



特集

浦も、里も、街もみんなで！

「オーガニックシティ」を目指そう

地域エコノミスト
(株)日本総合研究所
主席研究員
藻谷 浩介 氏

田中 利明 市長



特集

浦も、里も、街もみんなで!

「オーガニックシティ」を目指そう

私たちは今、さいきオーガニック憲章のもとサステナブルなまちづくりを目指しています。このほど佐伯市民大学令和四教室の講師としてお招きした地域エコノミストの藻谷浩介さんと田中市長が対談。里山資本主義を提唱する藻谷さんに、佐伯市の持続可能性について語っていただきました。

山と海と川がある
佐伯市の豊かさ

藻谷 40年ほど前から何度も佐伯市を訪れています。城下町が、昔より美しく、しかも暮らしの息づく空間として整備されたことが印象的です。お城の真正面にできたさいき城山桜ホールも、本当に多くの市民が集まる場になりましたね。駅を中心としたまちづくりが増えるなか、昔も今も街の中心軸がズレていないのはとても珍しく素晴らしいことです。

田中 江戸時代にこの城下町を治めた毛利氏は、学問をする藩校を築き「佐伯文庫」と呼ばれる8万冊以上の蔵書を集めるなどして人材教育に力を注ぎました。その資金源となっていたのが、山と海です。佐伯藩初代藩主・毛利高政公は材になる木を育て、また山の栄養が豊かであれば海でも魚がよく獲れることから、自然保護に取り組んでいました。「佐伯の殿様浦でもつ」という言葉はこ

れに由来しています。

藻谷 山という資産をもちながら海で開け、一つの国のように機能していたんですね。世界を見渡すと、佐伯市よりも人口の小さな国も10か国以上ありますが、もしも佐伯市が独立した一つの国だったら、その小さな国々のなかで最も持続可能な国になれるでしょう。海と山、川がワンセット揃うことによる自給力は強みです。源流から河口、その先の海まで同じ市内なのは、全国でも珍しい。

田中 本市は2005年に1市8町村が合併して九州一の面積になり、森林面積87%という圧倒的に広い森と、豊饒な海をもつ大きな市になりました。この豊かな自然が佐伯市のいちばんの魅力です。

人口減少問題を
どう止める?

藻谷 一方で、人口の減少には歯止めがかかっておらず課題ですね。
田中 はい。転出が転入を上回る社会減よりも、死亡数が出生数を上回



る自然減のほうが大きいです。

藻谷 多くの地域では人口減少の主因は、社会減よりも自然減です。しかし、佐伯市では社会減の影響も大きい。要因の一つは、高速道路が開通し、外に出ていきやすくなったからでしょう。不便だった場所に高速道路が通ると、例えば大分市近郊のような便利な土地に移り住み、仕事だけ佐伯市に通い続けるという逆通勤が可能になります。また、半島という地形も関係しています。半島は付根に人が集中するので、どうしても大分市が中心になってしまいうわけです。状況を逆転する一つの策は、半島側の地域が連携することです。

田中 そうですね。近年は日豊海岸沿いに連なる臼杵市・津久見市と宮崎県延岡市・門川町・日向市の5市1町で連携を進めています。防災、



観光、産業振興などあらゆるテーマで協働しますが、具体的な取組の一つとして(日豊海岸サイクルツーリズム推進協議会)を立ち上げました。

藻谷 まさに、私が最初に佐伯市に来たときに楽しんだのが日豊海岸のサイクリングでした! 別の機会に、九州最東端の鶴御崎にも漕いで上がりましたがキツかったですね(笑)。
田中 当時Eバイクがあったら良かったですね(笑)。

藻谷 でも景色は素晴らしい。近年、各地で海外の富裕層をターゲットにした100万円前後のサイクリングツアーが成立するようになってきています。東京散策ばかりしていないで地方を自転車で巡り、日本の原風景を見る旅こそ本物だと考える人が増えてきた証拠ですが、九州にもそんな

旅ができるポテンシャルはあり、なかでも日豊海岸は最高です。島もあり、寿司も食べられますし!

田中 先日、台湾から35人ほどの団体が来られて、大入島でサイクリングを楽しんだ後、宿は農家民泊をしていただきました。佐伯市には由布院のような高級宿はありませんが、農泊は日本らしい食事や住まい、そしておもてなしを感じられると大変好評でした。海と山の両方を体験していただきながら、今後は古民家を再生した宿なども整えて海外富裕層の方々に気になってもらえる観光ルートを開発したいと考えています。

藻谷 台湾、中国、そしていずれタイやインドネシアの観光客もターゲットになってくると思います。とても素晴らしい取組ですね。

つながる森と海
循環する資源

田中 藻谷さんが唱えていらっしゃる(里山資本主義)は、我々が目指す



「さいきオーガニックシティ」の持続可能性を裏付けてきています。その実現に向けて多くの施策を掲げているのですが、サイクルツーリズムもその一つ。近年は牡蠣の養殖にも力を入れています。

藻谷 世界的にワインが人気で、ワインといえば牡蠣。ニーズのわりに牡蠣が生産できる地域は少ないですから、チャンスですね。

田中 ええ。佐伯市の沿岸は、約350種類もの魚が生息する豊かな漁場で、鶴見の公設水産卸売市場では年間平均約16億円以上の取引が行われていて、県内漁業の中心地

です。ただ、地球温暖化の影響でイワシやアジの水揚げが少なくなり、ヒラメやブリ、マグロなどの養殖を進めてきた結果、海が疲れてきて富栄養化が進み、赤潮が発生し始めました。

るのは難しいですよ。山は適度に木を伐り再生すればするほど新陳代謝(光合成)が活発になり、川から海へ栄養が運ばれます。その点、山と海がワンセットになっている佐伯市は非常に恵まれていると思います。

藻谷 牡蠣は海のお掃除屋さん。牡蠣を育てることで海がきれいになるのですが、難しい技術が必要なので流行ってきませんでした。

田中 全国の再造林率が3〜4割にとどまっているところ、佐伯市は約8割を達成しています。主伐から再造林までのサイクルを50年周期で回す循環型林業を行っています。

田中 そこで、佐伯市はシングルシード方式を導入し、成功しています。貝殻に牡蠣の赤ちゃんを附着させる従来の方法とは違って、牡蠣を一粒ずつカゴの中で育てる方法。貝殻を使わないので廃棄物が少なく、日光に当たって付着物を除去することも可能。もともと養分の多い漁場で安全な牡蠣を、環境にも配慮しながら育てているのです。また、牡蠣殻を粉碎して肥料化し、農業にも活用しています。

藻谷 手をかけて8割の森を残しているというのは価値がありますね。昨今は国内外で木造建築の人氣が高まり、林業が成長産業に戻りました。森という資本に投資

藻谷 なるほど。そしてそこに関係しているのがやはり、山ですね。海の養分が豊富でなければ良い牡蠣が育たず、それには海に注ぐ番匠川の上流に木が育っていないと、安定的に同じ条件で良質な牡蠣を育て



者たちに現場を引き継ぎましょう。

今、こどもたちへ 伝えたいこと

田中 さいきオーガニックシティの根本は人づくりにあります。大地に根を張り年輪を重ねていく木のように、自分なりの価値観や誇りをもった芯のある人が育ち、みんなが関連し合うまちで在り続けてほしいというのが私の願いです。

藻谷 佐伯市に暮らす大人たちは、佐伯ならではの海・山・川の恵みを楽しんでいくはずなのですが、その本当の価値によく気付いていないかもしれませんね。海・山・川なんてあつて「当たり前」と思うのは良い方で、佐伯には「何もない」なんて言っているかもしれない。何もないのは都会の方です。水も食料も燃料も自給できず、高層オフィスのなかでやっているのは、人工知能にもできるような、書類づくりの仕事ばかり。佐伯市こそが時代の最先端を進んでいるという誇りを、持って欲しいですね。

里山資本主義とは?
森林のある山や海、農地などの「自然資本」を循環・再生させて水や食料、燃料などを自給し、お金という資本だけに依存しないことを基本とする「持続可能な資本主義」の在り方。災害多発時代、人口減少、少子高齢化など多くの社会問題を抱える昨今、地域を再生させる鍵として注目されている。



もたに こうすけ
藻谷 浩介 氏
山口県生まれの59歳。平成合併前の全3,200市町村、世界127か国を自費で訪問し、地域特性を多面的に把握。地域振興、人口成熟問題、観光振興、コロナ対応などに関して研究・執筆・講演を行う。2012年より(株)日本総合研究所主席研究員。著書に『デフレの正体』『里山資本主義』(KADOKAWA)、『世界まちかど地政学NEXT』(文藝春秋)、『日本の進む道〜成長とは何だったのか』(毎日新聞出版)など。

令和6年4月1日～



ふくしの総合相談窓口を開設しました！ 福祉のお困りごとは「ふくしの総合相談窓口」で

問 福祉保健企画課内 ふくしの総合相談窓口(※後日愛称が付きま)
☎ 28-8555 [メール] fhkikakukanri@city.saiki.lg.jp

4月から福祉に関する相談窓口を開設しました。「どの福祉相談窓口に相談したら良いかわからない」、「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ない」などの困りごとがある場合は、お気軽にご連絡、お立ち寄りください。

なお、「ふくしの総合相談窓口」設置後も、本庁舎内の各課相談窓口は従来どおり相談の受付を行います。

4月1日から始まります！

認知症、引きこもり、家族介護、障がい、つらいけど、どうしたらいいかわからない...、病気、生活困窮、子育て

↓ そんなときは ↓

「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。

開所時間

8時30分～17時

場所

本庁舎2階エレベーター前(図面参照)



福祉保健部各種計画策定のお知らせ



福祉保健部の各種計画が以下のとおり策定されました。いずれもこれからのまちづくりを進めるための大切な計画となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

策定された計画と計画期間

●第4期佐伯市地域福祉計画(R6～R10)

※第2期佐伯市成年後見制度利用促進基本計画(R6～R10)を含む。

※第1期佐伯市再犯防止推進計画(R6～R10)を含む。

問 福祉保健企画課 企画管理係

(本庁舎2階45番窓口)

☎ 22-4684

●第5次佐伯市男女共同参画計画(R6～R10)

問 福祉保健企画課 人権推進・男女共同参画係

(本庁舎2階45番窓口)

☎ 22-3085

●第4次佐伯市障がい者計画(R6～R11)

※第7期佐伯市障がい福祉計画(R6～R8)を含む。

※第3期佐伯市障がい児福祉計画(R6～R8)を含む。

問 障がい福祉課 障がい福祉係

(本庁舎2階47番窓口)

☎ 22-4514

●佐伯市高齢者福祉計画及び第9期介護保険事業計画(R6～R8)

問 高齢者福祉課 介護保険係

(本庁舎1階10番窓口) ☎ 22-3117



市の組織・機構が一部変わりました

問 行政マネジメント課 行政マネジメント係(本庁舎5階89番窓口) ☎ 22-4073

佐伯市行政経営推進プランの取組として、行政需要に柔軟な対応をするため、組織・機構の見直しを行いました。令和6年度の主な改編内容は次のとおりです。

組織改編の一覧

●新設

部	課・室	係
農林水産部	地籍調査室	地籍調査係

●廃止・統合・名称変更・移管

旧		変更後	
課	係	新部署	見直し内容
地域振興課	地域振興・公共交通係	ふるさと振興係 公共交通係	・係を分割、名称の変更 ・一部事務を離島航路係へ移管 ・コミュニティ創生課と旧市街地活性化係から一部事務を移管
	大島航路係		
	市街地活性化係		
コミュニティ創生課	移住・定住推進係	廃止	・事務を都市計画課とふるさと振興係へ移管
観光課	観光国際係	廃止	・事務を地域振興課と建築住宅課へ移管
環境対策課	環境企画係 環境保全係	環境対策係	・2係を統合
建設総務課	企画調整係 庶務係	企画調整係	・2係を統合
用地・管理課	用地・管理係 国土調査係	用地・管理係	・用地・管理課から係を移管 課を廃止 ・用地・管理係を建設総務課へ移管 ・国土調査事務を農林水産部へ移管
都市計画課	計画・区画整理係	街づくり計画係	・係名称の変更 ・地域振興課から事務を移管
水産課	水産振興係 水産管理係	水産振興係	・2係を統合
水道課	水道給水管理係 水道維持管理係	水道維持管理係	・2係を統合
消防総務課	経理係 庶務係 消防団係	総務係	・3係を統合

●引越し

場所	課	係	引越し場所	電話番号
市役所 本庁舎2階	文化芸術交流課	文化芸術振興係	さいき城山桜ホール1階	☎ 22-4529
市役所 本庁舎1階	高齢者福祉課	地域包括ケア係	保健福祉総合センター和楽3階	☎ 23-6800



情報

市有地活用公募型プロポーザルの実施について

申 問 財政課 財産管理係(本庁舎5階85番窓口) ☎22-4595

旧佐伯市営第2駐車場跡地の貸付について、中心市街地の新たな活力と賑わいの創出を目的に、民間事業者の皆さんの柔軟な発想による企画提案を募集します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



書類受付期間

4月15日(月)～10月31日(木) 9時～17時

※土・日・祝日を除きます。

対象地概要

所在地	佐伯市中村南町10143番地6 佐伯市中村南町2146番地3
面積	1,413.44㎡

最低貸付料 年額 1,963,500円



情報

ご存じですか? 後期高齢者医療制度の障がい認定

申 問 保険年課課 国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口) ☎22-3199
大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771

65歳～74歳の方で、一定の障がいを持ち認定条件を満たす人は、後期高齢者医療制度に加入することができます。詳しくは問い合わせください。

対象

65歳～74歳の方で、一定の障がいを持ち後期高齢者医療制度障がい認定の認定条件を満たす人
※障がいの等級によって認定基準あり

必要な物

現在お持ちの身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、または療育手帳。本人確認のできる書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)



給付

大学など入学者に対する給付型奨学金について

申 問 学校教育課 学事係(まな美2階) ☎22-4064

市内在住の人から、奨学金事業に対して寄附金をいただきました。その寄附金を利用した返還不要の奨学金の申込を開始します。

詳しくは、市ホームページ、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。



対象者

この3月に高等学校を卒業して大学・短期大学・専修学校専門課程に入学した1年生で、経済的理由により修学困難な人など
※成績や家計基準などの審査があります。

給付金額

1人当たり10万円

人数 25人程度

申込方法

申請書に必要な事項を記入し、必要書類を添えてご応募ください。選考委員会で審査し、予算の範囲内で決定します。

申込期間

4月8日(月)～5月31日(金)



補助

耐震やリフォームに不安はありませんか?

申 問 建築住宅課 建築指導係(本庁舎4階77番窓口) ☎22-3574



耐震診断・耐震改修工事の一部補助

対象

市内で昭和56年5月31日以前に着工した地上階数2階以下の木造一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅の場合は、住宅部分の面積が2分の1以上を占めるもの)

(1)木造住宅耐震診断補助

補助要件

建築士(※)が、耐震診断を行う住宅

補助金額

診断に掛かる費用(建築士に直接支払い)

自己負担額

原則5,500円(診断審査手数料)

募集件数 10件程度

(2)木造住宅耐震改修工事補助

補助要件

次の条件すべてに該当する住宅

- ・耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満の住宅
- ・建築士が耐震補強設計を行い、補強後の上部構造評点が1.0以上となる住宅

補助金額

- ・改修工事に掛かった費用の3分の2(原則上限100万円 ※場合により120万円)
- ・補助金を業者に直接支払うことで初期費用の負担を軽減する、代理受領制度も選択できます。
- ・耐震改修工事は、住宅リフォーム減税の対象となります。

募集件数 2件

(3)耐震シェルター設置工事補助

補助要件

大分県建築士事務所協会の認定を受けたもので、耐震診断の結果、1階部分の上部構造評点が0.7未満の住宅に設置するもの

補助金額

設置工事に掛かった費用の3分の2(上限30万円)

募集件数 1件

(1)～(3)共通

※建築士は、所定の講習を受講し、協議会に登録された人。

危険なブロック塀などの

除却工事の一部補助

対象

次の基準を満たすコンクリートブロック造、石造、れんが造などの塀や門柱

※柵、フェンスなどと混用された場合を含む

- ・個人の所有で市内に設置されており、地震時に倒壊のおそれがあるもの
- ・高さが1メートル以上で、一般の交通のある道に面しているもの

補助金額

対象経費の2分の1(上限10万円)
※塀の長さに応じて上限あり

募集件数 10件程度

三世代リフォーム工事の一部補助

対象工事

玄関・トイレ・浴室・台所のうち、一部位以上を改修または増設する工事とそれに関連した工事

補助要件

- ・18歳未満のこどもがおり、三世代以上が居住する住宅
- ・所有者が居住する市内の住宅
- ・市内の施工業者が工事を行う住宅
- ・昭和56年5月31日以前に着工した一戸建ての在来工法による木造住宅である場合は、耐震性が確認されている住宅

補助金額

対象工事にかかった費用の2分の1
(原則上限75万円 ※場合により85万円)

募集件数 2件

工事などを行う前に申込が必要です。詳しい要件などは、問い合わせください。

申込期間

4月8日(月)～12月20日(金)※先着順
すべての補助は、令和7年1月31日(金)までに完了の報告ができること。



補助

食のまちづくりを推進する活動を支援します

申問 ブランド推進課 ブランド推進係(本庁舎2階37番窓口) ☎22-4673



食のまちづくりに向けた市民活動を支援するため、食育活動を行う団体などに補助金を交付します。

対象事業

- ・食育に関する講演会や研修会など
- ・地産地消や食の知識普及に向けた料理教室
- ・食の生産現場との交流や体験の場づくりを目的とした、農林漁業体験・収穫体験など
- ・食(食材)やオーガニックの普及に関する調査・研究、その他必要と認められる食育活動など(営利を目的とした商品開発などは該当しません)

※令和7年2月末までに完了する事業

※同事業に対するの申込は3年を上限としています。

申込方法

事業計画書・収支予算書などを作成し提出

※書類は、ブランド推進課または各振興局に備付けているほか、市ホームページからも印刷できます。

補助上限額

15万円(1事業あたり)

審査会(プレゼンテーション)

4月下旬(予定)

申込期限

4月15日(月)17時



情報

佐伯市文化財保存活用地域計画を作成しました

問 社会教育課 文化財係(歴史資料館) ☎22-4234



本市は、広大な市域の中に魅力的な文化財や伝統文化を数多く有しています。しかし、これらは少子高齢化をはじめとする社会状況や激しさを増す自然災害によって、失われる可能性が高まっています。

本計画は、市の文化財や伝統文化の保存・活用を通じて、地域の活性化や歴史文化を持続的に守り伝えていくことなどを旨とするもので、令和5年12月に文化庁長官の認定を受けました。

詳しくは、佐伯市歴史資料館・まな美・三浦造船佐伯図書館・各コミュニティセンター・各振興局でご覧いただけるほか、市ホームページでも公開しています。



補助

地域女性活躍推進事業への補助金を交付します

申問 福祉保健企画課 人権推進・男女共同参画係(本庁舎2階45番窓口) ☎22-3085

対象事業

ジェンダーギャップ(男女格差)問題解決、男性の家事・育児参画、女性の活躍推進、固定的性別役割意識の解消

対象団体

市内の市民活動団体、ボランティアグループ、学校など

補助上限額

10万円(1事業あたり)

審査会(プレゼンテーション)

6月8日(土)予定

申込方法

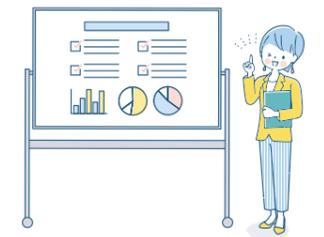
応募申請書・企画提案書・収支予算書などを提出。書類は、福祉保健企画課窓口、各振興局に備付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限

5月24日(金)17時

令和5年度実施事業

- ・印象アップセミナー
- ・在宅ワーカー入門講座
- ・子育て応援イベント など



補助

地域を元気にする取組を応援します ～地域が輝く活力向上事業補助金のご案内～

申問 地域振興課 ふるさと振興係(本庁舎2階40番窓口) ☎22-3033
または各振興局 地域振興課 地域振興・市民サービス係

市内で活動する団体が実施する地域の活力向上や地域内外の交流などの推進を図るイベントなどの事業の一部を補助します。補助対象事業は、書類や企画提案を審査の上、決定します。

申込方法

所定の申請書に事業計画書、構成員名簿、収支予算書、誓約書を添えて提出してください。申請書は地域振興課または各振興局に備付けているほか、市ホームページでもダウンロードできます。

申込期限

4月11日(木)

詳しくは市ホームページをご覧ください。

提出先

佐伯地域……市役所 地域振興課
その他地域…各振興局 地域振興課





廃止された指定ごみ袋・粗大ごみステッカーを回収します

☎ 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎ 22-3984

①市町村合併時に廃止された「旧町村の有料の指定ごみ袋・粗大ごみステッカー」及び②令和6年3月末で廃止となった「粗大ごみステッカー(1枚100円・赤色)」は、4月から使用できません。

取扱店で購入した未使用の指定ごみ袋・ステッカーをお持ちの人は、現在の指定ごみ袋と交換または返金しますので、回収場所までご持参ください。

回収場所

エコセンター番匠または各振興局窓口

回収期間

9月30日(月)まで

返金を希望する場合に必要なもの

振込先の口座名義人、口座番号などがわかるもの(通帳など)

②のステッカー
4月から
使えません。



布類のリサイクルにご協力をお願いします!

令和6年3月まで「ポリエステル製などの化繊製品の布類」は燃えるごみでしたが、4からは「リサイクルできる資源物」へと変わりました。

リサイクル率向上のため、透明または半透明の袋に入れて資源物(紙類・布類)の収集日に集積所へ出して下さい。ご協力をお願いします。

対象物

衣類及び布類全般(めん100%以外を含む)

※汚れ・破れがないもの

透明または半透明の袋(20~45ℓ)
に入れて出してください。



はり、きゅう、あんまの助成券を発行します

☎ 高齢者福祉課 地域包括ケア係(和楽3階) ☎ 23-6800または各振興局

令和6年度のはり、きゅう、あんまの施術代を助成する助成券を発行します。4月からは窓口が移動し、和楽3階での申請受付となりますのでご注意ください。

対象者

次のいずれかに該当する人

- ・70歳以上の人
- ・障害者手帳(身体、療育、精神)を持っている人
- ・65歳以上70歳未満で後期高齢者医療保険被保険者

助成額

1,000円/1回(12回分)

申請に必要な物

本人確認書類(保険証など)

※代理人による申請の場合は、利用者及び代理人の本人確認書類が必要です。

様式第3号(第3条関係)					
令和 年3月末まで有効 No. 00000001					
はり、きゅう、あんま利用券					
施術区分					
はり	きゅう	あんま	はり	はり	あんま
			きゅう	あんま	きゅう
該当する施術に○印をしてください。					
請求金額	1,000	見	決定金額		
上記の通り施術したことを証明します。					
施行担当者	住所	年	月	日	氏名
					本
上記の術助成金の交付を請求し、その金額の受領を					
施行者					に委任します。
	年	月	日		
利用者	住所	佐伯市中村南町1番1号			
	氏名	佐伯 太郎			
佐伯市					



心身障がい者タクシー利用券を交付

☎ 障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口) ☎ 22-4524または各振興局

対象者

市内に住所があり、身体障害者手帳・療育手帳(A1・A2)・精神障害者保健福祉手帳(1級)を持っている人
※身体障害者手帳は、視覚・下肢・体幹・心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・免疫・肝臓機能障害で、1級または2級に該当する人

※上記の部位に、3級から7級の障がい複数ある人で、下表による指数の合計が11以上の人も対象となります。

級別	3級	4級	5級	6級	7級
指数	7	4	2	1	0.5

交付券

タクシー利用券(年間24枚)

必要な物

障害者手帳※代理人申請は、障害者手帳に加え代理人の本人確認書類





募集

“花”L・E・Gしませんか!! 花のあるまちづくりを応援します!

申 問 環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口) ☎ 22-3995



花のあるまちづくりを通じて、うるおいのあるまちづくりや地域コミュニティ活動を推進し、さいきオーガニックシティ「人と自然が共生する持続可能なまち(循環型共生社会)」の実現に向け、各種団体に花の苗や種子、園芸用土、プランターを支給します。

※「花”L・E・G」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。

対 象 市内を活動拠点とする団体 ※個人での申請はできません。

【支給内容】

	花 壇	プランター	申請上限
花苗	1㎡当たり25ポット	1基当たり3ポット	300ポット
種子	1㎡当たり1袋	1基当たり1袋	10袋
園芸用土	1㎡当たり1袋	4基当たり1袋	20袋
プランター			年度当たり(前期と後期合わせて)50基



花苗種類/ マリーゴールド、センニチコウ、ペチュニア、ベゴニア、赤サルビア、青サルビア

種子種類/ 桔梗、コスモス、赤花除虫菊、ひまわり、カンパニュラ、松葉牡丹

申請期間/ 4月1日(月)～5月2日(木)

申請用紙/ 環境対策課または各振興局で配布

※市ホームページからダウンロードすることも可能です。



情報

ごみ処理手数料が変わりました (令和6年4月～)

問 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎ 22-3984



令和6年4月から、ごみ処理などの手数料は次のとおり改訂されました。

区 分	内 容	手数料(令和6年4月～)	備 考
戸別収集	粗大ごみシール(少量の予約収集)	500円/枚	全地域で統一
	多量ごみ(小型車:軽トラック)	3,300円/台	予約制
	多量ごみ(中型車:2tショート)	8,800円/台	
	多量ごみ(大型車:2tロング)	18,700円/台	
	犬、猫などの死体	1,100円/体	道路などは除く
自己搬入	家庭ごみ	50円/10kg	資源物・有害物は無料

2/8(木) 本匠中生徒と「未来議会」開催



本匠中学校の生徒たちが、市の本会議場で「未来議会」を開催し、市長へ直接質問を投げかける一日を過ごしました。

今回の議会は、次世代の市民が市政に触れる絶好の機会となり、これは生徒たちが社会に能動的に参加する素晴らしい体験となったのではないのでしょうか。

2/1(木) 佐伯本まぐろフェア開催!



2月3日から5月6日に開催される「佐伯本まぐろフェア～紅白対決～」の開催にあたり、PRイベントが行われました。

昨年の紅白対決は、紅1,550対白950で紅が勝利を収めています。今年の結果はいかに…。

2/18(日) 長きにわたる歴史に幕
青山小学校が閉校

青山小学校が昨年度末をもって閉校となりました。

創立から150年、多くの子どもたちの成長を見守ってきた青山小学校。その歴史の終わりを記念し、2月18日に閉校記念式典が行われました。

式典後は、保護者をはじめ地域の方々による閉校セレモニーも行われ、学び舎との別れを惜しみました。

2/13(火) 愛あふれる
「フラワーバレンタイン2024」

今年で4回目を迎えた「フラワーバレンタイン2024」が、2月13日に開催されました。このイベントは花を贈る習慣の定着を図るとともに、地域住民の皆さんに花を直接手に取っていただき、市の花き消費拡大へとつなげる目的で行っています。

市役所西玄関前では、スイートピー150束を市役所に訪れた皆さんに配布しました。

2/19(月) 観光地域づくりの司令塔
「観光まちづくり佐伯」設立

新たな観光地域づくり法人「観光まちづくり佐伯」が誕生しました。

「観光まちづくり佐伯」は、観光・まちづくりを一体的に推進することで、地域の稼ぐ力を引き出し、地元への誇りと愛着を育む役割を果たすことを目指します。

2/18(日) 歌う防災士から学ぶ、
"目からウロコ"の防災知識

防災講演会「目からウロコのぼうさい」がさいき城山桜ホールで開催されました。講師は、宮城県出身で東日本大震災や移住先の熊本県で熊本地震と熊本豪雨を体験した、防災士のしほママさんと高3防災士たくみさんのお2人。いつ起こるか分からない災害に備え、私たち一人ひとりが学び、知識を蓄えていく必要があります。

入場
無料

愛があふれる！ さくらっ子まつり

こども店長による駄菓子屋さん・くじ引き屋さんや、親子フリーマーケットなどを開催します。大ホールでさくらっ子DAIENKAIも開催！家族でぜひ遊びに来てください！

と き 4月27日(土) 10時～15時

《さくらっ子まつり》

駄菓子屋、こども縁日、親子フリーマーケットなどブースがいっぱい！ワークショップも開催！※13時まで

- ・chalkart CHOCOTTO / チョークアート
- ・plants garden / スワッグ作り
- ・gunnii / はがため

《佐伯市相撲協会による赤ちゃん土俵入り》

成長を土俵でお祝いします。

対 象 生後6か月～2歳半

参加料 3,000円

申 込 こちらの二次元コードから →



※13時～15時 さくらっ子DAIENKAI

音楽とダンスのコラボ！みんなで踊ろう！

《こども店長》参加者大募集！

対 象 4歳～小学生 定 員 10人

《親子フリーマーケット》

対 象 0歳～小学生までのお子さんがある家庭

定 員 7組

《さくらっ子まつりサポーター》

対 象 中学生以上

定 員 20人

申 込 -----
こちらの二次元コードから →



入場
無料

アウトドア体験パーク

芝生広場や歩行者天国を会場に、トランポリン、ボウリング、モルックなどのアクティビティで楽しんだり、サーカステント、ハンモックなどでくつろげます。

連休の終盤はマチナカのアウトドア空間で、家族で楽しくのんびり過ごしませんか。

と き 5月4日(土)・5日(日) 10時～16時

※4日のみ夜の部(焚き火) 18時～20時

と ころ さいき城山桜ホール周辺



さいきアートマルシェも同時開催！ 出展者募集

と き 5月4日(土)・5日(日)
10時～16時

と ころ 1Fアートプラザ

対 象 館内でのハンドメイド雑貨などの展示販売

出展料 1日1小間 1,000円

※詳しくは、ホームページ記載の出展要項を確認ください。

申 込 申込書に必要事項を記入の上、窓口・郵送・メールにて提出してください。

申込期限
4月13日(土)

ツキイチ映画

5月上映作品

『ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー』



と き 5月3日(金・祝)

① 10時～[開場9時30分]

② 14時～[開場13時30分]

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。]

(C) 2023 Nintendo and Universal Studios.
All Rights Reserved.

申込期限
4月14日(日)

第6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 5月25日(土) 12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



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。



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.
12



株式会社 長尾製作所

佐伯市堅田2134-24
☎25-1200 (fax 25-1201)
<https://www.nagaoss.co.jp> 設立年月:1977年2月
資本金:1,000万円 従業員数:139人(令和6年2月現在)



動画はこちら。



佐伯から全国へ、世界へ

精密板金加工分野において九州トップクラスの実績を誇る長尾製作所は、佐伯を代表する企業のひとつ。主力の半導体製造装置部品は携帯電話やパソコン、冷蔵庫など多くの電化製品に使われている半導体の製造に欠かせないものであり、私たちの快適な生活の根底を支えている企業と言っても過言ではありません。ほかに食品、医療、通信、防災、インフラなど様々な分野に貢献し、新しい国立競技場の大型モニター（きょうこくせい）の筐体製作、イギリスの新幹線の屋根力バー製作など大規模な仕事も数多く手掛けています。さらに、アルミを天然藍で染色する日本初の技術を使ったOita Madeの商

品開発、地元サッカークラブのスパンサーなど地域に根ざした活動にも意欲的です。

求めるのは「人間力」

長尾製作所が現在最も力を入れているのが人材育成。「企業にとって技術力以上に必要なのが人間力です。考え方、行動の基盤となる人間力向上のために教育体系の整備を行うとともに、就労環境の改善、技能実習生の支援体制の構築も進めています」そう話すのは社長の長尾一生（ながおいつせい）さん。すでにハラスメント研修、承認力研修など様々な取組を実施していると話します。

今後、ますます伸びていく主力の半導体分野。長尾製作所は地元、佐伯の若い力を求めています。

会社のここが好き

風通しがよく、私たちの意見もしっかり聞いてくれます。任せてもらえることが多いので、やりがいのある職場です。社員同士の仲も良好！技能実習生のサポートも充実しており、通訳もいます。

製造グループ
おのしげひさ
小野重久さん(写真右)

チャン・ティ・トウイさん(写真中)
やまだゆうた
山田雄太さん(写真左)



※1 機械や電気機器を収めるBOX ※2 OitaMade株式会社、セーラー万年筆と提携し、万年筆などを開発

トルコギキョウ



芽取り



収穫前の重要な作業。咲かせる花に養分がしっかり行き渡るよう、咲いた時のバランスを考えながら余分な芽やつぼみを取り除きます。

トルコギキョウ農家

とだか たくじ
戸高 拓志さん

[佐伯市蒲江]

豊富な品種



セレブクリスタル、クリスハート、プリマラベンダーなど品種ごとに色、フリル、大きさが違うので、選ぶ楽しみも!



◀動画はこちら。

種類豊富で、上品な美しさが魅力!
佐伯市は、沿岸部の温暖な気候を活かしたトルコギキョウの栽培が盛んです。今回紹介する戸高拓志さんも2年前、知人の紹介でトルコギキョウの世界に足を踏み入れました。「20年以上電照菊でんしょうきくを育てていますが、トルコギキョウは全くの別物。情報収集、勉強の毎日です」。現在栽培しているのは収穫時期の異なる10品種。9月中旬に苗を植え、11月から6月にかけて順次収穫を行うと言います。

「大変」より「楽しい」が勝る毎日
トルコギキョウは繊細。育成状況が天候に左右される上、水分管理、芽取りなど手がかかります。「大変だと思うことは少ないですね。きれいな花を咲かせるために試行錯誤するのも、咲いた姿を想像するのも楽しい。品種ごとに色やフリル(花びら)が違うのでどう咲くのだろうって」。努力は少しずつ実を結び、2年目の今年は昨年より倍以上の収穫量を予定しています。

戸高さんが丹精込めて育てたトルコギキョウは主に関東・関西方面へ出荷され、冠婚葬祭、家庭用と様々なシーンで活用されています。皆さんもお店で見かけたらぜひ手に取ってみてください。



「いろんな地域でサイクリングを楽しみたいけれど、公共交通機関で自転車を運ぶのは大変だから諦めている」という人も多いのではありませんか？

**予約も
自転車の解体も
不要！**

サイクルトレインで快適な自転車旅を

自転車を公共交通機関に乗せて運ぶことを「^{りんこう}輸行」と言い、「輸行」は自転車を解体または折りたたんで、専用の輸行袋に入れる必要があります。

しかし！佐伯市とJR九州が実証運行を開始した**サイクルトレイン**には、自転車を解体せず、そのままの状態ですべて乗せられます！

解体などの事前準備に時間を取られることなく、ラクチン＆快適な自転車旅を楽しみましょう。

サイクルトレインの詳細

最後尾が自転車専用車両になっています。1台300円の「サイクル持込券」を購入すると、専用車両の通路に“自転車をそのままの状態ですべて乗せられます。予約も不要です。

運行日 毎月第2土曜日

料金

区間 佐伯 — 大分間

乗車券+



サイクル持込券 300円

※上下計4便を運行予定(1便に15台まで)

運行時間は下記ホームページより

ご確認ください。

※途中駅での乗車・降車はできません。

※サイクル持込券はみどりの窓口で販売しています。



詳しくは「JR九州大分エリア」のホームページをご覧ください。



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



やまさき しんや
山崎 慎也さん
自転車歴20年

Q1- 使用している自転車は？

A ロードバイクとトラックバイクの2台に乗っています。

Q2- サイクリングに挑戦したいと思っている人に一言！

A これから気候も良くなり、サイクリングを始める絶好のチャンスです！好きな自転車でいろいろな景色を楽しみながら走りましょう。

「自転車楽しいですよ〜♪」



宮崎県の「昴ドーム」での1枚

友人と宮崎県の中小屋天文台昴ドームへ“ヒルクライム”して来ました。ヒルクライムとは、坂道や山を登ったりするジャンルのことで、きついのですが取りつかれるような魅力があります。

※「昴ドーム」は、現在営業を休止しています。再開の予定などは施設のホームページでご確認ください。

くらしの
情報



各種お知らせ

市税の納付について

5月から令和6年度の固定資産税、軽自動車税の税額通知書を逐次発送します。

4月中に令和5年度市税の支払い忘れがないかご確認ください。

※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・ゆうちょペイ)をご利用ください。

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税務課窓口までお問い合わせください。

国税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口)

http://www.nenkin.go.jp/

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

4月分から令和7年3月分までの国民年金保険料は、月額16,980円で納めます。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書で、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用するの納付や口座振替もできるほか、スマートフォンアプリ「auペイ・d払い®・ペイペイ・ペイペイ・ペイ・楽天ペイ」も利用できます。

日本年金機構は、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない人に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っています。

日本年金機構ホームページ

http://www.nenkin.go.jp/

国民年金事務所 22・1970※音声案内に詳しい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

新規口座振替、口座変更、口座振替解約は早めにお届けください

7月1日引き落とし分の市税口座振替の申込締切日は4月19日(金)です。

市県民税(全期・第1期)・国民健康保険税(全期・第1期)

※期限後に申込まれた場合、納税通知書に前の振替口座が記載されたり、納付書が郵送されるなどの行き違いが発生する場合があります。

※市役所税務課、各振興局窓口では通帳届出印が確認できないため、窓口での手続は廃止しました。

申込は各金融機関にてお願いいたします。

大分銀行、大分信用金庫、豊和銀行、伊予銀行、宮崎太陽銀行、大分県信用組合、九州労働金庫、大分県農協、大分県漁協、ゆうちょ銀行

国税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口) 22・3182

高齢者肺炎球菌定期予防接種の対象者について

令和6年度から高齢者肺炎球菌定期予防接種の対象者が変わります。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。

対象者 過去に一度も肺炎球菌ワクチン接種(23価)を受けていない人で、市内在住で次のいずれかに該当する人

①65歳の人 ※対象者には誕生月の翌月に通知します。

※昭和33年4月2日(昭和34年4月1日)に生まれた人(令和5年度通知済み)は、66歳の誕生日の前日まで公費で接種することが可能です。

「生涯にわたって学習できる教室」で、楽しく学びませんか。 とき 4月1日からいつでも入級できます。 ところ 各地区公民館・地

「佐伯市生涯学習教室」 「佐伯市高齢者教室」 申込のお知らせ



健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) 23・4500



銃砲刀剣類登録審査会 日程のお知らせ



銃砲刀剣類登録審査会 22・4209

「食味コンクール」に出品しませんか!



手塩にかけて育てたお米を「食味コンクール」に出品しませんか!

大分県教育庁文化課 097・506・5498

※登録証を紛失した場合は、再交付(1件3,500円)の手続をしてください。

※家族以外の代理の場合は委任状が必要

※登録証を紛失した場合は、再交付(1件3,500円)の手続をしてください。

必要書類 現物、発見届出済証、登録手数料(1件6,300円)

※家族以外の代理の場合は委任状が必要

※登録証を紛失した場合は、再交付(1件3,500円)の手続をしてください。

※家族以外の代理の場合は委任状が必要

※登録証を紛失した場合は、再交付(1件3,500円)の手続をしてください。

※家族以外の代理の場合は委任状が必要

第49回大分県麦作共励会 表彰者

2月7日(水)に開催されました「第49回大分県麦作共励会」、及び「第49回大分県豆類経営改善共励会」表彰式の表彰者をお知らせします。

- *農家の部 最優秀賞
*大分県農業協同組合中央会長賞(本賞)
*大分県知事賞(副賞)

有限会社 山梨子産業

閩農政課 水田・畜産振興係(本庁舎3階59番窓口) 22-0280

市報さいき 広告募集中

会社・商品の紹介や案内などを「市報さいき」に掲載しませんか?
発行日 毎月1日(年間12回)
発行部数 毎月31,400部
掲載場所 毎月号「くらしの情報」コーナー下段
掲載料 1枠15,000円/月(税込)
募集締切 掲載希望月の1か月前

見積り無料! まずはお電話から!
こんな、お困り事ありませんか?
・家の中のお掃除
・家や倉庫のお片付け
・蜂駆除
・庭の草刈りなど...
TEL 080-1785-6122
よろず屋NEEDS(ニーズ)
〒876-0045 佐伯市大字上岡595-1

第37回仙崎公園
つつじまつり

蒲江仙崎山に自生する5万本のフジツツジと絶景を眺めながら大自然を体感しませんか？

当日は各種ステージイベントや大鍋プリ汁の無料配布があります。ぜひ春の蒲江にお越しください！

とき 4月7日(日)
ところ 仙崎公園(無料送迎バスあり※西野浦西集会所発着)※雨天の場合は、西浦地区公民館駐車場 あり(仙崎公園駐車場)
関西野浦の明日を考える会・川野

090・8411・3902



元越山春の登山会

眺望絶景な春の尾根を歩いてみませんか。

登山道は尾根道のため眺望がすばらしく、途中に5か所の展望台を設けており、山頂からは視界360度の大パノラマを堪能できます。天候に恵まれれば海の向こうに四国、背後の山並みの奥には祖母・傾山・くじゅうを望むことができます。

間越來だんせへ市

その日のうち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 4月21日(日)8時30分
ところ 佐伯市海辺の村交流館
間越來だんせへ市実行委員会・戸高

090・8220・1892

第18回柳瀬
チューリップ祭り

春風かおる柳瀬の里で、約4万本のチューリップ畑をバックに神楽などのステージイベントを行います。皆さんお誘いあわせの上、ぜひお祭りへご来場ください。

とき 4月7日(日)10時～15時頃
ところ 宇目大字南田原(柳瀬)うめの里陶芸工房前
主催者 柳瀬チューリップ祭り実行委員会
宇目振興局 地域振興課

52・1111



募集

若音実行委員会のメンバーを募集します

若者のニーズにマッチし

た音楽イベントを楽しんでもらい、郷土愛を育むことを目的としたライブイベントの実行委員会メンバーを募集します。

イベントの企画・運営や広報宣伝のほか当日スタッフとして、一緒に活動してみませんか？

対象 高校生以上
申込方法 メールにてお問い合わせください。
問合せ先 @saikiyounglive@gmail.com

090・5944・0816



佐伯子どもミュージカル第11期生・クリエイティブ部・子ども軽音楽部2期生募集！親子説明会

とき 4月26日(金)19時
ところ さいき城山桜ホール小ホール
対象 小学生以上

むね20歳未満
申込方法 Instagram、メール、または電話で申込みください。詳細は申込者へお知らせします。

申込期限 4月25日(木)
申込者へお知らせ(野々下)

大分県・大分市 要約筆記者養成講座 受講生募集
とき 5月11日～12月28日10時～15時(毎週土日/全21回)
ところ 大分県聴覚障害者センター
募集講座 手書きコース、パソコンコース(いずれも15人)
受講料 無料(各講座テキスト代4,000円)
※手書き希望者には教材費として1,200円が別途必要



応募条件 パソコンコース

希望者
(1)ノートパソコン (Windows 10、11)
(2)ランケーブル(3m)
(3)パソコンの基本操作ができる人

募集期限 4月30日(火)

その他 詳細は大分県聴覚障害者協会に問い合わせください。

関社会福祉法人 大分県聴覚障害者協会
097・5511・2152
FAX 097・5560・5556

相談

「ちょっと相談してみよう」
認知症個別相談会のお知らせ

「認知症かもしれない」「まだ「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。

とき 4月23日(火)13時30分～15時30分
ところ 本庁舎2階20

2会議室

対象 認知症について不安がある人(要予約・無料)

申込期限 4月22日(月)17時

までに電話で申込みください。

関高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)
23・1632

講習・講座

フォークリフト運転
技能講習

とき 5月7日(火)～10日(金)

ところ 和楽第1会議室
●学科 長瀬橋下駐車場
●実技 20人※先着順

受講料 普通自動車免許以上所持者 3万4,650円

●大型特殊免許(限定なし)所持者 1万9,850円

※受講料・テキスト代・消費税込

申込期限 4月26日(金)

※事前電話予約が必要

090・8220・1892

関大分産業機械技能教習所

097・5544・2246

佐伯市民大学令和四教堂(後期)第10回講座のお知らせ

とき 4月21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会議・グループワーク第1回

講師 杉浦嘉男氏(日本文理大学名誉教授)・岩佐礼子氏(あまべ文化研究所代表)

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

関地元学の会事務局

48・9293



試験

日商簿記検定試験

とき 6月9日(日)

ところ 佐伯商工会議所(予定)

申込期間 4月22日(月)～5月13日(月)

097・5370・0427

資格 18歳～26歳未満
申込期間 4月12日(金)まで
入隊時期 令和7年3月中旬～4月上旬予定

予備自衛官補(一般)
とき 4月6日(土)～21日(日)のいずれか1日
ところ 受験案内でお知らせ

資格 22歳～26歳未満
申込期間 4月12日(金)まで
入隊時期 令和7年3月中旬～4月上旬予定

一般幹部候補生(一般)
とき 1次試験…4月20日(土)・21日(日)
ところ 受験案内でお知らせ

資格 18歳～52歳未満
申込期間 4月11日(木)まで
教育訓練の開始時期 7月以降

自衛官候補生の採用は、通年募集です。詳しくは問い合わせください。

関自衛隊佐伯地域事務所
23・1875



伝言板

第50回どたばたママのフリーマーケット

とき 5月26日(日)9時30分〜12時30分※雨天中止
ところ 佐伯球場下駐車場
申込締切 5月15日(水)
※定数(区画)になり次第締切します。
どたばたママのフリマ実行委員会
22・9955※平日
9時〜16時



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?
サポステでは、「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歳の人とそのご家族
・働きたいと思っている人
・現在、働いておらず、家事も通学もしていない人
■お問い合わせ先
設サテライト(仲町商店街)
28・6117



子ども相撲練習会

6月に開催される市の「相撲大会」へ向けて稽古に取り組み、夢や感動を共有する体験ができます。練習後にはちゃんこ鍋も食べられるよ!
とき 第1回 5月12日(日)
第2回 5月26日(日)
いずれも10時開始(受付:9時30分〜)
ところ 佐伯豊南高校相撲場
対象 小学生・中学生
※先着20人
参加費 無料

「わんぱく相撲 佐伯場所」開催

「勇気・礼節・感謝」いつも心にわんぱくピース」多くの小学生の参加を待ちしています!4〜6年生各部の優勝者は、6月16日(日)に開催される県大会への出場権を獲得できます。
とき 6月9日(日)
ところ 佐伯市総合運動公園相撲場
対象 市内在住の小学1〜6年生
※1〜3年生は男女混合、4〜6年生は男女別で取組を行います。
※体操服は着用可です。服の上からまわしを着けます。



申込方法 佐伯青年会議所が発行したポスター・チラシの二次元コードから申込
■お問い合わせ先
佐伯市相撲連盟・佐藤
090・7390・7860

佐伯市陶芸教室 募集

市内在住で陶芸に興味のある人、一緒に花器や茶碗など作ってみませんか。
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
受講料 月1,500円
※陶土や道具代は各自負担
■お問い合わせ先
佐伯市陶芸教室事務局・塩月
090・5486・0623

令和6年度 初心者詩吟教室 入級生募集

とき 5月〜10月 第1・第3土曜日 13時〜15時
ところ 鶴岡地区公民館
対象 一般・小学生・中学生・高校生
受講料 無料(一般は資料費)

再就職を目指す皆さんへ 受講生募集(ハローリーニング)

代として初回500円) 申込期限 4月15日(月)
■お問い合わせ先
岡田窓伝光霊流佐伯詩道会事務局(市原)
090・3013・9405

6月訓練受講生募集

募集コース ものづくりアシスタント科、ものづくり溶接科、電気システム科(企業実習付き)
募集期間 5月1日(水)〜6月5日(水) 11月28日(木)
7月訓練受講生募集
募集コース 3DCAD活用科(ビジネススキル講習付き)、建築CAD・リフォーム技術科(ビジネススキル講習付き)
募集期間 5月1日(水)〜6月4日(火)
訓練期間 7月4日(木)〜令和7年1月31日(金)
受講料 いずれも無料
説明会 5月14日(火)・28日(火)

絵の会作品展

とき 4月5日(金)・6日(土) 10時〜17時、7日(日)10時〜16時
ところ トキハインダストリー 佐伯店ひまわりホール
展示 油絵、水彩、パステルなど約70点
入場料 無料
■お問い合わせ先
絵の会・大島
23・4212



《協会けんぽ大分支部の加入者の皆さんへ》令和6年3月分(4月納付分)から保険料率が変わります

健康保険料率
【大分支部】10・25%(令和6年2月分まで10・20%)
介護保険料率
【全国一律】1・60%(令和6年2月分まで1・82%)
※健康保険料と介護保険料は労使折半となります。
※40歳から64歳までの人(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率加わります。
※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
※任意継続被保険者の人

佐伯海洋少年団員募集

小学1年〜4年生の海洋少年団員を募集します。佐伯海洋少年団は(公社)日本海洋少年団連盟に所属する社会教育団体です。体験見学会も行っています。詳しくは問い合わせください。
■お問い合わせ先
佐伯海洋少年団・三浦
090・6148・8792
またはメール mura-1123@saiki.tv

SAIKI 第九プロジェクト 第2回「第九演奏会」合唱参加者募集!

11月16日(土)に行われる、第2回「第九演奏会」の合唱団員を募集します。
「喜びの歌」として有名なベートーヴェンの「第九」を



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

西浜清掃のお知らせ

とき 4月28日(日)8時〜9時
ところ 西浜海岸
■お問い合わせ先
岡つな☆ばんプロジェクト・水沼
080・1731・7960

佐伯市への寄附

《指定寄付》
▽佐伯商工会議所女性会(児童の健全育成のため)
《歴史資料などの寄贈》
▽池邊 浩三郎(稲垣)古文書
▽小原 和成(木立)日中戦争関係資料
▽麻生 英臣(東京都)日中戦争関係資料



今月の
この1冊!

分かりやすい写真レッスンとポイント動画つき はじめての通園通学BOOK

著・出版社/日本ヴォーグ社

手さげバッグ、上ばき入れ、体操着袋、お弁当袋、エプロン・スモック、防災ずきんカバー、ピアノケース。様々な通園通学グッズ100点の作り方を、写真で分かりやすく紹介する。解説動画を視聴できる二次元コード付き。

「書く力」の教室

1冊でゼロから達人になる

著/田中 泰延・直塚 大成
出版社/SBクリエイティブ

書く前に何をやる? 書く以外にすべきことは?

プロのライターが、テーマ選びから資料の収集、調査、分析、取材、校正まで、書いて稼ぐために必ずやっていることを、本気でライターを目指す素人との対談形式で解説する。

1万人のママ・パパが知りたかった!

赤ちゃん育児なんでもQ&A

著/坂本 昌彦
出版社/赤ちゃん和妈妈社

けいれんが起きたらどう対処したらいい?どれくらい吐いたら病院に行くべき?

『赤ちゃん!』の連載に寄せられた赤ちゃん育児の悩みや気がかりに、小児科医がエビデンスを示しながら、正確に分かりやすく解説します。

おかえり、オオカミ

文/レイチェル・ブライト
絵/ジム・フィールド
訳/安藤 サクラ
出版社/トゥーヴァージンズ

オオカミのこどもウィルフは、なんでも自分ひとりでできると思っています。だから誰の助けも必要としません。でもある日、群れから離れて道に迷ってしまい…。助けあうことの大切さを教えてくれる絵本。

「春らんまん 図書館へ行こう! / 各講座・イベント紹介」

「こどもとしょかんまつり2024」開催します♪

こども向けアニメの上映やおはなし会など、こどもの読書週間にちなんで、こども向けのイベントを開催します! イベントに参加したらもらえるスタンプを集めてガチャガチャができます。みんな、図書館に集まれ〜♪

と き/4月27日(土)・28日(日) 9時30分~18時

内 容/ビデオマラソン・おはなし会(さいき読み聞かせ協議会)・スタンプラリー

図書館ガチャガチャ・図書館マナークイズ・ブックツリー

対 象/0歳~18歳

上映会(4月)

■上映会 お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方(113分)

4月13日(土)…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▶



佐伯市 成人健康ガイド

特定健診・がん検診についてお知らせします



▲佐伯市
ホームページ

検査項目	20歳代	30歳代	40歳代	50歳以上	推奨する検診間隔	検診内容等	料金
特定健診 佐伯市国保が対象			●	●	1年	検尿・身体測定・問診・ 血圧・診察・血液検査 など ※後期高齢者と佐伯市外の 医療機関は尿酸値の検査 対象外	無料
若年者健診 佐伯市国保が対象		●			1年		
高齢者の健康診査 後期高齢者が対象				75歳以上	1年		
肺がん検診			●	●	1年	胸部レントゲン撮影	200円
喀痰細胞診 喫煙本数の多い人など				●		肺がん検診併用 採痰検査(後日提出)	500円
大腸がん検診			●	●	1年	採便検査(後日提出)	無料
胃がん検診 バリウム検査または内視鏡検査 いずれか1回のみ受診できます。				● 偶数年齢	2年	内視鏡検査(胃カメラ) 登録医療機関のみ実施	3,500円
			●	●		バリウム検査	800円
子宮頸がん検診	●	●	●	●	2年	頸部及び膣部細胞診	800円
乳がん検診 (マンモグラフィ)			●	●	2年	乳房をプラスチック板で 挟んで行うX線撮影	800円
肝炎検査 初めて受ける人が対象			●	●		B型・C型肝炎ウイルス の血液検査	500円 70歳以上無料
前立腺がん検診				●		血液検査	1,200円

- ◆ 和楽などの集会所、または個別の登録医療機関で受けられます。
- ◆ がん検診は加入している保険に関係なく、佐伯市に住民票がある人が対象です。
- ◆ 佐伯市国保の受診券は5月以降、随時発送します。
- ◆ 後期高齢者などその他の医療保険については、各保険者からの案内をご確認ください。
- ◆ 対象外や同年度内で2回目以降の受診は、全額自己負担となります。



特定健診 若年者健診 高齢者の健康診査	<p>受診券と保険証が必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 検査前日はアルコールの摂取や激しい運動を控え、検査前10時間は水以外の飲食物を摂取しない。 ・ 血圧や心臓病の薬は、水またはさ湯で服用。そのほか、薬の服用については主治医に相談することをおすすめします。
肺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上の結核健診を兼ねます。 ・ ボタンや金属がついていない衣類であれば、そのまま受けられます。
胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事 …………… 受診前日の夜10時以降禁止。水は検査2時間前まで200ccなら可。 ・ 薬 …………… 当日朝は糖尿病の薬を飲まない。血圧の薬は2時間前までに水またはさ湯で服用。 ・ 登録医療機関 …… 医療機関の指示に従ってください。 <p>での受診 併用でピロリ菌検査が受けられます。(自己負担金1,000円)</p>

厚生連健康管理センターは料金が異なります

肝炎検査398円／前立腺がん検診1,870円／肺がん検診244円／大腸がん検診143円／子宮頸がん検診1,889円
胃がん検診(バリウム)4,133円(胃カメラ)4,930円／乳がん検診(40歳代)2,725円(50歳以上)1,405円

問い合わせ 健康増進課 健診係(和楽1階) ☎ 23-7022

曲 住民健診 集団会場のご案内

- ◆ 特定健診、肝炎検査・前立腺・肺・胃・大腸がん検診を実施します。
- ◆ 集団会場の日程は12月までです。追加の日程はありません。
ご都合に合わせて早めにご予約ください。
- ◆ 胃がん検診は●のついた日程で実施します。
- ◆ 大腸がん検診のみであれば予約不要です。



予約先 佐伯市医師会健診センター 平日 9:00~17:00

☎ 20-5452 <https://saiki-med.jp/chiki/yoyaku.html>

佐伯市医師会ホームページ、またはこちらの二次元コードからも住民健診の予約ができます▶



会場		月日(曜)		受付時間	胃がんの実施
本匠	本匠地域コミュニティセンター-西分館	7月	4日(木)	9:45~11:15	-
	本匠地域コミュニティセンター		5日(金)		●
弥生	弥生保健センター	8月	23日(金)	9:00~11:00	-
			25日(日)・26日(月)		●
蒲江	楠本集会所	9月	6日(金)	9:00~9:30	-
	畑野浦地区公民館			10:45~11:30	-
	名護屋地区公民館		10日(火)	9:45~10:45	-
	河内地区公民館		12日(木)	9:45~10:45	-
	西浦地区公民館		13日(金)	9:45~11:15	●
	蒲江地区公民館		27日(金)・29日(日)	9:45~11:15	●

けい 乳がん・子宮頸がん検診 集団会場のご案内

◆ 乳がん検診は要予約、子宮頸がん検診は予約不要です。◆ 子宮頸がん検診はスカートでの来場をおすすめします。

乳がん検診予約先 健診係[和楽1階]

☎ 23-7022



和楽会場と弥生会場はインターネット予約が便利です!
市ホームページ、またはこちらからも予約できます▶

和楽
8月予約

和楽
10月・11月予約

弥生
11月予約

会場	月日(曜)	受付時間	予約期間
和楽	8月 6日(火)・7日(水)・8日(木) 18日(日)・19日(月)	9:00~11:30	7月22日(月)~ 7月26日(金)
	10月 3日(木)・4日(金)・6日(日) 22日(火)・27日(日) 21日(月) 午後	9:00~11:30 13:00~15:00	9月17日(火)~ 9月24日(火)
	11月 17日(日)	9:00~11:30	
鶴見保健センター 梶寄センター 八幡小学校	6月 18日(火) 27日(木)	8:45~9:30 11:00~11:30	5月15日(水)~ 5月21日(火)
		8:30~9:30 10:30~11:30	
上浦地域コミュニティセンター 色利地区センター 米水津地域コミュニティセンター	7月 10日(水) 26日(金)	9:00~9:15 10:30~11:00	
		9:30~11:00	
西浦地区公民館 名護屋地区公民館 楠本集会所	10月 9日(水) 11日(金)	9:00~9:30 10:30~11:30	9月2日(月)~ 9月6日(金)
		8:45~9:00 10:00~11:30	
		9:00~11:30	
宇目保健センター 弥生保健センター	10月 31日(木) 11月 7日(木)・8日(金)	9:00~11:30 9:00~11:30	10月7日(月)~ 10月11日(金)

キリトリ線から切り取って大切に保管して下さい。

キリトリ線から切り取って大切に保管して下さい。

会場	月日(曜)	受付時間	胃がんの実施			
和楽	6月 10日(月)・30日(日)	9:00~11:00	●			
	7月 9日(火)・18日(木)					
	8月 20日(火)					
	9月 5日(木)・25日(水)					
	10月 1日(火)・23日(水)・28日(月)					
	11月 18日(月)・24日(日)・27日(水)					
	12月 1日(日)・9日(月)・12日(木)					
	佐伯市医師会館			7月 31日(水)	9:00~10:00	-
				8月 9日(金) 夜間	18:00~19:00	
				11月 15日(金)	9:00~10:00	
				12月 6日(金)	9:00~10:00	
	大入島地域コミュニティセンター 木立小学校			5月 28日(火)	9:30~10:30	●
9:00~10:00		●				
八幡小学校	6月 12日(水) 13日(木)	9:00~10:00	-			
		9:00~10:00	●			
下堅田地域コミュニティセンター	9月 20日(金)	9:45~10:45	-			
上浦地域コミュニティセンター	5月 20日(月) 21日(火)	9:45~10:45	-			
			●			
鶴見 梶寄センター 大島むつみ苑	5月 23日(木) 24日(金)	9:30~10:30	-			
		9:30~10:30	-			
鶴見保健センター	30日(木) 31日(金)	9:30~10:30	-			
			●			
米水津 米水津地域コミュニティセンター 色利地区センター	6月 6日(木)	9:45~10:45 13:30~14:00	● -			
宇目 宇目 B & G ふれあいセンター	6月 20日(木) 21日(金) 24日(月) 25日(火)	9:45~11:15	- ● -			
		9:45~10:45	- ●			
直川地域コミュニティセンター	7月 1日(月) 2日(火)	9:45~10:45	- ●			

登録医療機関のご案内

令和6年4月1日現在

- ◆医療機関ごとに●のついた項目が受診できます。
- ◆「佐伯市の健(検)診を受けたい」と、直接予約をしてください。

			がん検診等							
			特定健診 特定健診 肝炎 前立腺がん	肺がん		胃がん		大腸 がん	子宮頸 がん	乳がん
				胸部X線	かくたん 喀痰	バリウム	内視鏡			
あ	秋山医院	23-3177	●							
	池田医院	25-1177	●							
	伊藤循環器内科クリニック	25-1700	●							
	因尾診療所 本匠	57-6556	●					●		
	大島診療所 鶴見	34-8056	●					●		
	大入島診療所	24-2363	●							
	岡本医院 蒲江	42-0015	●					●		
か	片岡医院	24-1139	●							
	からしま医院 弥生	46-0312	●					●		
	クリニック 佐伯の太陽	20-4088	●							
	彦陽クリニック	27-5088	●					●		
	こうへいクリニック	20-3337	●							
	近藤医院 弥生	46-0038	●							
	さ	佐伯診療所	23-2212	●					●	
佐伯中央病院		22-8846	●	●	●		●	●		
在宅支援クリニック えがお		24-2020	●					●		
塩月内科小児科医院		20-0070	●					●		
志村内科・胃腸科		25-1211	●							
城東医院		22-0140	●							
神宮医院 宇目		54-3014	●					●		
すがのウイメンズクリニック		23-3131							●	
杉谷診療所		22-4800	●					●		
すどクリニック		28-7711	●				●	●		
曽根病院		23-8877	●					●		
た	田淵内科	22-1203	●					●		
	丹賀診療所 鶴見	34-8334	●					●		
	つつみ泌尿器科医院	20-3232	●					●		
	鶴見診療所	33-1161	●							
	渡町台外科病院	22-7500	●	●	●		●	●		
	な	直川クリニック	58-3100	●						
中浦循環器クリニック		23-2238	●							
長門記念病院		24-3000	●	●	●		●	●		
長門在宅リハビリテーションクリニック		24-1001	●							
南海医療センター健康管理センター		22-0548	●	●	●	●	●	●	●	●
西田病院		22-0180	●	●	●		●	●	●	●
は		馬場内科クリニック	20-3344	●						
	東内科医院	22-2916	●							
	ひなた女性クリニック	20-3322							●	
ま	水沼医院	23-0123	●							
	ミタライクリニック 蒲江	42-0735	●						●	
	御手洗病院 蒲江	42-0003	●	●			●	●		
別府	厚生連健康管理センター	0977-23-7112	●	●		●	●	●	●	●

※ 特定健診は**大分県内の実施機関でも受診**できます。詳しくは問い合わせください。

※ がん検診の受診期限は令和7年3月31日までです。

「佐伯市パートナーシップ宣誓制度」がスタートします!

性別に関わらずお互いの生き方を尊重しあえる社会を目指す「佐伯市パートナーシップ宣誓制度」は、性的マイノリティ※の人が、お互いを人生のパートナーとし、相互の協力により継続的な共同生活を行うことを約束したことを市が尊重し、受領証などを交付する制度です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



※性的マイノリティ(性的少数者)とは、性のありようについて社会的に少数派となる人のことです。

《佐伯市パートナーシップ宣誓書受領証》

【表面】

第 号

佐伯市パートナーシップ宣誓書受領証

パートナーシップ宣誓制度実施要綱の規定に基づき、パートナーシップ宣誓書の提出を受けましたので、本証を交付します。

【本人】 様

【パートナー】 様

年 月 日

佐伯市長 印

【裏面】

佐伯市では、性の多様性を認め合い、性的指向や性自認にかかわらず、人生を共にしたい人と安心して生活することができるよう、パートナーシップ宣誓制度を導入しています。この受領証の提示を受けられた方は、その趣旨をご理解くださいますようお願いいたします。

※通称名を使用している場合の戸籍上の氏名

【本人】

【パートナー】

※平常時及び緊急時において、①以下の者に対して病状説明をすること、
②手術や必要な治療方針の同意を以下の者から取得することに同意します。

【パートナー氏名】

【本人自署欄】

※寸法は縦54mm、横85mmでプラスチック製です。

申請・問い合わせ

福祉保健企画課 人権推進・男女共同参画係(本庁舎2階45番窓口)

☎ 22-3085 [メール] jinken-douwa@city.saiki.lg.jp

狂犬病予防注射を受けましょう。

～ 毎年4月～6月は狂犬病予防注射期間です ～



犬の飼い主は、狂犬病予防法により、生涯1回の飼い犬登録と毎年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。

市内各地で集合注射を実施しますので、都合の良い会場で受けてください。

※注射会場などの一部変更がありますのでご注意ください。かかりつけの動物病院でも接種できます。

狂犬病予防集合注射の日程などは、市ホームページまたは受付票と一緒に送付の案内チラシをご覧ください。

対象

生後91日以上の子犬

予防注射の料金

3,250円 ※つり銭が出ないようにご準備ください。

注意事項

- ・犬の登録が済んでいる人には、受付票をお送りしますので、受付票の裏面にある問診票に健康状態をご記入の上、持参してください。
- ・体調の悪い犬・病歴のある犬は、受付票をお持ちの上、動物病院で注射を受けてください。
- ・獣医師から予防接種を受けない方がいいと診断された場合は、動物病院で「猶予証明書」をもらい市の窓口へ提出してください。
- ・転入に伴う犬の登録は集合注射会場では手続きができないため、市の窓口で行ってください。
- ・犬が死亡したときや所有者が変更になった場合は届出が必要です。詳しくは問い合わせください。

問い合わせ

環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口) ☎ 22-3956 または各振興局

今日
から

健康づくり！

HEALTH

vol.36



めざせ！健康寿命日本一！
—働き盛り世代の健康づくり—

対象

青壮年期



大分県は男女ともに健康寿命日本一を目指します！

『健康寿命』とは、健康上問題のない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。大分県では、すべての県民が生涯にわたり健康で活力ある生活を送ることができるよう、健康寿命日本一を目指しています。

令和3年12月の発表では、男性1位、女性4位と飛躍的に順位を伸ばし、男性は「日本一」を達成しました。

祝

大分県の健康寿命 (令和3年12月)

男性:73.72歳 全国1位

(H28調査:71.54歳、全国36位)

女性:76.60歳 全国4位

(H28調査:75.38歳、全国12位)



健康寿命を延ばす3つの鍵

減塩
-3g*

野菜摂取
350g

歩数
+1500歩

*1日の塩分目標摂取量:男性7.5g未満、女性6.5g未満

健康経営事業所の取組

大分県では、従業員みんなで健康づくりに取り組み、会社全体を元気にする『健康経営事業所』として登録した事業所の健康づくりをサポートしています。佐伯市では175事業所(令和5年12月時点)が登録し、事業所ぐるみの健康づくりに取り組んでいます。

各事業所では、「職場内でグループをつくり、歩数を競うイベントへ参加する」や「朝のラジオ体操を全職員で行う」など様々な工夫や取組が行われています。

南部保健所では、働き盛り世代の皆さんの健康づくりを応援するため、健康経営事業所に登録している事業所などへの健康に関する出前講座や相談をお受けしています。

「健康経営について聞きたい」、「職場の健康づくりは何から始めれば良い？」などありましたら、南部保健所にご相談ください。

『健康経営®』とは、働く人の健康増進を会社の成長につなげようとする考え方

企業の成長

従業員
支援の

生産性の向上

- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

負担軽減

- 疾病手当の支払い減少
- 健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- 企業ブランド価値向上
- 社内、外的イメージアップ

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防

優秀健康経営事業所
【知事顕彰】

5か所(毎年)

選考委員による審査

健康経営事業所認定
(年度毎に認定)

793か所(令和5年12月時点)

審査

実績報告の提出(毎年度)

事業所での取組(★は5つの認定基準)

- ★健康診断受診率・結果把握100%
- ★事業主による主導的な健康づくり
- ★建物内または敷地内禁煙
- ★従業員への健康情報提供(月1回以上)
- ★事業所ぐるみの健康づくり

健康経営事業所の登録 2,582か所(令和5年12月時点)

大分県における健康経営事業所の認定制度と事業所数

問い合わせ/南部保健所 ☎22-0562

当番医・乳幼児健康診査情報



5月の住民健診

各健(検)診の対象や日時、自己負担額については、今号の27～30ページに掲載の「成人健康ガイド」、または市ホームページをご覧ください。 問い合わせ/健康増進課 和楽1階 ☎23-7022

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
4月7日	からしま医院 弥生上小倉 46-0312
4月14日	神宮医院 宇目小野市 54-3014
4月21日	佐伯診療所 中の島 23-2212
4月28日	木下整形外科 女島 23-8781
4月29日	島村耳鼻咽喉科 中の島 20-3387
5月3日	御手洗病院 蒲江浦 42-0003
5月4日	渡町台外科病院 長島町 22-7500
5月5日	曽根病院 長島町 23-8877

歯科	9～12時
4月7日	戸高歯科医院 蒲江畑野浦 45-0841
4月14日	古田歯科医院 城下東町 22-1409
4月21日	麻生歯科医院 駅前 20-0808
4月28日	コスモタウン歯科 鶴岡西町 28-7885
4月29日	きよなが歯科クリニック 鶴岡町 20-0702
5月3日	ファミリー歯科・こども歯科 中の島 20-0648
5月4日	長田歯科クリニック 中村東町 22-1095
5月5日	中川歯科クリニック 長谷 25-0066

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)、曽根病院(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)
4月7日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965
4月14日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
4月21日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
4月28日	桑畑小児科医院 中村東町 22-1965

平日時間外小児救急当番医	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。

大分県子ども救急電話相談

子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

会場 和楽 ☎23-4500

- 乳児健診(R5年11月生)…………… 4月11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9月生) …… 4月25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10月生)…………… 4月18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) …… 4月16日(火)
身体測定、離乳食指導など

※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。

無料 ・乳幼児健康診査 ・のびのび教室は無料です。



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。	4月10日(水) 10時～12時	上浦地域コミュニティセンター	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
	4月12日(金) 10時～12時	市役所本庁舎2階203会議室	
	4月12日(金) 10時～12時	直川振興局	
	4月17日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	
	4月17日(水) 13時30分～15時30分	宇目保健センター	
4月18日(木) 9時～11時	弥生振興局		
公証人による 相談会	4月17日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎2階 202会議室	大分公証人合同役場 ☎097-535-0888
精神保健 福祉相談	4月9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	4月17日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	4月18日(木) 13時～15時	市役所本庁舎2階 202会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
	4月17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	4月9日(火) 13時30分～15時30分	長島町2丁目1-1 千栄ビル	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 ☎24-2844
人権なんでも相談 【常設無料相談】	毎週 月曜日 9時～16時(祝日を除く)	大分地方法務局 佐伯支局	大分地方法務局佐伯支局 ☎24-0772
認知症の人と 家族の会	4月12日(金) 10時～15時 4月19日(金) 13時～15時 4月26日(金) 13時～15時 5月 3日(金) 13時～15時 5月10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



田中市長の
主な公務日誌

2月



市長インスタ
始めました

- 1(木) ●「佐伯春の本まぐろフェア～紅白対決～」プレスリリース
- 2(金) ●大分トリニータとの連携協力協定締結式
- 3(土) ●日本新薬硬式野球部春季キャンプ激励セレモニー
- 4(日) ●ユネスコエコパークさいきオーガニックシティシポジウム「エコパークってなんだろう?」
- 5(月) ●大分県土地改良事業団体連合会監事会
- 6(火) ●総料理長 食の饗宴Special withスクリーンミュージック
- 7(水) ●駐福岡大韓民国総領事館訪問
- 8(木) ●佐伯市未来議会
- 9(金) ●第2回大分県総合防災訓練実行委員会

- 県南5市市議会議長会「議長研修会」
- 10(土) ●すみつけまつり
- 11(日) ●ふるさと健康づくり第34回「元越山登山会」
- 12(月) ●福岡佐伯鶴城同窓会総会・懇親会
- 13(火) ●「フラワーバレンタイン2024」スイートピー贈呈式
●2024年福岡県日韓親善協会新春懇親会
- 16(金) ●株式会社三浦造船所進水式
- 18(日) ●青山小学校閉校記念式典
●SUBARU硬式野球部春季キャンプ歓迎セレモニー
●佐伯市防災講演会
- 19(月) ●一般財団法人観光まちづくり佐伯設立総会
●株式会社戸村フーズ企業版ふるさと納税受納式及び感謝状贈呈式
- 20(火) ●拓殖大学陸上競技部 佐伯合宿開催に伴う市長訪問
- 21(水) ●第2回佐伯市事前復興計画策定委員会

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！



これからもすくすく育てね♡

お名前 山北 福久くん
2023年6月生まれ

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こども

ご注意ください

- ・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場合があります。



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★



～市報リニューアルのお知らせ～

次月号（令和6年5月号）から、見やすさ向上のため、冊子の見開きを右開きから左開きへと変更します。
今後も市民の皆さまに寄り添った広報紙を作成してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

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

2月末日現在/前月比

人口 6万5,416人 (-125)

男 3万0,593人 (-49)

女 3万4,823人 (-76)

世帯 3万2,822世帯 (-20)

救急・火災発生

2月中

救急件数 294件
(年間累計621件)

火災件数 1件
(年間累計3件)

フェーン現象で火災が起こりやすくなります。火の取扱いには十分注意しましょう。

交通事故

2月中

死者 0人

負傷者 5人

人身事故 4人

物損事故 94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
(@ツィッター)



佐伯市
公式
LINE



佐伯市
インスタ
グラム

次号発行日

次号市報さいき
5月号は

5月1日(水)
発行です

◎6月号の原稿締切は4月16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

2月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

・濱中ツマエさん(常盤東町) ・染矢 ユクさん(堅田)

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう! 皆様のご意見大募集!

簡単なアンケートとご意見をWEBで答えて

抽選で 500円分のQUOカードを
2名にプレゼント



アンケートと応募はこちらから▶
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

お待ち
しています!



材料(4人分)

- 豚ロース肉(薄切り) …… 240g
- 塩 …… 1.6g(小さじ1/4)
- こしょう …… 少々
- 大葉 …… 8g(8枚)
- 米粉 …… 8g(大さじ1弱)
- 水 …… 56g(大さじ3・2/3強)
- 米粉 …… 32g(大さじ3・1/2強)
- パン粉 …… 24g(1/2カップ強)
- 揚げ油 …… 適量
- ケチャップ …… 16g(大さじ1弱)
- 濃口しょうゆ …… 8g(小さじ1・1/3)

作り方

- ①豚ロース肉は、塩・こしょうをふり、大葉をのせ、端から巻く。
- ②①に米粉・水溶き米粉・パン粉の順で衣をまぶす。
- ③フライパンの底から1cmほどの高さまで油を注いで熱し、②を入れる。返しながらか5分ほど揚げ、油を切る。
- ④③を半分に斜めに切り、器に盛り、Aを混ぜ合わせてかける。

★1人分 エネルギー134kcal
たんぱく質5.8g、食塩相当量0.4g

うま塩とは？

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

POINT

薄切りのお肉を巻いて厚みを出すことで、ジューシーに仕上がります。米粉は小麦粉で代用できます。



ごはんのおかずにはもちろん、お弁当にもぴったりです。米粉を使うと衣がカリッとした食感になります。

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。

豚肉のミルフィーユかつ

食推さんの！

うま塩レシピ



プレゼント付き！

vol. 24

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

※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！

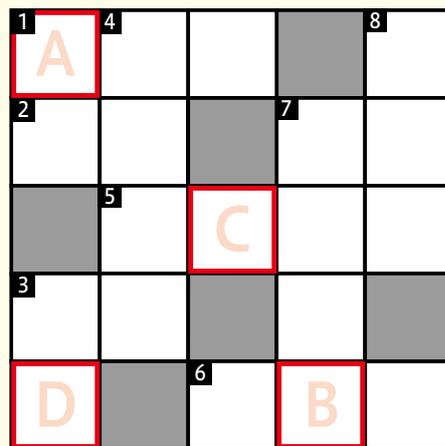
ヒント：自然や人、お金など多様なものが共生し、循環再生される社会を支える考え方。○○○○資本主義。

たてのカギ

- ①佐伯市の正しい読みは○○き。
- ③プロの反対。○○チュア。
- ④米水津と蒲江を結ぶ道路『豊後○○○○ライン』
- ⑦昭和の時代、音楽もゲームもコレだった。
- ⑧花見は奈良時代の貴族が行った行事が○○○といわれている。

よこのカギ

- ①花見。満開のコレを見に行こう。
- ②値引きしたり、割り増ししたり。○○をつける。
- ③新年度になり将来の計画を考えよう。○○写真を描く。
- ⑤宮河内ICから佐伯ICのうち、約16kmが4○○○○へ拡張される。
- ⑥旧豊南高校○○○で廃校を活用したプロジェクトが開催された。
- ⑦昼間はついてくるのに、夜になるといなくなるものなあに？



キーワード

A B C D

3月号の答え「ケンコウ」

ソ	ツ	ギ	ヨ	ウ
シ	ツ	コ		
	キ	キ	ザ	ケ
キ	ガ	ン		ッ
ク	ラ		タ	カ

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

4/15まで
消印有効

こちらからもご応募できます。▶

