2	
優先	藤望	1	
一般	女島	1	

抽選会 2月16日(金)
入居日 4月1日(月)

申込期間 2月5日(月)～9日(金)

※条例により暴力団員の申込はできません。

特定公共賃貸住宅入居者募集

ファミリー向け特定公共賃貸住宅(中堅所得者用)の入居者を募集中です。

募集期間 随時募集※平日9時～17時

募集地区 上浦地区、弥生地区、本匠地区、直川地区、宇目地区、米水津地区、蒲江地区

入居資格

1. 世帯全員の合計所得が月額15万8千円を超え、48万7千円以下の人(世帯の状況に応じて異なります)
 2. 現に同居し、または同居しようとする親族(婚約者含む)がいる人
 3. 住宅に困っていることが明らかなこと
 4. 市税などの滞納がないこと
 5. 入居者、または同居しようとする親族が暴力団員でないこと
- ※特定公共賃貸住宅は、地区によって戸建て、アパートタイプなどの種類があり、ファミリー向けの住宅です。

※その他詳細は、二次元コードを読み取って確認

いただくか問い合わせください。



●上越野団地
3LDK 家賃月額40,000円
佐伯市宇目大字小野市



●向船場団地
4LDK 家賃月額38,000円
佐伯市直川大字上直見



閩佐伯・公営住宅管理センター※鶴見・米水津含む
☎22・3133
直川出張所
☎58・2116
蒲江出張所
☎42・1122

佐伯市青少年女発明
クラブ指導員募集

ものづくりや実験などをこどもに指導したい人を対象に、指導員を随時募集しています。

活動期間 4月～令和7年3月 ※原則、毎月第3

土曜日の9時～12時

活動場所 鶴谷中学校技術

室など

活動内容 工作・実験・ものづくり体験など

閩佐伯市青少年女発明クラブ事務局(商工振興課内本庁舎2階36番窓口)

☎22・3943

佐伯市アート教室
講師として活動しませんか？

毎年、市内で活動するアーティストを講師として登録し、希望のあった市内の小中学校などへ派遣するアート教室を行っています。

対象 次の①・②を満たす人

- ①市内の学校で講師として教えた経験のある人
- ②アート活動を主たる稼業

市役所部局の
会計年度任用職員募集

令和6年度採用の会計年度任用職員(非常勤職員)を募集中です。募集職種や受験資格、勤務条件など、詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項と申込書は、総務課または各振興局で配布するほか、市ホームページからも印刷できます。

- 募集職種
- ・一般事務補助
 - ・一般事務補助(障がい者)
 - ・管理栄養士
 - ・保育士
 - ・清掃等作業員
 - ・調理員
 - ・機械作業員 など

試験日 2月17日(土)、18日(日)

申込期限 2月9日(金)17時必着

問い合わせ

総務課 職員係(本庁舎5階82番窓口) ☎22-4154

県営住宅入居募集

種類	住宅名	階数
一般	上久部	4階
一般	女島	4階

※随時募集のため先着順になります。

閩佐伯・公営住宅管理センター※鶴見・米水津含む
☎22・3133
直川出張所
☎58・2116
蒲江出張所
☎42・1122

受付時間 平日8時30分～17時

※住宅の詳細や入居資格などは、佐伯・公営住宅管理センターへ問い合わせください。

・入居申込の電子申請が可能になりました。(申請は大分県住宅供給公社のホームページから)

・県営住宅は59歳以下の単身の人も入居が可能です。

・入居日はご相談下さい。

閩佐伯・公営住宅管理センター
☎22・3190

としている人

募集人数 3人程度

活動期間 6月～令和7年2月(1回2時間程度)

申込方法 二次元コードから申込※申込をした人

を対象に説明会を行います

ので、後日詳細についてご連絡

します。



申込期限 2月22日(休)

閩文化芸術交流課 文化芸術振興係(本庁舎2階40番窓口)

☎22・4529

参加料 無料

閩ポリテクセンター大分
☎097・529・8615

佐伯高等技術専門学校
令和6年度入校生募集
(一般入校中期・後期試験)

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 以下の人

機械加工科 45歳以下の人
オフィスビジネス科 39歳

以下の人

建築科 年齢制限無し

(令和6年4月1日現在)

定員 各科20人程度

訓練期間 1年間

募集期間

中期 2月8日(木)まで

後期 2月15日(木)～3月14

日(休)

選考日

中期 2月11日(日)

後期 3月17日(日)

入校日 4月5日(金)

受講料 無料(入校時に教科書代など実費必要)

閩佐伯高等技術専門学校
☎22・0767

とところ ポリテクセンター大分

●説明会 2月13日(火)・27日(火)

●見学会 2月6日(火)・20日(火)

とところ ポリテクセンター大分

講習・講座

佐伯市民大学令和四教室(後期)
第8回講座のお知らせ

とき 2月18日(日)15時〜17時(受付14時30分)
ところ 佐伯東地区公民館
題名 グループ研究プロジェクト企画のためのワークショップ第2回
講師 杉浦嘉男氏(日本文理大学名誉教授)
申込方法 二次元コードを読み取って申込フォームを入力
〒817-0001 佐伯市元字の会事務局
48・9293

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」になりますか?
とき 2月14日(水)10時〜11時30分

第15回佐伯まちゼミ開催

市内の店主が講師となつて行う少人数制のミニ講座「まちゼミ」。今回で15回目の開催!専門知識やプロのコツなど、新しい出会いもたくさんあります。
開催期間 2月29日(木)まで
申込方法 講座内容を確認の上、各講座の申込先に直接申込みください。案内チラシは、市役所本庁舎1階や佐伯商工会議所などに備え付けています。



岡佐伯まちゼミの会・宮明
22・0668

第34回佐伯番匠健康マラソン大会

佐伯市総合運動公園・佐伯市屋内運動広場(ミニ体育館)堅田インターチェンジ横をスタート・ゴールと

相談

ちょっと相談してみよう
認知症相談会のお知らせ

認知症相談会とは、「認知症かもしれない」または「認知症・軽度認知障害」と診断されて、不安に思っている本人や家族のための相談窓口です。認知症地域支援推進員が相談に応じます。お気軽にお越しください。(個別相談)
とき 2月14日(水) 13時30分〜15時30分
ところ 本庁舎2階 201会議室

伝言板

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、軽食販売、加工品販売など
とき 2月18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

障がい者就職面接会の開催

障がいの者の就職の促進を図るため、障がい者と事業主を対象とした面接会を次のとおり開催します。
とき 2月22日(木)14時〜

すきっぷサポート事業

障がいののあることで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。
絵手紙教室
とき 2月24日(土)10時〜12時
岡佐伯市マラソン協会事務局
20・0555

JR九州からのお祝い
「2月3日はふみきりの日」
悲惨な踏切事故をなくしましょう

踏切では次のことを守ろう!
必ずいったん止まって左右を確認する
踏切の向こう側にスペースができるまで踏切に進まない
警報機が鳴りだしたら踏切に入らない
踏切で車が動かなくなったらまず列車を止めよう!

別府国際コンベンションセンター(ピーコンプラザ)2階レセプションホール

※参加を希望される障がい者の方や事業主の方は、ハローワークまで問い合わせてください。
※「精神・発達障害者」とサポーター養成講座」も同日開催しますので、多数の参加をお待ちしています。
岡ハローワーク佐伯
24・8609

第35回西上浦彦彦登山大会

佐伯市の北に位置し、大分県が誇る秀峰彦彦(標高639メートル)に登る大会です。この時季はこぶしの花や山桜などが咲き誇ります。皆さんで山に登り、山々の花を見ながら自然体験をしませんか。心地よい汗をかいたあとは、



がんサロンはるかぜ

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 2月17日(土)12時30分〜13時30分
ところ さいき城山桜ホール1階創作工房
参加費 無料
岡がんサロンはるかぜ
090・5027・0348

西浜清掃のお知らせ

とき 2月25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

佐伯市への寄付

《一般寄付》
▽鳥越 美蓮
※障がい福祉への活用のため



2024合唱春の祭典

市内外の8団体の合唱団による合同演奏会です。女声合唱、混声合唱、アカペラなど様々な演奏をお楽しみください。
ご来場お待ちしております。
とき 3月3日(日)14時開演
ところ さいき城山桜ホール大ホール
入場料 無料※整理券必要
岡合唱春の祭典実行委員会・梶原
090・3667・7849





今月の
この1冊!

くらべて発見
食べものはどこからきたの?

作/ユリア・デュア・訳/木本 栄
日本語版監修/藤原 辰史・出版社/ほるぷ出版

毎日食べている、パンや魚はどこからきたの? 作者のユリア・デュアさんが、生産者をたずねて取材し、それぞれの食べ物が作られる工程をイラストと文でわかりやすく再現したノンフィクション絵本。2021年に「ドイツの最も美しい本」に選ばれた作品です。

猫のための家づくり解剖図鑑
猫も人も幸せになる家づくりの工夫

出版社/エクスナレッジ

大好きな愛猫と幸せに暮らすための情報が、たっぷり詰まった1冊。猫との日常を描いた4コマ、イラストや図面で、猫が喜ぶ快適な環境をわかりやすく解説。猫の習性や身体の基本知識も知ることができます!

同時発行の「犬のための家づくり解剖図鑑」も貸出できます♪

超有名な哲学書50冊を100文字くらいで読む。

著/小川 仁志・絵/死後くん・出版社/イースト・プレス

孔子「論語」、ラッセル「幸福論」など、有名だけど読んだことはない。そんな哲学書の入口として、おすすめの1冊! まずは、100文字くらいに要約されたものをどうぞ。もう少し知りたい方のために、400字の補足解説もあります。哲学者の人となりが見られるエピソードつきです♪

「鬼はそと、福は図書館」
各講座・イベント紹介

臨時休館のお知らせ

2月15日(木)～29日(木)は資料点検とシステム更新ため、臨時休館します。
ご理解とご協力をお願いいたします。



「絵本の読み聞かせ」開催日変更のお知らせ

毎月第3土曜日の14時から
行っている絵本の読み聞かせを、
2月は第2土曜日に行います。
たくさんのご参加お待ちしております♪

と き/2月10日(土) 14時～
と ころ/1階 えほんわーど
対 象/幼児～小学生
内 容/さいき読み聞かせ協議会の方による、
絵本の読み聞かせ

各上映会(2月)

■こども上映会

おしりたんてい
プツ ラッキーキャットはだれのてに!(80分)
2月10日(土)…15時

■上映会

あなたがここにいてほしい(105分)
2月7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▶



住民 健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報2023年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。



佐伯市
ホームページ

受けましたか？



特定健診・がん検診

佐伯市国民健康保険特定健診・若年者健診受診券の有効期限は2月29日(木)、がん検診は3月31日(日)です。

期限内は、登録医療機関(要予約)で受診できます。

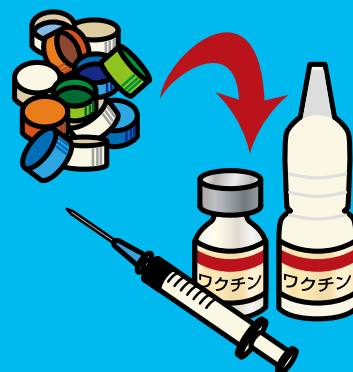
問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

ペットボトルキャップで世界のこどもたちに ポリオワクチンを送りました

皆様のご協力によりペットボトルキャップ約170kg(約85,000個)を集めることができました。

これはポリオワクチン約42.5人分となり「世界の子どもにワクチンを日本委員会」を通して発展途上国のこどもたちに送られます。

市では引き続きペットボトルキャップの回収を行いますので、ご協力をお願いします。



これからもご協力をお願いします。



世界では一日約4,000人のこどもたちが、ポリオ(小児まひ)やはしか、破傷風などの感染症で5歳までに亡くなっています。ポリオには治療薬はなく、ワクチンがこどもたちを感染症から守る唯一の手段です。わずか20円で途上国のこども1人にポリオワクチンを送ることができます。

世界の
子どもに
ワクチン
を日本委員会

JCV
Japan Committee
Vaccines for
the World's Children

ZEN Inc.

株式会社 ZEN
〒870-0951
大分県大分市大字下郡3260番地の12
Tel:097-569-8686
Fax:097-567-7378
E-mail:info@zen-all.com
HP:http://zen-all.com/

ペットボトルキャップは
以下の場所で回収しています

- ・市役所本庁舎 ・和楽
- ・エコセンター番匠 ・各振興局

問い合わせ/清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984



vol.34

生涯現役！「高齢期の介護予防」

～ 2月1日はフレイルの日 ～

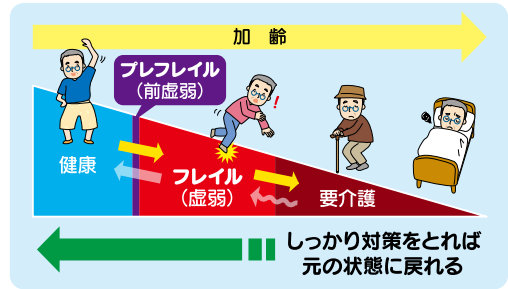
対象

高齢男女
全般



フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



「聞こえづらさ」がフレイルの原因に？

聞こえづらさがあると、車のエンジン音やクラクションなどの音を聞き取りにくいなどの危険察知が難しくなります。その影響から人との交流の機会が減り、不安や憂鬱な気持ちから活動するのが億劫になる可能性があります。

聞こえづらさをそのままにすると、生活の様々な場面に影響し、フレイルの状態に陥りやすく転倒の危険性も高まります。また認知症のリスクが、軽度難聴で約2倍、中度難聴で3倍になるといわれています。

あなたの聞こえは大丈夫ですか？「聞こえ」のチェック表は、フレイルチェックシートに記載されています。ご自宅はもちろん、みんなでチェックするのもおすすめです。半年に1回を目安にフレイル度をチェックしてみましょう。

チェック CHECK こんなことありませんか？

- 椅子から立ち上がるとき手すりや杖が必要
- 6ヵ月で2～3kg以上、体重が減ったまたは増えた
- 以前に比べて固い物(たくあんやささいかなど)が食べにくくなった ※半年前から変化がなければ含まない
- 週に1回以上家族以外の人と会う場所に出かけていない
- 案にできていたことが面倒に感じる

3つ以上あてはまったら**フレイル**かもしれません

フレイルチェックシートを活用してみましょう！

ダウンロードはこちら ↓



「聞こえ」のチェック表

A 会話をしているときに聞き返す事がよくある	B 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがある	C 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくい
D 家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる	E 大勢の人がいる場所や、周りがかうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい	1個以上チェックがついた方、「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師(補聴器相談医)への相談をおすすめします。

1回目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	合計	<input type="text"/>	個
2回目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	合計	<input type="text"/>	個



「聞こえ」は、人や社会とのつながりの中で重要なカギとなります。人との会話を楽しみながら、地域行事などの活動に参加し、フレイルを予防しましょう。

—— 問い合わせ・ご相談は、お住まいの地域包括支援センターへお気軽にお電話ください ——

佐伯市地域包括支援センター「さいき」
 佐伯市地域包括支援センター「ばんじょう」
 佐伯市地域包括支援センター「あまべ」

対象地区：佐伯・上浦 23-1632
 対象地区：弥生・本匠・宇目・直川 58-5294
 対象地区：鶴見・米水津・蒲江 42-5294

【次回予告】女性の健康習慣について

問い合わせ／健康増進課(和楽1階) 23-4500

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
2月11日	秋山医院 向島 23-3177
2月12日	渡町台外科病院 長島町 22-7500
2月18日	片岡医院 長谷 24-1139
2月23日	こうへいクリニック 池田 20-3337
2月25日	近藤医院 弥生江良 46-0038
3月 3日	中浦循環器クリニック 向島 23-2238

歯科	9～17時
2月11日	つちや歯科医院 長島町 22-0020
2月12日	麻生歯科医院 駅前 20-0808
2月18日	上田歯科医院 弥生井崎 46-2725
2月23日	鶴岡クリニック 鶴望 22-5199
2月25日	利光歯科医院 中の島 22-8811
3月 3日	川野歯科医院 春日町 22-2105

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)
2月11日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
2月18日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
2月25日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965
3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	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:救急医療を要することも
◎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9月生) …… 2月8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7月生) …… 2月29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8月生) …… 2月15日(木)
身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導
- のびのび教室(8～9か月児) …… 2月6日(火)
身体測定、離乳食指導など 3月5日(火)

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6～8月生) …… 2月21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。	2月 9日(金) 10時～12時	市役所本庁舎2階203会議室	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
	2月 9日(金) 10時～12時	直川振興局	
	2月14日(水) 10時～12時	上浦地区公民館	
	2月15日(木) 9時～11時	弥生振興局	
	2月15日(木) 13時30分～15時30分	宇目保健センター	
	2月21日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	
公証人による 相談会	2月21日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎2階 203会議室	大分公証人合同役場 ☎097-535-0888 予
精神保健 福祉相談	2月20日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
ひきこもり 家族の会	2月21日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	2月15日(木) 13時～15時	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
	2月21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)	
不動産市民相談	2月13日(火) 13時30分～15時30分	長島町2丁目1-1 千栄ビル	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 ☎24-2844 予
2月は「相続登記は お済みですか月間」	2月1日(木)～29日(木)	各司法書士事務所	大分県司法書士会 ☎097-532-7579
司法書士会 無料相談	2月19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	2月16日(金) 13時～15時 2月23日(金) 13時～15時 3月 1日(金) 13時～15時 3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
弁護士相談	2月15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	2月21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
	3月 6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
交通事故相談	2月 6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 予
	3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

12月



市長インスタ
始めました

- 2(土) ● 市岡元気先生のサイエンスライブ
- 3(日) ● 第27回日本一・水車マラソンin本庄
● 佐伯市人権講演会
- 10(日) ● 豊後二見ヶ浦しめ縄張替
- 11(月) ● 株式会社三浦造船所進水式
- 14(木) ● 佐伯市歴史資料館視察
- 15(金) ● 株式会社九電工佐伯営業所との「災害時における緊急作業等に関する協定」調印式
- 17(日) ● 第17回佐伯市地区対抗駅伝競走大会
● ドキュメンタリー映画「百姓の百の声」(柴田昌平監督作品)上映会

- 18(月) ● 佐藤進一氏の大日本農会農事功労者表彰受賞報告会
● ベトナムニンビン省高校生派遣交流事業報告会
- 19(火) ● 「佐伯市における大規模な林道災害時の被害状況調査に関する協定」締結式
● イオン九州株式会社との「災害時における生活必需品物資供給確保等についての協定」調印式
- 20(水) ● 大分南リトルシニア所属嶋原風雅選手2023台北U15野球招待大会出場報告
- 21(木) ● 大分宮崎県境5市政協協議会総会
● 日豊海岸サイクルツーリズム推進協議会
- 23(土) ● なかの公園開園式
- 25(月) ● 佐伯市環境美化大賞表彰式
- 26(火) ● オリックス・バファローズ 佐野皓大選手来庁
- 28(木) ● 仕事納め式

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!

相棒と一緒に七五三撮影

元気いっぱいすくすく育てね♪



お名前 橋本 せな 汐風ちゃん
2022年5月生まれ



お名前 河野 暁理ちゃん
2020年10月生まれ



毎日楽しく過ごせますように!

お名前 山田 凌功くん
2023年10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

12月末日現在/前月比

人口 6万5,624人 (-135)

男 3万0,661人 (-65)

女 3万4,963人 (-70)

世帯 3万2,837世帯 (-70)

救急・火災発生

12月中

救急件数 350件
(年間累計3,703件)

火災件数 0件
(年間累計18件)

空気が乾燥し、風も強い時期となりますので、火の取り扱いには十分注意しましょう!

交通事故

12月中

死者 0人

負傷者 6人

人身事故 5人

物損事故 115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
3月号は

3月1日(金)
発行です

◎4月号の原稿締切は2月20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

12月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

- ・菅 ケサノさん(鶴望)・山崎 隆喜さん(米水津宮野浦)
- ・成松喜代子さん(常盤東町)・御手洗一榮さん(蒲江蒲江浦)

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう!皆さんのご意見大募集!

簡単なアンケートとご意見を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)

- 白菜 200g
- かにかまぼこ 40g
- 酢 8g
- 砂糖 2g
- マヨネーズ 8g(小さじ2)
- こしょう 少々

作り方

- ①白菜は繊維に垂直の5mm幅の細切りにする。かにかまぼこは3cmの長さになり、手でさく。
- ②白菜は電子レンジ500Wで3分加熱し、粗熱がとれたら水気をしぼり、かにかまぼこ合わせたAを和える。
- ③②にマヨネーズ・こしょうを和える。

★1人分 エネルギー31kcal
たんぱく質1.5g、食塩相当量0.3g
野菜量50g

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

白菜の水気をしぼったところに、酢と砂糖を先に合わせることで味が良くなじみます。



レンジで手軽に作れる副菜です。お好みで粒コーンを加えると、さらに彩りが良くなります。

問い合わせ/健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！ 食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。

白菜とかにかまのコールスロー

食推さんの！

うま塩レシピ



プレゼント付き！

vol. 22

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)糀屋本店
糀の人気調味料セット 引換券

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

ヒントを参考に□に文字をいれよう！

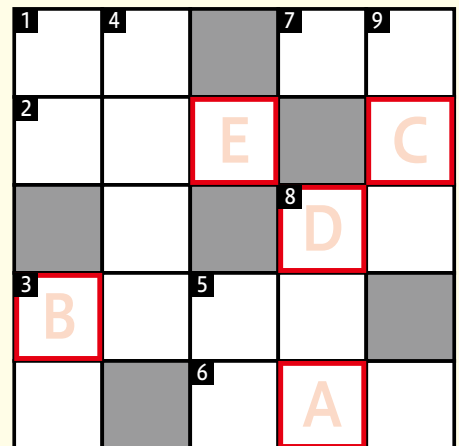
ヒント：市花。春になると山のあちらこちらに咲くピンク色の花

たてのカギ

- ①パンダの好物といえば？
- ③物事が始まるという意味で使われる。「○○が上がる」
- ④年度末。そろそろ○○○○申告がはじまります。
- ⑤一度うまくいったことで次も期待すること。「○○をしめる」
- ⑧珍味として知られ、非常に強烈な匂いのする魚の干物。
- ⑨受験シーズン。合格を○○○てがんばろう！

よこのカギ

- ①金太郎のモデルは○○田公時(○○たのぎんとき)
- ②大学合格を表す慣用句といえば「○○○サク」
- ③毎日の朝。○○○○早起きするのは大変だ。
- ⑥節分は一年の○○○を払い無病息災を願う
- ⑦節分では年齢の数+1個、コレを食べる。
- ⑧ところどころ欠けている様子。「○○の歯が欠けたよう」



キーワード

A B C D E

1月号の答え
「ソコヂカラ」

サ	マ	ク	ラ
ソ	ブラ	ノ	
イ	ソウ	チ	
ミ	カン	ヂ	
ズリ		コ	ミ

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

2/15まで
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

