



3

2024

No. 394

Saiki City
Public
information



私たちの健康は、
私たちの手で



私たちの健康は、私たちの手で

「医食同源」という言葉があるように、健康な体づくりは日々の食事から。おいしく食べて元気な暮らしを送るために、力技を握るのは自分自身です。そんな考え方とともに、昭和55年から佐伯の皆さんへ健康づくりや食の大切さについて伝える活動を続けてきたのが全国組織のボランティア団体・佐伯市食生活改善推進協議会。令和2年に発足40周年を迎えたことを記念して、減塩と野菜摂取のレシピ集が発刊されました。同協議会の会員の思いは、これから時代を担う若い世代に、少しでも健康への意識を高めてもらうこと。食を通じてできることからこつこつと、日々の暮らしを重ねていませんか。



食はかけがえのない健康の源

佐伯市食生活改善推進協議会では、管理栄養士や保健師からの情報をもとに、「減塩と野菜皿」や「フレイル※1」をテーマとした地区栄養教室や高齢者栄養教室、小学校などで郷土料理を伝える教室を開催しています。

「自分の健康は自分で守る」という指針をもち活動してきた同協議会が、発足40周年を記念したレシピ集をつくり、旬の食材とともに月ごとのおすすめレシピを載せています。「佐伯は山の幸、海の幸が豊かで新鮮な食材にも恵まれています。身土不二（※2）という言葉があるように、その地域で採れた旬の食材を使うことはとても大切です。スーパーでも直売コーナーで買い物をするなど、普段の生活で旬の食材を活用したいですね。」

発足40周年を記念して作ったレシピ集



CHECK!

市報の裏表紙にも毎月減塩レシピを掲載しています!現在会員募集中です。私たちと一緒に健康づくりの活動をしませんか?

健康増進課 保健係
管理栄養士 佐郷 仁美さん

地元の新鮮な食材を活用して、おいしく健康に



市では、「減塩」や「野菜摂取」の啓発を日頃から行っています。塩分を控える代わりにレモンやカボスをしぼたり、葉物やスパイスを加えたりと、おいしく食べるひと工夫をすることで、継続しやすくなります。また、最近はおいしい減塩調味料も増えているので、それらを活用してもよいですね。塩分の排出を助けてくれるカリウム、糖質やコレステロールの吸収を抑える食物繊維、からだの機能を助けてくれるビタミンなど、たくさんの栄養素を含んでいる野菜も毎日の食生活に取り入れてほしいです。

食材は新鮮なものほど栄養価が高くおいしいものが多いので、地元で採れた季節の食材を意識してみてください。道の駅などで購入するのもおすすめです。若い世代のは、いざれは自分で食べ物を選ぶようになります。自分で栄養バランスを考えたり、野菜を使って料理ができると素敵だなと思います。



みやざき宮崎ひさよ久代さん
「今は買い物に行けば何でも手に入る時代です。忙しい日には、もちろんお総菜を買うこともありますね。」



CHECK!

市報の裏表紙にも毎月減塩レシピを掲載しています!現在会員募集中です。私たちと一緒に健康づくりの活動をしませんか?

作ってみた感想



減塩は意識したことがなかったですが、思ったより薄味ではなくておいしく食べられました！これで健康に良いのなら、また食べたいです。

作り方

- ① キャベツは手でちぎり、まいたけは手でさき、ショウガはすりおろす。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、①の材料とサバ水煮缶を汁ごと加え、加熱する。
- ③ みそを溶かし入れ、火を止める。
- ④ 器に盛り、すりごまをふる。



材料(1人分の場合)

水	120g
サバ水煮缶	30g
キャベツ	20g
まいたけ	15g
ショウガ	1g
みそ	6g
すりごま	1g

※写真は13人分の材料です

※食材はイメージです



食事の塩分を気にしている父にも教えたいくらい



減塩料理

サバ缶とキャベツの
みそ汁

PICKUP

生活習慣病予防のための/
さいき うま塩・もっと野菜プロジェクト！

うま塩とは、「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事=「うま塩レシピ」を普及しています。生活習慣病予防といつまでも健康でいるために「うま塩レシピ」をお試しください！

市報さいき・市ホームページに
「食推さんのうま塩レシピ」を掲載中



問い合わせ: 健康増進課 保健係(和楽1階)… 23-4500

郷土料理
ねじれ団子

小学校の家庭科の調理実習で料理に興味を持ちました。おばあちゃんの作る和菓子が大好き。



材料(1人分の場合)

水	120g
サバ水煮缶	30g
キャベツ	20g
まいたけ	15g
ショウガ	1g
みそ	6g
すりごま	1g

※写真は13人分の材料です

※食材はイメージです



食事の塩分を気にしている父にも教えたいくらい



減塩料理

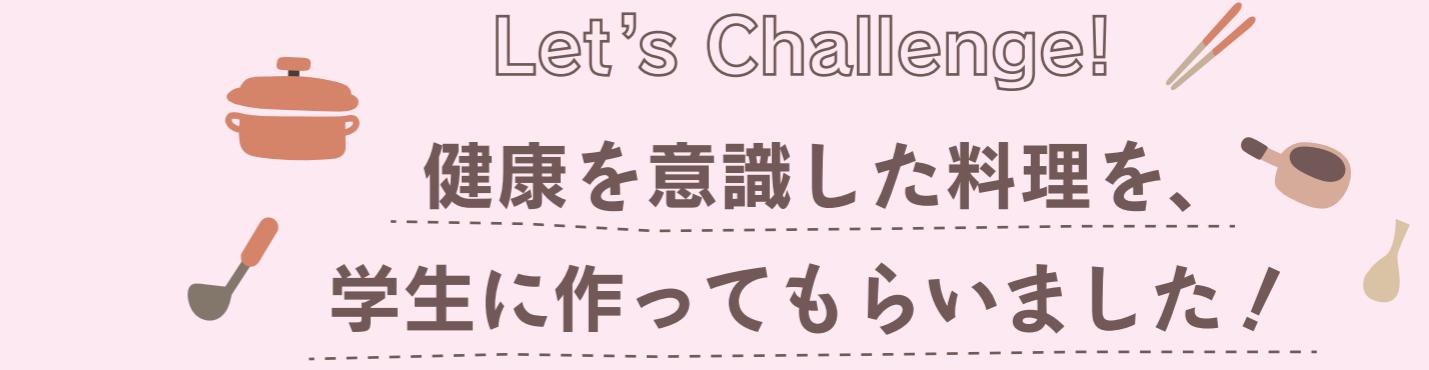
サバ缶とキャベツの
みそ汁

作り方

- ① サツマイモは皮をむき、輪切りにして水にさらし、ゆでて熱いうちにつぶす。
- ② 小麦粉・だんご粉を合わせて①のサツマイモに加え、耳たぶくらいの固さにする。
- ③ ②を棒状に伸ばし、約30gに切り、まるめて指でひねる。
- ④ ③をゆでて浮いてきたら、ざるにとり、砂糖・塩を混ぜたきな粉をまぶす。好みでつぶあんを添える。



作ってみた感想
最初は形を作るのが難しかったけど、すぐに慣れました。地域によっても形が違うそうで、どういう時に作るのかなど、食推さんから郷土料理のいろいろな話が聞けたのも面白かったです！



Let's Challenge!

健康を意識した料理を、

学生に作ってもらいました！

私たちがチャレンジしました！

減塩料理
サバ缶とキャベツの
みそ汁郷土料理
ねじれ団子野菜料理
もちもちチヂミ

佐伯豊南高等学校 家庭部

料理することや食べることが大好きな5人が所属し、年間を通じて全国のいろいろな料理コンテストに参加。地産地消のおにぎりや鉄板焼きなどテーマごとにアイデアを出し、数々の賞を受賞する成果を挙げています。

野菜料理

もちもちチヂミ



材料(1人分の場合)

ジャガイモ	20g
ニラ	10g
ニンジン	10g
桜エビ	1g
米粉	15g
水	20g
ごま油	0.5g
ポン酢しょうゆ	4.5g

※写真は13人分の材料です

※食材はイメージです

令和6年4月1日～



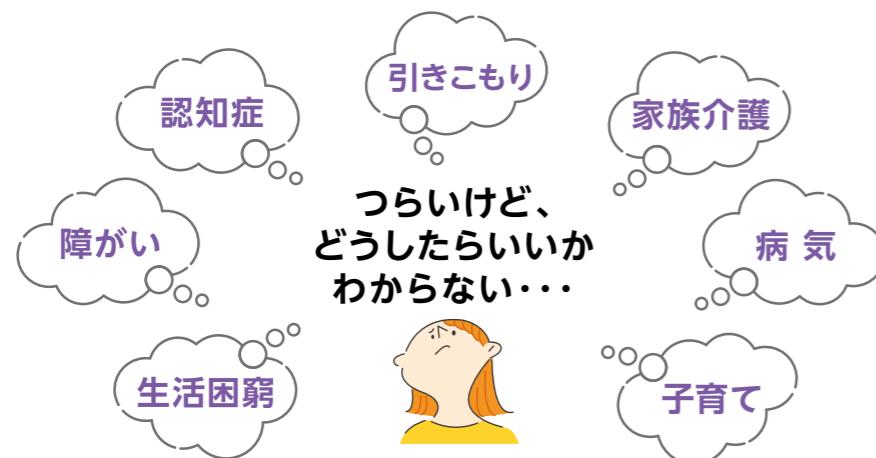
「ふくしの総合相談窓口」開設と愛称の募集について

問 福祉保健企画課 企画管理係(本庁舎2階46番窓口) ☎ 22-4684
[メール] fhkikakuka@city.saiki.lg.jp

4月から福祉に関する相談窓口として、「ふくしの総合相談窓口」を開設します。

「暮らしにくさを感じてはいるが、何が原因で生活が苦しいのか分からず」、「どの福祉相談窓口に相談したら良いか分からず」など困ったことがあれば、相談できるようになります。相談員が各々の状況を確認し、必要なサービス提供などにつなげます。

4月1日から始まります!



「ふくしの総合相談窓口」へご連絡ください。

困りごとの原因を解きほぐし、少しでも自分らしく暮らせるようになるための方法をご提案します。



転出届はマイナポータルから!

問 市民課 市民係(本庁舎1階1～7番窓口) ☎ 22-3849



転出届とは、佐伯市内から佐伯市外へと引越しをする際に必要になる届出のことです。

マイナンバーカード(有効な署名用電子証明書が搭載されているもの)をお持ちの人は、マイナポータルからオンラインで転出の届出が可能です。また、スマートフォン用電子証明書を搭載した端末をお持ちの人は、スマートフォンのみでも手続きが可能です。(転入先の市区町村の窓口には必ず

マイナンバーカードをご持参ください)

マイナンバーカードをお持ちの人を含む引越しであれば、利用が可能です。3月～4月は例年、市民課の窓口が大変混雑します。お家や職場などからでも手続きできますので、ぜひ利用してみませんか?

※二次元コード「マイナポータル 引越し手続について」をご覧ください。



情報

市役所本庁舎で臨時窓口を開設します

～住民異動(転入・転出・転居)などの手続を受け付けます～

毎年、3月下旬から4月上旬は、転勤や進学などにより、一年で最も引越しの多い時期です。市民の皆さんに利便性の向上と窓口の混雑緩和のため転入、転出、転居に伴う業務の臨時窓口を開設します。

開設日時

平日(19時まで2時間延長): 3月28日(木)・29日(金)・4月1日(月)・2日(火)

休日(8時30分～17時): 3月30日(土)・31日(日)

開設場所

本庁舎のみ(振興局・出張所は開設しません)



担当課	窓口番号	取扱業務
市民課 ☎ 22-3849	1階1・2番	マイナンバーカードに関する手続(転入・転居に伴うもののみ)
	1階 3～6番	住民異動届(転入・①転出・転居)の受付 印鑑登録 ②住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本の証明発行 ※①は、引越し手続オンラインサービス・②は、コンビニ交付もご利用できます。 ※マイナンバーカードをお持ちの人は、必ずご持参ください。 また、住民基本台帳用暗証番号(数字4桁)を確認してください。
保険年金課 ☎ 22-3199	1階 8・9番	住民異動に伴う国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格取得、喪失、変更の手続 住民異動に伴う国民年金の加入、変更などの手続
高齢者福祉課 ☎ 22-3117	1階 10番	介護保険資格の取得及び喪失の手続 住民異動に伴う要介護認定などに係る手続
税務課 ☎ 22-4504 ☎ 22-3182	1階 15・16番	税証明の発行(所得課税証明・納税証明など) 市税及び保険料の口座振替申請受付(ゆうちょ銀行を除く) ※口座振替希望の人は、通帳と通帳印が必要です。 窓口納付・市税及び保険料の納付相談
障がい福祉課 ☎ 22-4514	2階 47番	住民異動に伴う身体障害者手帳などの住所変更に関する手続(住所の書換えなど)
こども福祉課 ☎ 22-3180	2階 48番	住民異動に伴う児童手当、さいきっ子医療費助成、おおいた子育てほっとクーポンに関する手続
営業課 ☎ 22-3119	3階 52番	水道の使用開始・使用中止の申込(電話での手続も可能です)
情報推進課 ☎ 22-3645	4階 70番	ケーブルテレビ(行政エリア)の加入・脱退など
学校教育課 ☎ 22-4064	まな美2階	転校(転入・転出)手続、校区外通学申請

◎本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)と印鑑(必要な場合)をご持参ください。
また、手続によっては必要書類がありますので、事前に担当課まで問い合わせください。
◎上記に記載している業務以外は取扱うことができません。
◎関係機関への確認・照会が必要な手続については、即日対応できない場合があります。
※来庁人数により時間を要する場合がありますので、余裕を持ってお越しください。





佐伯市奨学生を募集します

問 学校教育課(まな美2階) ☎ 22-4064



応募資格

経済的理由で修学困難な人など

貸付金額

(月額) 1万6,000円~3万8,000円

※学校区分(高校・短期大学・大学など)、自宅・自宅外で貸付金額が異なります。

応募方法

申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて



奨学金の返還を支援します

問 学校教育課(まな美2階) ☎ 22-4064



若者への修学奨励と地元居住・地元就職の促進を図るため、奨学金の返還を支援します。

詳しくは、市ホームページなどをご覧ください。

対象者

※次のすべてを満たす人
①令和2年3月以降に高専・専門学校・大学など
(高校生は対象外)を卒業または卒業予定で、在
学期間に奨学金の貸与を受け、その返還を予
定している人、または現在返還を開始している
30歳以下の人

②令和2年4月1日以降、市内に居住しているま
たは居住予定で、8年間以上定住する意思がある人

③令和2年4月1日以降に市内の事業所に正規雇
用されている人、または自営業、第1次産業(農・
林・漁業)に従事している人



令和6年度 学生納付特例申請書の送付について

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

令和5年度に学生納付特例制度を活用して保険
料納付を猶予されている人で、令和6年度も引き続
き在学予定の人に、「国民年金保険料学生納付特例
申請書」を4月初旬にお送りします。

申請書はハガキ形式になっており、必要事項を記
入しポストに投函することで、令和6年度の学生納
付特例を申請することができます。この場合、在学
証明書または学生証の写しを添付する必要はあり
ません。

ご応募ください。選考委員会で審査し、予算の範囲

内で決定します。

応募期間

4月1日(月)~30日(火)

詳しくは、学校教育課または各振興
局で配布する応募要領などをご覧ください。



奨学金の返還を支援します

問 学校教育課(まな美2階) ☎ 22-4064



返還支援額

借入金の5分の4
(最大160万円 ※大学生の場合) 9年間かけて
返還支援 ※毎年申請が必要

支援対象奨学金

・佐伯市奨学金
・大分県奨学会奨学金
・日本学生支援機構奨学金(第1・2種)

申込期間

4月1日(月)~5月31日(金)



土地・家屋の課税台帳などが無料で閲覧できます

問 税務課 固定資産税係(本庁舎1階13・14番窓口) ☎ 22-4503、22-3174
または各振興局

期間

4月1日(月)~5月31日(金) 8時30分~17時
※土・日・祝日を除く

閲覧や縦覧ができる人

① 土地・家屋課税台帳(名寄帳)
なよせ

○閲覧できる人

納税義務者(本人以外が閲覧する場合は承諾書
が必要)、借地人や借家人など

○閲覧方法

納税義務者には、名寄帳の写しを交付します。
(期間中は手数料無料)

※借地人や借家人などは、権利を有する土地、家屋
のみ閲覧可

② 土地・家屋縦覧帳簿

○縦覧帳簿の記載内容

・土地…所在地番、地目、地積、評価額
・家屋…所在地番、家屋番号、種類、構造、床面積、
評価額

※個人情報保護のため、縦覧帳簿には所有者氏名・
納税義務者名は記載していません。

○縦覧できる人

納税義務者(本人以外が縦覧する場合は承諾書
が必要)

※土地または家屋の固定資産税を納めている人は、
その台帳を縦覧できます。

また、資産を持っていても固定資産税がかかって
いない場合は、縦覧できません。

○縦覧時の注意事項

縦覧帳簿のコピーはできません。
必要があればメモを取ってください。

※各振興局では振興局管内分のみ縦覧可

閲覧・縦覧申請に必要な物

- ・本人確認書類(納税通知書、課税明細書、運転免
許証、マイナンバーカードなど)
- ・承諾書(代理人が閲覧・縦覧する場合)
- ・法人印または法人印が押された委任状(納税義
務者が法人の場合)
- ・賃貸借契約書の写し(借地人や借家人の場合)



介護手当を支給します

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



支給対象者

1年以上市内に住民票があり、次のいずれかの
要介護者を在宅で介護している人

①介護保険で要介護4または5と認定された人

②寝たきりまたは重度心身障がいなどの常時介護
が必要な20歳以上の人で、要介護4または5の
状態に相当すると判断された人

※20歳以上65歳未満の人は、身体障害者手帳また
は療育手帳を持っている人

※要介護4または5の状態に相当するか調査に伺
うことがあります。

支給金額 月額8,000円

支給対象月

令和5年9月~令和6年2月

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

※対象月以前については、支給できません。

申請方法

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

申請期限 3月29日(金) 支給時期 5月中



佐伯市HP



桜咲くスポーツフェスタ～佐伯のこどもを未来の五輪へ～

全日本男子柔道監督の鈴木桂治氏をお招きして、運動教室、スポーツクリニック、講演会などを実施します。市民のスポーツへの関心を高め、地域スポーツ振興について考えるためのイベントです。



【プロフィール】

2004年アテネオリンピック 男子柔道100kg超級で金メダル獲得。
2021年東京オリンピック終了後、全日本男子柔道監督に就任。
2024年開催のパリオリンピックに臨む。
また、未就学児から小学生までを対象とした柔道教室「桂治 柔道アカデミー(KJA)」を主催し、多方面で柔道競技の普及、未来のメダリストの育成に尽力している。

全日本男子柔道監督
鈴木 桂治



イベント1 運動教室&スポーツクリニック

鈴木桂治監督の運営道場で普段実践している「KJA流トレーニング」を体験していきます。

第1部では体幹運動を、第2部では競技パフォーマンスの向上を目的としたトレーニングやメンタリティを学ぶ、全スポーツ共通の内容となっています。

[と き] 3月16日(土) 13時～16時

[と こ ろ] 佐伯市民武道館

■第1部 運動教室

[対象] 幼児～小学3年生

■第2部 スポーツクリニック

[対象] 小学4年生～6年生

■第3部 鈴木桂治監督と交流会

[参 加 費] 無料

[申込方法] 右記二次元コードから
申込みください。



◆問い合わせ…城山会事務局/ 070-8557-5602 ・イベント事務局LINE ID/@056jbsqc



うめサイクルデジタルスタンプラリー2024

宇目地域を自転車で巡るデジタルスタンプラリーを開催します。期間中に自転車でチェックポイントを巡り、専用サイトでポイントを集めて応募すると、抽選で素敵な商品がゲットできます。皆さんのお越しをお待ちしています。

[と き] 3月24日(日)まで [参 加 料] 無料

[参 加 者 駐 車 場] 道の駅宇目第2駐車場、宇目B&G海洋センター駐車場

[参 加 方 法] 右記二次元コードから申込みください。

◆問い合わせ…宇目振興局/ 52-1111



市からのお知らせやイベントなどをチェック！

さいきとぴくす
Saiki Topics



映画「弁当の日」でも取り上げられた佐伯市が誇る食育事業 巣立つ君たちへの自炊塾

巣立ちを控えた高校生を対象に、料理の基礎を楽しく学んで、自分たちで作った料理をおいしく食べる会です。新生活へ向けて今一度、自炊力を身につけませんか？

[と き] 3月16日(土)または24日(日) 10時～13時

※上記のどちらか都合の良い日を選んでください

[と こ ろ] さいき城山桜ホール キッチンコート

[対 象] 卒業を迎えた高校3年生

[内 容] 出汁の取り方、ご飯の炊き方など料理の基本を楽しく学びます。

[定 員] 各20人 ※先着順

[参 加 費] 無料

[持ち物] エプロン、三角巾または手ぬぐい、手拭きタオル、飲み物、筆記用具



◆申込・問い合わせ…食育サポートおおいた(志縁や) / 090-8415-0492 メール ss43214321@gmail.com



佐伯市地域おこし協力隊 活動展示会

各隊員による活動内容のポスター展示や事業の紹介、絵付けワークショップ、I ❤️ SAIKI簡単おもてなし英会話講座など行います。活動展示会、ワークショップ、英会話講座の入場・参加料は無料です。

今回は、さいき桜まつりと同時開催となりますので、多くの人のご来場お待ちしています。

[と き] 3月30日(土)・31日(日) 10時～16時
※31日は15時まで

[と こ ろ] 旧三余館



◆問い合わせ…コミュニティ創生課

移住・定住推進係

(本庁舎2階41番窓口)

22-3033

氏名・所属	活動内容
大竹 昭彦 (直川振興局)	直川製品展示、試食 (ウコン、かりんとうほか)
奥石 俊樹 (農政課)	「さいきの恵み」認証制度の紹介、市民農園における有機農法での野菜栽培報告の展示
小野 俊和 (農政課)	佐伯産の食材を使ったビールの紹介展示
原田 未央 (文化芸術交流課)	佐伯市散策イラストや取材漫画、自己紹介展示
阿草 祐己 (宇目振興局)	宇目地域の観光振興など、自己紹介展示
佐倉 利恵 (米水津振興局)	キッズアート、陶芸ワークショップ紹介、自己紹介展示
大橋 美奈子 (観光課)	海外からの観光客のおもてなし推進など、自己紹介展示

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



さいき桜まつりラインナップ

とき 3月30日(土)・31日(日)

ところ

お祭り広場周辺と
さいき城山桜ホールとその周辺

○お祭り広場周辺

- 野外ステージ
(佐伯市内伝統文化団体、DRUM TAO、ガールズダンス＆ボーカルユニット「SPiN」、餅まきなど)、市内店舗を中心とした出店
- 旧三余館
(地域おこし協力隊活動展示会、絵付けアートワークショップ、簡単おもてなし英会話講座など)
- 歴史資料館(特別展、花見茶会3月31日(日)のみ)

○佐伯小学校周辺

(「SPiN」の審査によるさくらダンスコンテスト)
(防災ブース)

○さいき城山桜ホール周辺

- 大ホール
(春の歌げんかまつり、西部航空音楽隊吹奏楽コンサート)
- 小ホール
[eスポーツ体験コーナー 3月30日(土)]
[こども向けミニゲーム 3月31日(日)]
(桜まつりウェーディング、まちなかキャンプ広場、
キックバイクレース、キッズ向け工作ワークショップ、
大手前ストリートマルシェ、パラスポーツ広場など)

○大行列・明神太鼓、菊姫行列、桜パレード

○航空自衛隊西部航空音楽隊コンサートinさいき桜まつり 入場無料【入場整理券が必要】

[とき] 3月30日(土) 17時開演(16時30分開場) 18時30分終演(予定)

[ところ] さいき城山桜ホール 大ホール

[定員] 900人(予定) 全席自由

※未就学児入場不可

[入場整理券] お1人様2枚まで

[配布開始日] 3月18日(月)~

[配布場所] さいき城山桜ホール、本庁舎2階観光課、各振興局

※入場整理券がなくなり次第配布終了



詳細はこちらから▶



【駐車場】さいき城山桜ホール第1駐車場、さいき城山桜ホール第2駐車場、

池船スポーツ公園、佐伯市役所、総合運動公園野球場下駐車場

【シャトルバス巡回】大手前バス停 - 池船スポーツ公園 - 総合運動公園駐車場

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

さいき桜まつり
最新情報は
こちらから



ケーブルテレビ施設の光化整備を 進めています

- 令和元年度から、施設が古い順に光化整備工事を行っており、令和6年度には、全地区の整備が終了する予定です。
- ケーブルテレビ使用料については、光化整備後1年間は月額730円(税込)に据置き、翌年度から月額1,430円(税込)に順次改定します。
- 下記の図で赤く塗られた地域は、(株)ケーブルテレビ佐伯に民営化します。

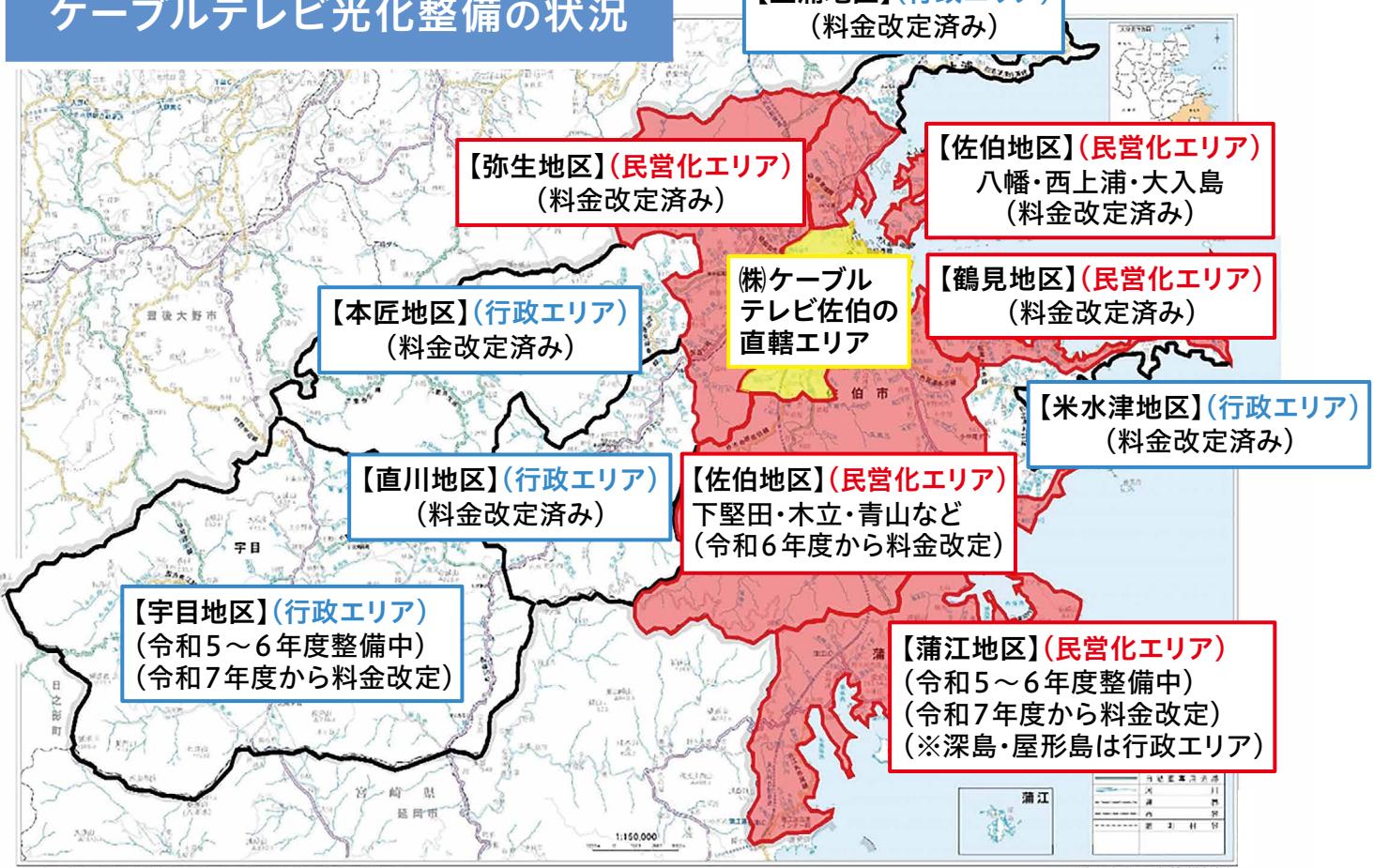
光化後の新しいサービス

4K・8K

放送を
見ることができます。

インターネットが
高速・
大容量
になります。

ケーブルテレビ光化整備の状況



ケーブルテレビ事業の永続的なサービス提供のために

＼ケーブルテレビ使用料の改定について／

ケーブルテレビの使用料については、光化整備前は月額730円(税込)でしたが、「人口減少に伴う収入の減少により、安定的な放送・通信サービスを提供するための財源確保が困難となっていること」や「佐伯市内中心部の(株)ケーブルテレビ佐伯直轄のエリアと料金差があること」を踏まえ、光化に更新した地域から、**使用料を月額1,430円(税込)に統一します**。市民の皆さんには、負担となりますが、今後の永続的な運用を図るため、ご理解とご協力をお願いします。

[問い合わせ] 情報推進課 ケーブルテレビ係 (本庁舎4階70番窓口) ☎ 22-3645

令和6年度 さいき城山桜ホールサポーター募集

さいき城山桜ホールでは、主催事業の公演サポートやイベントの企画運営などをホールスタッフと一緒に行うサポーターを募集します。桜ホールを舞台に、感動やワクワクをたくさん体験しましょう！

募集期間 3月4日(月)～24日(日) **活動期間** 4月～令和7年3月

募集対象 中学生以上で桜ホールの活動や舞台芸術に興味・関心があり、サポーター活動に積極的に参加する意欲のある人

申込方法 桜ホール窓口で配布する申込書、またはホームページ掲載の申込フォームから申込んでください。

活動内容

- チケットもぎりや客席案内などをするレセプションニストの活動
- 月に1度サポーターが選定した映画を上映する『ツキイチ映画』の企画運営
- 季節に応じた館内装飾や周辺広場を含めたごみ拾いなどの環境美化活動



特典

- 活動時間に応じて付与されるポイントで、主催事業チケットと交換できます。
- 接遇マナーを学べるほか、舞台裏方スタッフ体験も可能です。
- 学生には、ボランティア証明を発行します。



※詳しくは、募集要項をご覧ください。



ツキイチ映画 4月上映作品

『ワイルド・スピード ファイヤーブースト』

[上映時間141分]

とき 4月13日(土)

①10時～[開場9時30分～]日本語吹替え
②14時30分～[開場14時～]字幕

ところ 大ホール(全席自由)

※入場口は1階

定員 各回100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。]



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 春の力ルチャーサロン受講生募集!

新規受講希望者はまず電話で予約し、申込書の記入及び保険代(任意)をお支払いください。

申込期間

3月3日(日)～17日(日)

受講料・募集人数 下記のとおり[1か月の料金]

申込・問い合わせ

さいき城山桜ホール ☎24-2228 ※第2・第4火曜日休館

- ◆パッチワーク〈曾原 孝子〉 水曜日 10時～12時 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆初級フラダンス〈カオリナ〉 第1～第3 金曜日 10時～12時 [2,100円、10人] 教材費なし
- ◆韓国語会話(初級)〈全 紅蘭〉 月曜日 19時～20時15分 [2,800円、5人] 教材費あり
- ◆韓国語会話(中級)〈全 紅蘭〉 月曜日 20時15分～21時30分 [2,800円、5人] 教材費あり
- ◆日本舞踊(午前)〈花柳 紗知恵〉 第1・第3 火曜日 10時～11時 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆書道〈樋口 紫水〉 第1～第3 水曜日 19時30分～21時30分 [2,100円、5人] 教材費なし
- ◆大正琴〈高藤 祐子〉 第1・第3 月曜日 13時30分～15時 [1,400円、5人] 教材費なし
- ◆フラダンス〈MaKaNa〉 水曜日 19時～20時20分 [2,800円、10人] 教材費なし
- ◆デッサン〈大島 勝也〉 月曜日 19時30分～21時30分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆かたんエアロビクス〈西村 みちえ〉 水曜日 20時30分～21時30分 [2,800円、10人] 教材費なし
- ◆こども日本舞踊〈花柳 笹広波〉 第1・第3 土曜日 10時～12時 [1,400円、5人、4歳～小学生] 教材費なし
- ◆ストレッチ&エアロビクス〈西村 みちえ〉 木曜日 9時45分～11時15分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆コーラスを楽しもう(女性のみ)〈汐月 節子・前田 朋子〉 第2・第4 木曜日 10時～12時 [1,400円、10人] 教材費あり
- ◆表千家茶道〈松尾 富美子〉 第1・第3 木曜日 19時30分～21時30分 [1,400円、5人] 教材費あり
- ◆油絵〈大島 勝也〉 木曜日 14時～16時 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆太極拳〈芦刈 みちよ〉 木曜日 19時～20時30分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆水彩画〈大島 勝也〉 金曜日 13時30分～15時30分 [2,800円、5人] 教材費なし
- ◆英会話(初級)〈バズビーチェスター〉 水曜日 18時～19時15分 [2,800円、10人] 教材費なし
- ◆英会話(中級)〈バズビーチェスター〉 水曜日 19時30分～21時 [2,800円、10人] 教材費なし
- ◆華道家元池坊生け花〈永田 美智子〉 第1・第3 木曜日 19時30分～21時30分 [1,400円、5人] 教材費あり



総合運動公園 4月スタート

フィットネス教室 教室生募集!

4月



申込期限 3月15日(金)

※各教室とも定員があります。申込はお早めに!

申込・問い合わせ

佐伯中央病院アリーナ ☎25-1335

佐伯中央病院市民プール ☎22-0768

＼年間を通して体を動かしませんか？／

教室名	とき	参加費(1か月)
健康ヨガ教室(6か月間)第1部	月曜日 9時15分～10時30分	2,000円
健康ヨガ教室(6か月間)第2部	月曜日 10時45分～12時	2,000円
スポンジテニス教室	火・金曜日 10時～12時	1,000円
卓球教室	水・金曜日 10時～12時	1,000円
プールアクアビクス教室(昼の部)	水曜日 10時30分～11時30分	2,000円
プールアクアビクス教室(夜の部)	金曜日 19時30分～20時30分	2,000円

ミスイートピー



ファーマーズスクール とは



新規就農を希望する人が
ベテラン農家(就農コー
チ)のもとで研修する制
度。詳しくは市ホームページ
をご覧ください。
(P26に研修生募集記事
を掲載しています)

大人気! 染色品種



渡邊さんが出荷するスイートピーの半数が染色品種。ボルドー、ブラウンなど自然界にはないくすみカラーが人気。

※伸びが茎(=茎)を平行移動させ 管理しやすい高さまで 下す作業

宇田産スイートピーの特徴の1つは染色品種が多いこと。「全国的に人気を集めている染色品種は白いスイートピーに専用の染料を吸わせて作ります。染料を混ぜてオリジナルの色を開発することもあります」渡邊さん。「夫婦が丹精込めて育てたスイートピーは品質がよく、美しいと評判。主に関東・関西方面へ出荷され、多くの人の心を和ませています。

全国で評価される染色技術

ミングを調整する必要があります。その年の気温、日照時間なども影響するため、日々勉強です。9月の植え付けから11～4月中旬の収穫までは、脇芽摘み、つる下ろしなど手のかかる作業に追われますが、「大変な分かれいに咲くと本当にうれしい」とほがらかに笑います。

大分県は全国2位のスイートピーの産地。宇目でも盛んに栽培が行われています。今回紹介する渡邊健太郎さんは6年前に福岡から地元宇目にシターン。ファーマーズスクールで2年間学んだ後、妻の愛子さんと2人でスイートピー栽培を始めました。「スイートピー

大分県は全国2位のスイートピーの産地。宇宙でも盛んに栽培が行われています。今回紹介する渡邊健太

手をかけた分だけ美しく咲く花



◀動画はこちら。

市報さいき 2024.3 16



車道に描かれた青色の矢羽根。^{や ば ね}「なんだろう」と疑問に思っている人も多いのではありませんか? 実は自転車の通行帯を表しています。自転車、自動車とともに交通ルールを守り、安全な運転を心掛けましょう。

自転車の通行帯「^{や ば ね}矢羽根型路面表示」をご存じですか?

矢羽根型路面表示とは、自転車の通行位置と方向を明示して、自転車の安全な通行を促すものです。また、自動車利用者に対しても、車道上の自転車の通行位置を知らせる重要な役割を担っています。自転車を利用する際は表示に従って走りましょう。

佐伯市内の設置道路

市内にも矢羽根型路面表示が設置された道路があります。通行の際は注意しましょう。

▶ **国道10号13km(道の駅やよい~直川仁田原)**

管轄: 国土交通省 佐伯河川国道事務所

▶ **国道217号2km(佐伯駅前~桜ホール前)**

管轄: 大分県佐伯土木事務所

▶ **市道パークウェイ線2km(総合運動公園前の道路)**

管轄: 佐伯市建設課



▲国道10号番匠大橋付近

来る3月16日(土)、日豊海岸サイクルツーリズム推進協議会(佐伯市、津久見市、臼杵市、延岡市、門川町、日向市)主催による「第1回ツール・ド・日豊2024」が開催され、市内各地をサイクリストが走行します。皆さんのご理解・ご協力と声援をお願いします。

予想通過時刻

8時30分~ 総合運動公園→ローソン佐伯長谷店→高城トンネル→国道217号→

8時40分~10時30分 国道10号(弥生→直川→宇目)→宮崎県延岡市内→

13時~17時 葛原海岸→かまえインターパーク→道の駅かまえ→総合運動公園

佐伯の自転車仲間を数珠つなぎで紹介します



つながる紹介リレー



ひきだ たくみ
疋田 匠さん
自転車歴6年

Q1. 使用している自転車はどんなタイプですか?

A ロードバイクとピストバイクの2台を使用しています。

Q2. 1日の最長移動距離を教えてください。

A ツール・ド・佐伯Sコース「190km」を完走しました。達成感をまた味わいたいですね。

4~5月がおすすめ!



思い出
Photo

お隣の宮崎県へ
サイクリング

延岡市の「鏡山」に初めて自転車で登った時、見た景色が絶景で感動しました。行きは直川経由、帰りは蒲江経由でサイクリングを満喫しました。

次号は、「山崎 慎也さん」をご紹介!

おすすめの新刊

寿司
おうちで作る和のおもてなし著/川上 文代
出版社/成美堂出版

おうちでお寿司を作りませんか？
巻き寿司、にぎり寿司、ちらし寿司など、
ハレの日に食べたい華やかなお寿司の作り
方を写真で紹介。寿司作りに必要な道具や
寿司飯の作り方も掲載しています♪

遠距離介護の幸せなカタチ
要介護の母を持つ私が専門家と
たどり着いたみんなが笑顔になる方法著/柴田 理恵
出版社/祥伝社

介護は突然やってくる。

遠距離介護を実践中の柴田理恵さんが、
3人の専門家に話を聞きながら、今の暮らし
を守るがんばりすぎない介護を紹介。在
宅介護・医療のポイントや、介護費用・保険
のこともやさしく教えてくれます。

オニのサラリーマン
じごくのしんにゅうしゃいん文/富安 陽子
絵/大島 妙子
出版社/福音館書店

人気シリーズ「オニのサラリーマン」第5弾！
忙しい地獄に新オニ社員がやってきた！？研
修に歓迎会と先輩の赤鬼おとうちゃんも大はり
きり！アットホームな地獄カンパニーにあなたも
おいでませ！

なるほど知図帳日本
ニュースがわかる日本地図
2024

編集・出版社/昭文社

地方財政、原子力発電、豪雨災害など、日本を
取り巻く様々な問題をテーマ別にし、日本地図と
ともに紹介。気になる最新情報がわかります！

同時発行の「ニュースがわかる世界地図
2024」もおすすめです！

＼山笑う 図書館で新しい出会い／
各講座・イベント紹介

図書館ホームページリニューアルとアドレス変更のお知らせ

3月1日から、図書館のホームページがリニューアルします。それに伴い、アドレスも変更します。
ご理解とご協力をお願いします。

アドレス変更日 3月1日(金)

新URL <https://saiki.libweb.jp>

3月 読み聞かせのご案内

皆さんのご参加をお待ちしています♪
と き/3月16日(土) 14時～
と こ ろ/1階えほんわーるど
対 象/幼児～小学生
内 容/さいき読み聞かせ連絡協議会の方による、
絵本の読み聞かせ

各上映会(3月)

■こども上映会

かがみの孤城(116分)

3月16日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します
異動辞令は音楽隊！(119分)

3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▶

人のチカラと企業のチカラで未来へつなげる。
佐伯市発の働く人々をご紹介

未来をつなぐ、人と企業

Vol.
11



有限会社きらり

佐伯市本匠大字波寄2692番地 ☎ 56-5262
<https://r.goope.jp/kirari5262/> Instagram:kirari_takumi(匠)
設立年月:2005年2月 資本金:300万円
売上高:3,000万円 従業員数:14人



動画は[こちら](#)。



会社のここが好き

製造の仕事は朝早いですが、料理上手のリーダーが作る朝ごはんが楽しみ。販売先での出会いも宝物です。本匠愛で地域を盛り上げたい人、農業に興味がある人、ぜひ一緒に働きましょう!

本匠農産物加工所「匠」スタッフリーダー

やない いっこ
柳井 伊津子さん(写真右)

製造・販売

あなんたえこ
阿南 妙子さん(写真左)



きらりは、本匠地域において、農業振興を目的として設立した生産者主体の会社です。現在は因尾茶の加工・販売、水稻受託作業など様々な業務を通じて農業振興、地域活性化に貢献しています。「本匠」では農業従事者の高齢化や後継者不足が深刻な問題になっています。例えば、本匠地域の特産品である因尾茶は生産者の減少や若い層のお茶離れなどにより、このまま放っておけばなくなってしまう可能性もあります。生産者の確保・育成を急ぐとともに、お湯を注ぐだけの手軽な因尾茶リーフティーカップの販売を始めるなど常に「次の一手」を考えています」そう話すのは代表の染矢宣幸さん。地域、行政と連携しながら

3年前からは本匠農産物加工所「匠」の運営も始めました。地域の食材を使った種類豊富なまんじゅう・みそ(地域の学校給食にも使用)・梅干し・らっきょうが好评で、販売を心待ちにしているファンも多いといいます。「安全でおいしい本匠産の食品を1人でも多くの人に知ってほしい。そのため新商品の開発や、みそ講習など地域の活動を積極的に行っています」とリーダーの柳井伊津子さん。「匠」の商品は市内各所で購入できるのでぜひ味わってみてください。

地域の農業の活性化を目指して

課題解決のために奔走しています。

愛情たっぷり、本匠のうまいもん

*1 木～日曜に市内のトキハインダストリー、サンリブ、道の駅やよいで販売。ほか、市役所などでの対面販売も実施。

1/18(木) 多文化共生の新たな一步
佐伯市に日本語学校が誕生へ



(株)京都民際が佐伯市に「佐伯民際日本語学校」設立を表明しました。日本語や日本文化などを学ぶ留学生約100人の受け入れを予定しています。

さらに、多文化共生の実現などに向け、包括連携協定を締結しました。それぞれの人的・知的資源の活用と交流を図り、連携・協力して地域活性化に取り組みます。

1/25(木) 能登半島地震
被災地支援へ職員派遣



1月1日に発生した令和6年能登半島地震の被災地支援として、防災危機管理課の渡辺敦総括主幹が派遣されました。派遣期間は1月26日から2月1日で、支援内容は1.5次避難所の運営など。

この支援活動は、被災した方々の一日も早い生活再建を目指すものであり、今回の派遣はそれを実現するための重要な一步となりました。

2/2(金) 大分トリニータと連携協力協定を締結



今年チーム創立30周年を迎える大分トリニータを運営する大分フットボールクラブと連携協力協定を締結しました。この協定は、双方の理念と取組を尊重しあい、さらなる発展と実現を目指し、協力を重ねていくものです。

佐伯市は、市民みんなで応援する機運醸成に努めるなど、大分トリニータの活動を支援していきます。また、大分トリニータには、市が進めるスポーツによるまちづくりの取組に協力してもらうことで地域活性化を図ります。

1/14(日) 新春、消防団出初式を
華々しく実施



新年を迎えて「佐伯市消防団出初式」が池船スポーツ公園で行われました。身振り手振り表現豊かな演習で、技の高さを披露。市民の安全を願うのにふさわしい、一年のスタートとなりました。本年も市民の安全を守る献身的な活動に感謝し、より一層の活躍を祈念します。

1/18(木) 人権擁護委員退任感謝状伝達式



長期にわたり人権擁護委員として活躍された高野健一さんと戸高美貴子さんへ、感謝状伝達式が行われました。高野さんは3期9年間の貢献に対し、法務大臣から感謝状を、戸高さんは1期3年間の奉仕に対して、大分地方法務局長から感謝状が送されました。

お二人が行ってきた人権に関する啓発活動を引き継ぎ、市の人権擁護への取組をさらに推進していきます。



1/9(火) NSAジュニアランキング1位
浜矢凪選手



NSA(一般社団法人日本サーフィン連盟)のジュニアクラス1位となった佐伯市蒲江在住の浜矢凪選手(聖心ウルスラ学園高校3年)が市役所を訪問しました。

浜矢選手は、年間を通して数々の大会で上位入賞を果たし、NSA2023年度強化指定選手に指名されるなど、今後の更なる活躍が期待されます。

1/6(土) ~ 24(水)
SB柳田選手などプロ野球選手が
今年も佐伯で自主トレ実施



福岡ソフトバンクホークスの柳田悠岐選手、佐藤直樹選手、イヒニ・イツア選手、横浜DeNAベイスターズのかじわらこうき選手、梶原昂希選手といったプロ野球で活躍する選手たちが、昨年に続き、今年も佐伯市で自主トレを行いました。

選手たちが市民の前で本格的なトレーニングを披露し、連日多くの人が見学に訪れるなど温かなエールが、選手たちへ届けられました。

1/7(日) 二十歳のつどい開催



1月7日に、「二十歳のつどい」が行われました。司会を務めたのは、川野詩織さん(右上写真・中央)と山野内遙菜さん(右上写真・左)。彼女たちの進行のもと、二十歳を迎えた代表の木許永翔さんが力強い決意表明を行いました。

また、賑やかな第2部ではbingo大会や書道パフォーマンス、ダンスステージ、ロボットパフォーマンスなど様々なアトラクションが展開され、会場は一層の盛り上がりを見せました。参加者は、友との再会の喜びや懐かしさで、笑顔がこぼれしていました。佐伯市で育った皆さんのこれから活躍を願っています。



それって詐欺かも？ 特殊詐欺被害が多発しています

依然として無くならない特殊詐欺被害。その手口は年々巧妙化しています。被害にあわないためには、犯人グループの手口を知ることが重要です。「自分だけは大丈夫」と思わず、正しい知識を身に付けましょう。

大分県内で被害の多い2つの手口を紹介

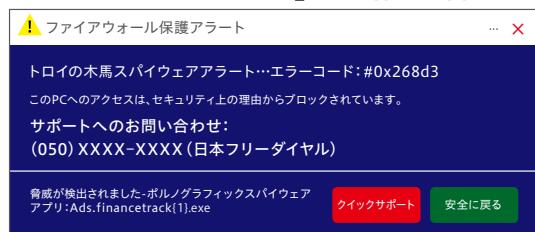
還付金詐欺の手口

- ① 固定電話に電話がある
- ② 市役所職員などを名乗り、還付金があると話す
- ③ 口座があるか聞いてくる
- ④ すぐにATMに行くよう指示
- ⑤ 携帯電話をつないだまま、ATMを操作させる



サポート詐欺の手口

- ① インターネット閲覧中に、突然ウイルス感染などの表示
- ② 画面のサポート窓口として「050-XXXX-XXXX」から始まる番号の表示



- ③ この番号に電話すると片言の日本語を話す人が出て、コンビニで電子マネーの購入を要求

※YouTube「大分県警察公式チャンネル」で、佐伯警察署警察官出演の詐欺に効くワクチンドラマを公開中！大事な財産を守るために、ぜひ家族で笑いながらご覧ください。

問い合わせ

佐伯警察署 ☎ 22-2131 / 佐伯市消費生活センター ☎ 22-3221

市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) ☎ 22-3399

令和7年度
4月入校

佐伯で農業しませんか？

ファーマーズスクール研修生募集

研修内容

独立・自営による就農を目指し、就農コーチ(研修先農家)のほ場で栽培技術などを習得するため、「実習」「模擬営農」を行います。また、農業経営などを学ぶために普及指導員などによる「座学」を行います。

応募資格(主な要件)

- ①年齢が18歳以上47歳以下
(令和7年4月1日研修開始時点の年齢)
- ②主に経営に参加する労働力が、自身を含め2人以上いる人(配偶者、家族など)
- ③就農時に一定以上の自己資金を有するか、または制度資金の融資が受けられる人 など

募集人員 若干名 ※夫婦は2人で1組とします。

募集期限 9月30日(月)まで

研修期間 令和7年4月1日(火)～令和9年3月31日(木)

応募方法 電話連絡の上、面談、農業体験(2日程度)に参加ください。
その後、研修申込書を提出し、面接審査となります。



研修作目

施設野菜(イチゴ・ニラ)、施設果樹(ハウスミカン)、施設花き(キク・ホオズキ・スイートピー・トルコギキョウ)、野菜(有機栽培)

研修内容

【1年目】

就農コーチ(研修先農家)のほ場における栽培技術の研修

【2年目】

1年目同様の栽培研修及び模擬営農

問い合わせ

農政課 園芸振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎ 22-3239

3月は自殺対策強化月間です

～誰も自殺に追い込まれることのない佐伯市を目指して～

3月は1年の中でも自殺者が最も多い傾向にあることから「自殺対策強化月間」と定められています。就職や転勤、進学、引越し、家族や友人との別れなど、生活環境が大きく変化しストレスを感じやすい時季にあたることも、自殺者が増える要因といわれています。周りの皆さんに、抱えている悩みが深刻化する前に、悩みを抱えている人の変化に気づき声かけを行い、適切な相談先につなぐことが大切です。

気づき

家族や友人、職場の同僚などあなたの周りの人に気になる様子はありませんか？

「いつもと様子が違うな」「元気がないな」など、わずかな変化に気づき、声をかけてください。悩みを抱えている人を孤立させないことが大切です。

傾聴

本人の気持ちを尊重して、言いたいことや悩みに耳を傾けましょう。助言は必要なく、うなづくことを心がけましょう。

本人を責めたり、否定したりするのは避けてください。話を聞いたたら「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを言葉に表しましょう。

見守る

相談機関へつないだ後も、温かく寄り添いながら、焦らずじっくりと見守りましょう。

「こころの体温計」を ご存じですか？



心身ともに疲れると、こころの健康が失われてしまいます。こころの健康の変化には、自分では気づきにくい場合があります。簡単な質問に答えると、自身のストレス度や落ち込み度をチェックすることができます。



ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問11問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

困ったときの相談・情報機関

特定非営利活動法人
あなたのいばしょ

24時間・365日対応



特定非営利活動法人 自殺対策支援センター
ライフリンク生きづらびっと(LINE)



大分いのちの電話

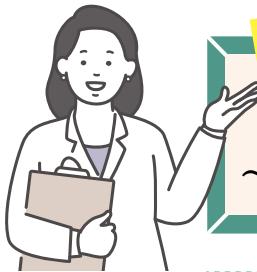
097-536-4343 24時間対応

大分県こころとからだの相談支援センター

097-542-0878

受付時間／月～金曜日・9時～12時、13時～16時

[問い合わせ] 障がい福祉課 障がい福祉係 (本庁舎2階47番窓口) ☎ 22-4524



vol.35

知っていますか？

～3月1日から8日は、女性の健康週間です～

対象

女性全般



ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的に、厚生労働省では「女性の健康週間」を定めています。

女性の健康は、年齢とともに変化します

女性の健康は、女性ホルモンの分泌量と深く関わっています。各ライフステージのこころとからだの特徴を知っておくことは、健康で快適に過ごすためにも大切です。

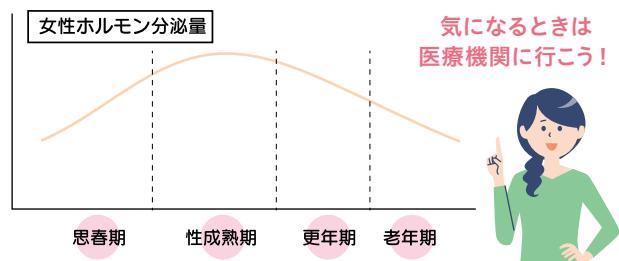
いつまでも元気で生活するためには、自分のからだについて正しい知識を持ち、からだからのサインを見逃さないようにすることが大切です。健診やがん検診を受け、自分のからだの確認をしていきましょう。

○思春期(8歳頃～18歳頃)

初経が始まってから月経が安定するまでの期間。女性ホルモンが急に増え、妊娠・出産が可能ながらだへ整う過程で、女性特有の不調や悩みも増え始め、こころとからだがアンバランスになりがちです。

○性成熟期(18歳頃～45歳頃)

女性ホルモンの分泌が安定し、心身ともに成熟する時期。前期は、妊娠・出産に適したからだがつくれ、後期は女性ホルモンの分泌量が徐々に減少し、



様々な病気(子宮がん、乳がん、子宮筋腫など)も増え始めます。健診やがん検診を定期的に受けるとよいでしょう。

○更年期(45歳頃～55歳頃)

日本人の閉経年齢の平均は、約50歳です。閉経前後の10年間が、「更年期」と呼ばれています。女性ホルモンの分泌量が急激に低下し、それに伴って、心身のバランスを崩しやすい時期です。症状には個人差があり、ほかの病気が隠れている可能性もあるため、症状があるときは医療機関を受診しましょう。

○老年期(50代半ば以降)

女性ホルモンの分泌がわずかになるため、女性ホルモンによって保たれていた骨、皮膚、血管などの健康が損なわれやすくなり、骨粗しょう症や生活習慣病になりやすくなります。若いとき以上に健康に気をつけましょう。

取組・相談先

○厚生労働省では、「女性の健康週間」の実施に併せ、座談会動画「大人の相談室～女性の更年期障害って？～」を公開予定です。(3月1日公開予定)

厚生労働省の
ホームページはこちる▶



○一般社団法人大分県助産師会「赤ちゃんとおっぱい電話相談」
妊娠・出産・育児期はもちろん、すべての世代の女性のこころとからだの健康を守るために、地域に根ざした活動の一つとして、助産師が相談に応じてくれます。

相談日時 平日10時～16時 ※土・日・祝日は留守番電話対応
📞097-594-5938

【次回予告】健康寿命の延伸について

問い合わせ／健康増進課(和楽1階) ☎23-3902

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

3月10日	田渕内科	中村東町	22-1203
3月17日	佐伯眼科	常盤西町	25-1500
3月20日	つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232
3月24日	御手洗病院	蒲江浦	42-0003
3月31日	すがのウインズクリニック	鶴岡西町	23-3131

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)

3月10日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
3月17日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
3月24日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070

◎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。

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	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

大分県こども救急電話相談

こどもが病気やケガで心配なときや、

病院へ行った方が良いかどうか

判断に迷ったとき、看護師が相談に応じます。



TEL
097-503-8822
または **#8000**

相談時間

平日(月~土)
19時~翌8時
日・祝日
9時~17時
19時~翌8時

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10月生)……… 3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8月生)…… 3月14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9月生)……… 3月12日(火)

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

●1歳6か月児健診(R4年6~8月生)…… 3月18日(月)

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。



※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。	3月 8日(金) 10時~12時 3月12日(火) 10時~12時 3月12日(火) 10時~12時 3月21日(木) 10時~12時	木立地区公民館 鶴見地域コミュニティセンター 米水津地域コミュニティセンター 本匠西地区公民館	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
精神保健 福祉相談	3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	3月27日(水) 13時30分~15時		
行政書士 無料相談会 遺言や遺産相続手続き、 契約書・内容証明作成など のほか、生活の困り事 について相談に応じます。	3月21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
不動産市民相談	3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
認知症の人と 家族の会	3月15日(金) 13時~15時 3月22日(金) 13時~15時 3月29日(金) 13時~15時 4月 5日(金) 13時~15時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 📞22-7708
弁護士相談	3月21日(木) 13時30分~15時30分	社会福祉センター	佐伯市社会福祉協議会 📞23-7450
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



田中市長の主な公務日誌

1月

4(木)	● 仕事始め式 ● 年始交歓会	● 大分地方法務局長感謝状贈呈式
5(金)	● 鶴見市場初競り	19(金) ● 自転車業界年賀交歓会
7(日)	● 令和5年度オーガニックシティさいき『二十歳のつどい』	● 羽田産直館で行われた、おおいたフェア激励訪問
9(火)	● 佐伯広域森林組合佐伯共販所初市	24(水) ● 木許翔貴選手・木許樹希也選手、空手全国大会出場報告
10(水)	● 中部飼料株式会社立地表明式	● 自主トレーニング中の福岡ソフトバンクホークス柳田悠岐選手、佐藤直樹選手、イヒネイツア選手、横浜DeNAベイスターズ 梶原昂希選手を激励訪問
13(土)	● 大入島トンド火まつり	25(木) ● 能登半島地震災害派遣激励式
14(日)	● 佐伯市消防団出初式	26(金) ● 第19回佐伯市交通安全市民大会
16(火)	● 株式会社三浦造船所進水式	27(土) ● 桑原政子氏旭日単光章受章祝賀会
18(木)	● 株式会社京都民際の進出表明及び包括連携協定締結式	28(日) ● 海上自衛隊佐世保音楽隊ふれあいコンサートinさいき
		30(火) ● 東九州軸地方都市圏連携推進協議会総会

さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介！

小さなお子さんの可愛い姿を記念に掲載しませんか？
下の応募フォームから投稿してくださいね★

対象

市内在住の小学生以下の子ども

ご留意ください

- 応募者多数の場合は、先着順に掲載します。
- 複数回の掲載はできかねます。
- 写真はトリミングするなどして掲載します。
- 郵送で応募いただいた写真は返却できません。
- コメントは一部要約させていただくことがあります。
- スマートフォンアプリなどで加工すると、掲載した画像が粗くなることがあります。



お名前 はのん
二宮 羽音ちゃん
2020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 1月末日現在/前月比

人口	6万5,541人	(-83)
男	3万0,642人	(-19)
女	3万4,899人	(-64)
世帯	3万2,842世帯	(+5)

救急・火災発生 1月中

救急件数	327件	(年間累計327件)
火災件数	2件	(年間累計2件)

全国的にたばこによる火災が多く発生しています。たばこの火種は確実に消しましょう！

交通事故 1月中

死者	1人
負傷者	5人
人身事故	2人
物損事故	77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
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
4月号は

4月1日(月)
発行です

◎5月号の原稿締切は3月19日(火)です。市報発行日を含む5日以内に開かれる催しや募集期限があるお知らせは掲載できません。

祝!
百歳

1月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

・谷岡 芳子さん(鶴望)・大鶴 梅代さん(弥生平井)・後藤アサ子さん(宇木木浦内)
・川野 チヨさん(宇木千束)・小野 春代さん(宇木重岡)・吉田ユキエさん(長谷)
・中濱マツ子さん(長良)

プレゼント 市報さいきと一緒に作ろう!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)	
● キャベツ	120g
● ピーマン	20g
● パプリカ	20g
● 卵	2個
● みりん	6g(小さじ1)
A [● 濃口しょうゆ	12g(小さじ2)
● 酢	12g(小さじ2強)

作り方

- ①キャベツ・ピーマン・パプリカは一口大に切る。
- ②大きめの耐熱容器に卵を溶き、みりんを加えて混ぜ、①をのせ、ふんわりラップをする。
- ③②を電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出してざっくり混ぜ、さらに2分加熱する。
- ④熱いうちに合わせたAを和える。

★1人分 エネルギー54kcal
たんぱく質3.6g、食塩相当量0.5g
野菜量40g

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

POINT

卵が半熟であれば追加で加熱して
ください。野菜の水分で卵がふんわりします。



キャベツの卵和え

うま塩レシピ



火やフライパンを使わない卵料理です。仕上げに和える酢じょうゆが味のアクセントになります。

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。



vol. 23

プレゼント付き!
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!
株式会社錦幸園 鮎商品

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。

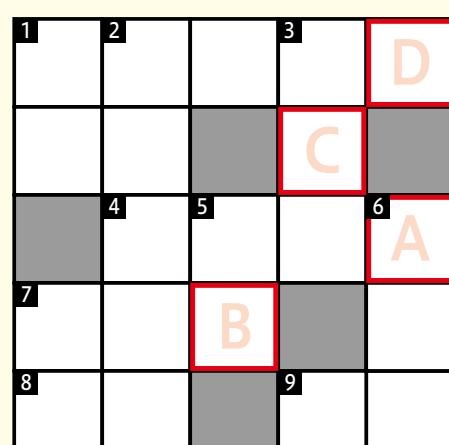
ヒント:心身ともに良好な状態

たてのかぎ

①くいとめたり、はばんだりすること
②続柄。「ぞくがら」とも読むが正式にはこう読む
③いろいろの奥の正面で、一家の主人がすわる席
⑤朝の果物は〇〇。胃腸の働きを良くし、からだに良いということ
⑥3月はいろんな試験の〇〇〇発表がある
⑦〇〇は一時の恥、聞かぬは一生の恥

よこのかぎ

①3月といえば〇〇〇〇式の季節
④酒類の品質を目、鼻、口など感覚により判定すること
⑦雛祭りは女の子の健やかな成長を〇〇〇する
⑧お金持ちになることのたとえ。〇〇が建つ
⑨能ある〇〇は爪を隠す



A B C D

2月号の
答え
「ヤマザクラ」

サ	カ	マ	メ
サ	ク	ラ	ザ
	テ	ク	シ
マ	イ	ア	サ
ク	ジ	ヤ	キ

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

3/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

