

# 市報 さいき



2024 11

No. 402

Saiki City  
Public  
information



特集  
**みんなが！  
ずっと、このまちで  
幸せに暮らすには？**  
地域コミュニティを考える



# みんなが！ ずっと、このまちで 幸せに 暮らすには？

## 地域コミュニティを考える

「こどもも大人も安心できるまちに」

「顔のわかる関係を作りたい」

「もしも大地震が起きたら」

普段の暮らしで少しでも気になっていることがあるなら、  
自分の住んでいるまちの

“地域コミュニティ”に目を向けてみませんか？

人と人が交わることで小さな輪が広がり、  
生まれるのは笑顔や安心感。

少しずつ暮らしやすいまちづくりが進んでいきます。

## 地域コミュニティがどう大切なの？

地域コミュニティとは、自治会、区長会など地域に根ざした住民同士のつながり。現代は、少子高齢化や過疎化、ライフスタイルの変化などで地域のつながりが希薄になりつつありますが、コミュニティを大切にすることで、暮らしはより良い方向に向かいます。

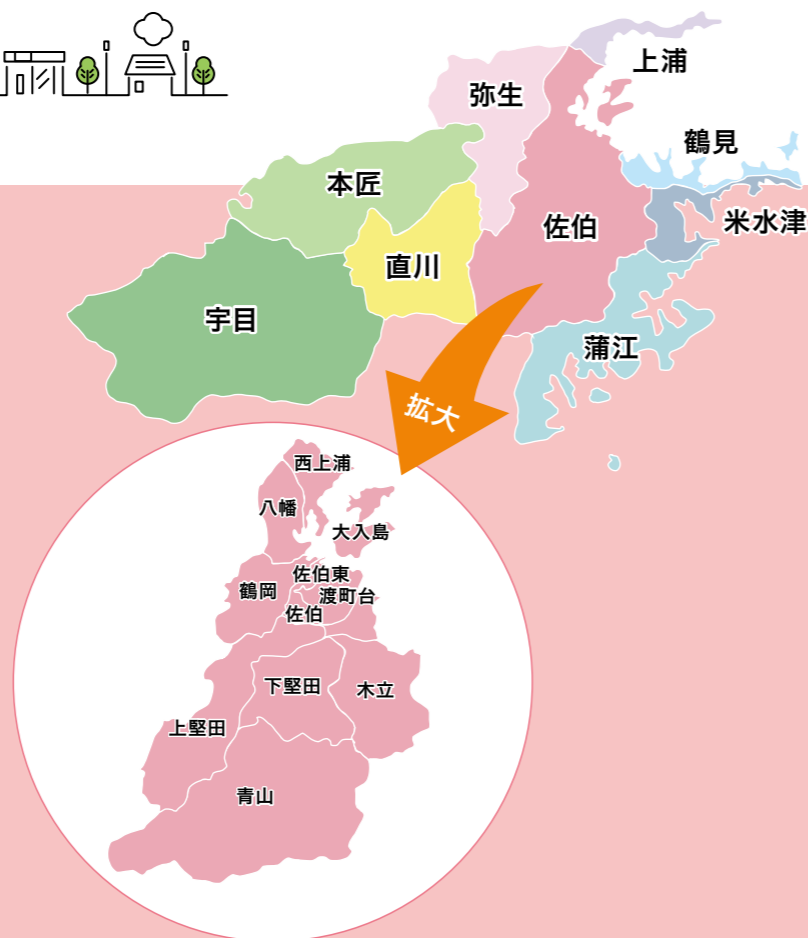
例えば、地域の交流ができると、こどもや高齢者の見守りに役立ち、安全・安心なまちづくりや孤立の防止につながります。また、伝統文化といった地域の宝が受け継がれるなど、まちの活性化にも役立ちます。



## 新しい 地域コミュニティの 区分け

近年の人口減少に伴い、近所だけで地域組織を維持することが難しくなり、おおむね小学校区単位、または地区公民館単位で新しい地域コミュニティをつくって活動を始めている地域があります。あなたの住むまちは、どこの地域にあたりますか？

旧佐伯市区域11区分  
旧町村区域8区分  
合計19区分



## 防災の意識づくり

万が一の時にコミュニティがあると助け合うことができます。避難訓練や防災用の備蓄品の点検、防災マップづくりなど、意識も高まります。

## きれいなまち

清掃活動、ごみ拾い、草刈りなど住む人みんなで住み良い美しいまちをつくります。

## 安全・安心なまち

通学路の見守り、声掛け、交通安全街頭指導などを通じ防犯活動が活発になり、住みやすいまちがつくれ治安維持につながります。

## 交流の輪が広がる

地区の学校行事やイベント、伝統行事、こども会、運動会などに参加することで、こどもから高齢の方まで世代を超えた情報交換や交流ができ、新たなコミュニティの輪が広がります。

## 高齢者の見守り

人と人がつながることで、高齢者の見守りになり孤立を防げます。

## まちに活気が生まれ、 次世代も 暮らしたくなる

人の交流が生まれ、地域のために活動する人が増えることで、まちが元気になる。こどもや孫の時代も、幸せな暮らしが繋がっていきます。

## “協働”のまちづくり

地域と行政が対等なパートナーとなり、協働でまちづくりが進められます。



# 幸せな暮らしへの第1歩！ 地域コミュニティの魅力を知ろう

## 現在始まっている 新しい組織づくりの 4つのステップ

### ステップ 1

まずは、  
地域について  
話そう！

「話す会」

### ステップ 2

新たな  
地域コミュニティ  
組織を  
考える会

「考える会」

### ステップ 3

新たな  
組織の設立を  
準備する会

「設立準備会」

### ステップ 4

新たな  
地域コミュニティ  
組織誕生

「新たな組織」

自分たちの地域の未来について、まずは、話し合うこと。

「地域には何が必要？」「今後の課題は？」「新しいコミュニティ組織に進むとどうなる？」など、地域の未来について、まずは話し合いからスタートします。地域の特色や未来像は様々です。自分たちの地域コミュニティについて、話し合い考える時間を作ることが未来の地域づくりを支えます。

# 新たな地域コミュニティへ向けて前進！

自分の住む地域についての不安や困りごと、地域で取り組んでみたいことなどについて「話し合い」からスタートした4つの地域では、新しい地域コミュニティ組織が生まれ「地域コミュニティ協議会」として動き出しています。各地域の活動の様子をのぞいてみましょう。

## 西上浦地域

地域コミュニティの愛称 彦岳サポート愛ランド

西上浦地域のテーマ

### 輝やけ地域 拡がれ笑顔

福祉部会とふれあい部会で役割分担をしている「彦岳サポート愛ランド」。有償ボランティアによる「草刈り」など暮らしをサポートする取組が広がっています。また、春祭りや体育祭を開催し地域の交流を深めています。



▲令和4年度春祭り



▲有償ボランティアによる草刈り

## 青山地域

地域コミュニティの愛称 青山てらす(照らす&Cafeテラス)

青山地域のテーマ

### ヤル気・元気・笑顔いっぱい青山!!

「青山てらす」では8月に夏祭り、12月に収穫祭を開催し、「地域を盛り上げる」イベントを開催しています。イベントを通じて地域への関心や参加が少しずつ進んでいます。部会の枠を超えてベテラン世代と若い世代が互いに意見を出し合う場面が増えてきました。青山小学校跡地の有効活用法を検討するなど、地域の人・資源を大切に元気いっぱいの青山を目指します。



▲令和4年度収穫祭



▲令和5年度夏まつり



▲青山小学校跡地での地域運動会



## 宇目地域

地域コミュニティの愛称 宇目郷Go

宇目地域のテーマ

### 支えあう・暮らしやすい・活力のある宇目地域

「宇目郷Go」では、課題を挙げて、できることやしたいこと、どのような内容でいつから取り組むかを具体的に話し合ってきました。地域活性化イベントとして毎月1回「宇目郷Goふれあい市」を開催しています。農作物や創作品の出店販売など、地域の交流が進んでいます。今後は郷土芸能の継承など、こどもたちの郷土愛を育む取組を進めていきます。



▲月1イベント  
宇目郷Go ふれあい市



▲地域で採れた産品や手作り雑貨など出店

## 直川地域

地域コミュニティの愛称 直川の未来をサポートする会(ミラサボ)

直川地域のテーマ

### 絆ぐ♡繋がる♡直川♡

みまもり隊、もりあげ隊、おたすけ隊というネーミングをつけて3つの部会で活動をする「ミラサボ」。外部講師を呼び講演会を開催するなど、次世代のリーダーづくりにも力を入れています。野外映画祭の開催や小学校の読み聞かせの支援など、こどもから大人まで交流できる環境作りを行っています。



▲野外映画祭の開催

Q

新しい組織づくりについて、市はどんなサポートをしてくれるの？

A

市は、新たな地域コミュニティづくりに取り組む地域の自主性を尊重し、「人」「拠点」「資金」の3つの側面から応援します。「人」は地域支援員の配置や職員の派遣など、「拠点」は公民館のコミュニティセンター化や活用しやすい環境整備、「資金」は設立準備から新組織立ち上げの際の補助金交付などです。

7月には、地域コミュニティ組織と連携を強化するため、8つの地域コミュニティ組織と「協働」のまちづくりに関する基本協定を締結。市役所内部に推進本部を設置し、各地域と関係を密にして、組織づくりの支援を進めます。



問い合わせ

コミュニティ創生課  
(本庁舎2階41番窓口)  
☎22-4059

### 情報

#### 国民健康保険・後期高齢者医療保険制度被保険者の皆さんへ 保険証の廃止(新規発行の終了)について

12月2日以降、現行の保険証は新規発行ができなくなり、マイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行します。また、廃止日以降はマイナ保険証の保有状況により対応が異なります。

詳しくは  
こちらから▶



#### マイナ保険証をお持ちの人

	国民健康保険	後期高齢者医療保険制度
12月1日以前から保険加入中の人	マイナ保険証をお使いください。	
12月2日以降に新たに保険加入する人	マイナ保険証をお使いください。加入時には、資格情報を簡易に把握できるよう「資格情報通知書」を交付します。	保険証に替わる資格確認書を申請によらず交付します。マイナ保険証または資格確認書をお使いください。
12月2日以降に現行の保険証を紛失した場合	現行の保険証は交付できなくなるため、マイナ保険証をお使いください。	申請により資格確認書を交付します。マイナ保険証または資格確認書をお使いください。

※マイナ保険証で受診が困難な場合やマイナンバーカードを紛失した場合などには、申請により資格確認書を交付します。

#### マイナ保険証をお持ちでない人

	国民健康保険・後期高齢者医療保険制度
12月1日以前から保険加入中の人	交付を受けている保険証記載の有効期限までは、お持ちの保険証をお使いください。有効期限が切れる前に、保険証に替わる資格確認書を申請によらず交付します。
12月2日以降に新たに保険加入する人	保険証に替わる資格確認書を申請によらず交付しますので、資格確認書をお使いください。
12月2日以降に現行の保険証を紛失した場合	申請により資格確認書を交付します。

◆問い合わせ…【国民健康保険】保険年金課 国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口)／☎22-3199  
【後期高齢者医療保険制度】大分県後期高齢者医療広域連合コールセンター／☎0120-200-819

### ぜひ一度使ってみませんか? マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用には、様々なメリットがあります。

- 診療・服薬・健診情報の提供に同意するとデータに基づく医療を受けることができる
- 限度額認定証などがなくても、手続なしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

※一部引き続き交付申請が必要な場合があります。詳しくは、問い合わせください。



### 助成

#### さいきっ子医療費の助成について

出生(0歳)から満18歳に達する日以後における最初の3月末日まで(高校生など)の間にある人に対し、医療費を助成しています。

新規申請や住所・氏名、保険証情報の変更は、本庁舎2階こども福祉課(48番窓口)、各振興局、佐伯市の公式LINEで受け付けています。申請の際には対象となるお子さんの健康保険証をご用意ください。



佐伯市  
公式  
LINE▶



佐伯市  
子育て  
サイト▶



◆問い合わせ…こども福祉課 こども福祉係  
(本庁舎2階48番窓口)☎22-3180

また、窓口では償還払い(払い戻し)の申請も受け付けています。「さいきっ子医療費受給資格者証(緑色)を医療機関へ提示していなかった」、「大分県外で受診したために受給資格者証が使えなかった」、「弱視などの治療用眼鏡や医師の診断によりコルセットなどを作成した」などの場合には手続に必要なものをご用意した上で、窓口での申請をお願いします。

#### [手続に必要なもの]

- ・お子さんの健康保険証
- ・医療機関の発行した領収証
- ・助成金の振込みを希望される口座が確認できる通帳やキャッシュカードなど
- ・療養費支給決定通知書(10割負担の場合)

※申請期間は、診療を受けた月の翌月から起算して1年間です。

詳しくは、市ホームページの子育てサイト、医療のコーナーに掲載しています。

### 助成

#### 寡婦・寡夫医療費について

#### [対象] 次の条件を満たす人

- ・かつてひとり親家庭の母または父として18歳未満の児童を扶養していた人
- ・現在、配偶者がおらず、ひとり暮らしの人
- ・60歳以上70歳未満の人
- ・所得税が非課税の人
- ・医療保険の被保険者

詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…こども福祉課 こども福祉係  
(本庁舎2階48番窓口)☎22-3180

申請を検討する場合は事前にご相談ください。

#### [申請に必要な書類]

- ・戸籍謄本  
(寡婦・寡夫であることを確認できるもの)

#### 改製原戸籍と現在戸籍

※現在、配偶者がいないこと、死別・離婚をし、そのとき18歳未満の児童がいたことが記載されているものが必要ですのでご注意ください。

- ・健康保険証
- ・通帳

#### [医療費の助成]

保険対象医療費の自己負担分の3分の1を助成

### 情報

#### 証明書などの交付窓口でのキャッシュレス決済サービス導入について

10月1日から交付窓口での各種証明書などの交付手数料の支払いに、今までの現金に加えてクレジットカードや電子マネーなどのキャッシュレス決済が利用できるようになりました。キャッシュレス決済サービスの導入により、決済手段の多様化に対応し、窓口における現金でのやりとりを減少させることで、利用者の利便性向上、窓口滞在時間の短縮を図ります。

#### [利用可能な窓口]

市民課及び税務課の証明書などの交付窓口

#### [対象となる手数料]

住民票、戸籍、印鑑登録、税に関する各種証明書などの交付手数料(個人番号カード再発行手数料など、一部対象外となるものがあります)

#### ◆問い合わせ…

【住民票、戸籍、印鑑登録など】

市民課 市民係(本庁舎1階1~7番窓口)／☎22-3849

【税証明】税務課 収納係(本庁舎1階15番窓口)／☎22-3182

#### [利用できる決済サービス]





申請

定額減税補足給付金の手続はお済みですか?

デフレ脱却のための経済対策の一環として、所得税または住民税の所得割が定額減税しきれないと見込まれる人へ、給付金を支給しています。

対象と思われる人には、確認書をお送りしています。確認書に公金受取口座が印刷されている人は手続不要ですが、印刷されていない人は確認書の提出またはオンライン申請が必要です。お忘れのないようお願いします。

[対象]

定額減税可能額が、「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度個人住民税所得割額」を上回る人

[申請期限] 11月29日(金)

◆問い合わせ…

佐伯市定額減税補足給付金コールセンター  
(社会福祉課 社会福祉係内)

☎0120-278-400 [受付時間] 8時30分～17時



申請

児童手当の制度改正に伴う手続はお済みですか?  
～申請が必要な人は期限内の手続をお願いします～



[改正された主な内容]

改正後(令和6年10月分手当以降)		
・改正後最初の振込は12月です。		
3歳未満	15,000円/月	※第3子以降は 30,000円/月
3歳～小学校修了	10,000円/月	
中学生		
高校生年代		
第3子以降とは	22歳到達後最初の3月31日までの間 にある養育している者のうち、3番目 以降をいいます。 例)20歳・16歳・10歳の子がいる場合 ➡20歳が第1子、16歳が第2子、 10歳が第3子	
所得制限	なし	
定例支給月	年6回(偶数月) ※ただし、令和6年度は年4回 [6月・10月・12月・2月]	

[申請が必要な人]

- ・現在児童手当を受給していない人で、対象年齢の児童がいる世帯で所得上限を超過している家庭
- ・現在児童手当を受給していない人で、高校生年代(平成18年4月2日以降生まれ)の児童がいる家庭
- ・現在児童手当を受給中の人で、大学生年代(平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の子もがいて第3子カウントが変更となる見込みの家庭(監護・生計維持条件あり)

[申請方法]

郵送、窓口

※公務員の人は、勤務先でご確認ください。

[申請期限]

令和7年3月31日(月)必着

※この制度改正に伴う申請の最終期限である令和7年3月31日(必着)までに申請があった場合は、令和6年10月分<sup>さかのぼ</sup>に遡って認定されます。その際は、支給月が令和7年2月以降になります。

※申請の要不要についてはホームページにてご確認ください。

詳しくはこちらから▶



◆申込・問い合わせ…子ども福祉課 子ども福祉係(本庁舎2階48番窓口) / ☎22-3180



募集

令和7年度 市立幼稚園の入園児を募集します



[対象]

平成31年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた幼児

[募集園]

渡町台幼稚園、鶴岡幼稚園  
※ともに預かり保育を実施しています。

[願書配布・受付期間]

12月2日(月)～16日(月) ※土・日除く

[受付時間]

・学校教育課…8時30分～17時  
・小学校…8時30分～15時  
(15時～16時30分までは幼稚園)

[願書配布・受付場所]

・学校教育課 学事係  
・入園希望幼稚園及び隣接する小学校

[申込方法]

上記の場所で願書を受取り、必要事項を記入して期間内に提出してください。

[その他]

放課後児童クラブでの幼稚園児の受入れはありません。

詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-3154



申請

令和7年度 保育所・認定こども園の入所申込受付が始まります  
～4月入所(一次受付)～

受付期間・場所

11月1日(金)～12月6日(金)【土・日除く】 子ども福祉課・各振興局 / 8時30分～17時  
※一次受付期間を過ぎると、二次受付(令和7年3月10日)での調整となります。

[対象]

仕事、出産、病気、家族の看護などの理由により、保護者が保育できない幼児

[申込方法]

申込書に必要書類を添えて提出してください。  
現在入所中の園児、今年度中に申込んでまだ入所が決まっていない幼児も、申込が必要です。  
(現在入所中で継続希望の場合は、入所中の保育所で申込書類の提出ができます)

なお、各保育所には定員があるため、希望する保育所に入所できない場合があります。  
※マイナポータル「ぴったりサービス」を用いた電子申請も受付を行っています。

[申込書配布開始日・場所]

11月1日(金)～子ども福祉課または各振興局  
(現在入所中の人には、保育所から申込書類を配布します)  
※詳しくは、問い合わせいただくか、「保育施設入所申込の手引き」をご覧ください。

市内認可保育所・認定こども園

私立保育園 大日保育園、八幡保育園※、長島保育園

公立保育所 つるおか保育所、畑野浦保育所※

私立認定こども園 やよいこども園、にじいろこども園、カトリック佐伯幼稚園、ルンビニこども園、みなみこども園、みなとこども園、さいきこども園、ふれあいこども園、松浦こども園、さくらこども園

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

地域型保育 ながと保育園、花みずき保育園、(福)長陽会 愛

※八幡保育園は令和8年度末、畑野浦保育所は令和10年度末に閉園予定



公立認定こども園1号利用(幼稚園利用で9時～13時までの保育)希望者は、12月6日(金)を締切とします。ただし、随時受付を行っていますので、入所希望月の前月10日(10日が閉庁日の場合は翌閉庁日)までに申込んでください。

◆申込・問い合わせ…子ども福祉課 子ども福祉係(本庁舎2階48番窓口) / ☎22-3972 または各振興局

### 情報

11月12日～25日は、  
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です



配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪、性暴力、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメントなど女性に対する暴力の根底には、女性の人権の軽視があり、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な社会問題です。

女性に対する暴力の問題に関する取組を一層強化するために、11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間とし、全国的に意識啓発や教育の充実を図っています。

#### 相談先

●全国一斉 女性の人権ホットライン

[と き]

11月13日(水)～19日(火)

月曜日～金曜日：8時30分～19時、土・日：10時～17時

[専用相談ダイヤル]

☎0570-070-810 (全国共通)

[担当者] 人権擁護委員・法務局職員

#### 性犯罪・性暴力被害に関する相談

●「おおいた性暴力救援センター・すみれ」

[専用相談ダイヤル]

☎097-532-0330

短縮ダイヤル「#8891(通話料無料)」

[相談時間] 24時間365日

●DV相談(緊急時は「110番」へ)

[相談時間] 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

8時30分～17時

[相談窓口]

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(直通)



パープルリボンは、  
「女性に対する暴力根絶運動」の  
シンボルマークです

◆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

### 募集

～人権について考える～ 映画「破戒」を上映します

12月4日～10日は「人権週間」です。全国的に人権教育、人権啓発活動に取り組んでいます。

佐伯市では、間宮祥太郎主演で60年ぶりに映画化された島崎藤村の不朽の名作「破戒」を上映します。この映画は被差別部落出身という出自を隠し小学校の教壇に立つ教師の恋と、故郷を離れてもつきまとう自らの出自に葛藤する姿を描いたものです。

[と き] 12月1日(日)13時30分～16時10分

[ところ] さいき城山桜ホール 大ホール

[定 員] 400人 入場料無料(事前申込必要)

※参加者には人権の花と啓発品を配布します。

[申込方法]

①申込フォーム(二次元コード)

②電話 ③メール

※映画は字幕付きです。

※映画上映の前に人権標語・人権作文表彰式

を行います。(手話通訳・要約筆記付き)

※託児無料サービスあります。

(事前申込必要 ※11月20日(水)まで)

◆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



©全国水平社創立100周年記念映画製作委員会

#### 人権啓発ブース開設

[と き]

11月25日(月)～12月13日(金)

[ところ]

本庁舎1階 展示ホール

[内 容]

女性に対する暴力根絶、犯罪被害者現状理解など啓発のためのポスター、パンフレット、書籍の展示

### 情報

『佐伯市誌』いよいよ販売開始!

佐伯市は、令和7年3月に合併20周年を迎えます。

その記念事業として始まった新たな『佐伯市誌』の編さんでは、それまでの旧市町村誌(史)を基礎にしながら、近年の調査・研究で得られた新たな知見や資料を加え、上巻・中巻・下巻の3巻として完成しました。



[販売開始]

11月1日(金)～

[販売場所]

まな美・歴史資料館・各振興局

二海堂書店・根木青紅堂

明屋書店コスモタウン佐伯店

[販売価格]

(上・中・下巻セット)15,000円(税込)

※セット販売のみです。巻ごとの販売は行いません。

◆問い合わせ…社会教育課 市史編さん係  
(まな美1階) / ☎22-4095

詳しくは  
こちら  
から



### 情報

第44回 大分県文化財愛護少年団のつどい開催

県下の文化財愛護少年団や各地で活動する文化財こどもガイド、民俗芸能の伝承活動に携わるこどもたちが一堂に会し、お互いの親睦を深め、情報交換を行います。本市からは、臼坪杖踊り愛護少年団が参加します!

また、鶴岡神子太鼓がオープニングを飾ります。つどいの様子は一般公開されますので、皆様のご来場をお待ちしています。

[と き] 11月16日(土) [ところ] 和楽 大研修室



開 会 10時～10時30分

活動発表 10時30分～12時

(昼食)

講話・公演 13時～14時

体験学習 14時～15時30分

閉 会 15時30分～16時

※実際のプログラムや時間は変動する場合があります。  
※体験学習は、文化財愛護少年団加盟団体などを対象としたプログラムです。



◆問い合わせ…社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234

### 募集

佐伯城跡「石垣清掃ボランティア」募集!

国指定史跡・佐伯城跡は、初代佐伯藩主・毛利高政による1606年の築城以来、佐伯のシンボルとして大切に保存されてきました。平成27年度に始まった「佐伯城跡石垣清掃ボランティア」は今回で16回目、毎回多くの皆さんにご参加いただいています。私たちの佐伯城跡を、私たちの手できれいにしましょう!

[と き]

11月23日(土・祝)9時～11時(受付8時30分～)

※雨天時は11月30日(土)に延期

[集合場所]

旧佐伯文化会館跡地

[清掃場所]

三の丸(旧文化会館)前の石垣・  
城山山頂などの石垣とその周辺

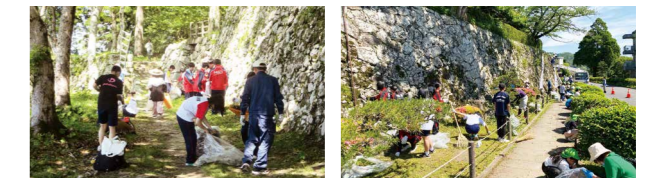
詳しくは  
こちら  
から



[持ち物]

軍手や草を刈る道具、飲み物などは各自でご準備ください。

※ごみ袋は主催者で準備します。



◆問い合わせ…社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234

### 情報

**東九州大漁祭・つるみ豊魚祭**  
～第43回 全国豊かな海づくり大会 おんせん県おおいた大会関連行事～



- [と き]** 11月10日(日)10時～15時30分 **[会場内]**
- [ところ]** 鶴見市場
- [東九州お魚市場]**
- ・9時～鮮魚等販売
  - ・10時～飲食(蒸し牡蠣、焼きヒオウギ貝など)
- [ステージ]** 10時～開会式、餅まき
- ・書道パフォーマンス【佐伯鶴城高等学校】
  - ・ダンス【松浦小学校低学年】
  - ・ソーラン踊り【松浦小学校高学年】
  - ・ソーラン踊り【鶴見中学校】
  - ・吹奏楽、ヒップホップダンス【日本文理大学附属高等学校】
  - ・歌謡ショー【大沢 桃子 氏】
- [豊かな海づくり大会関連行事]**
- ・タッチプール(無料)
  - ・お魚つかみどり(小学生以下:9時～抽選により整理券配布)
  - ・巻貝つかみどり(有料)
  - ・松浦漁港周遊クルージング(有料)(8時30分～受付開始)
  - ・開会行事 13時55分～
  - ・松浦小学校海づくり宣言
  - ・マダイ放流(児童生徒)
  - ・餅まき



◆問い合わせ…水産課 水産振興係(本庁舎3階62番窓口) / ☎22-3226

### 情報

**第43回 全国豊かな海づくり大会 ～おんせん県おおいた大会～の開催**

11月10日(日)、『第43回全国豊かな海づくり大会～おんせん県おおいた大会～』が開催されます。大分県では、昭和56年に全国に先駆けて記念すべき第1回大会が鶴見で開催されて以来、2回目の開催となります。

今大会では、「つなぐバトン 豊かな海を 次世代へ」をテーマに、水産資源を守り増やしていくための取組や、海や川の自然環境を守っていくことの重要性を全国に発信していきます。また、大分が誇る味力あふれる多様な水産物に加え、「おんせん県おおいた」の新たな魅力をPRします。

#### 式典行事

#### ■iichiko総合文化センターiichikoグランシアタ(大分市)

「globe」のKEIKOさんとマーク・パンサーさんをナビゲーターに迎え、第1回大会から継続されてきた「つくり育てる漁業」の取組をさらに進めることに加え、県民とともに水産物をこれからもおいしく食べていくことや豊かな自然環境を次の世代につないでいく「これからの海づくり」に取り組む決意を発信します。また、作品コンクール入賞者及び功績団体の表彰なども行います。

◆問い合わせ…

第43回全国豊かな海づくり大会  
大分県実行委員会事務局  
(県農林水産部 全国豊かな海づくり大会推進室)  
☎097-506-3927 FAX 097-506-1803

詳しくは  
こちらから▶



#### 海上歓迎・放流行事

#### ■別府港第4埠頭(別府市)

海への感謝と水産資源を増やすことを祈念して、漁船による勇壮なパレードやマコガレイとマダイの稚魚の放流を行います。

#### 関連行事

#### ■大分会場「豊かな海づくりフェスタ」

**[と き]** 11月9日(土)・10日(日)10時～16時  
**[ところ]** 大分駅府内中央口広場等

#### ■佐伯会場「東九州大漁祭・つるみ豊魚祭」

**[と き]** 11月10日(日)10時～15時30分  
**[ところ]** 鶴見市場

#### ■中津会場「市民おさかな感謝デー」

**[と き]** 11月10日(日)9時～16時  
**[ところ]** 小祝漁港

「さかなクン」によるステージショーをはじめ、魚のつかみ取りなどの体験ブースや企画展示、県産魚を賞味できる飲食・物販ブースなど魅力満載です。さらに、式典行事等の映像中継も行います。  
※さかなクンは大分会場のみの出演となります。



### 募集

**第3回「佐伯市出身の元プロ野球選手が教える野球教室」中学生参加者募集**

**[と き]** 11月30日(土)13時～

**[ところ]** 佐伯市総合運動公園 屋内運動広場

**[講師]**

川崎 憲次郎 氏

(野球解説者、野球指導者、元ヤクルトスワローズ)

安藤 信二 氏

(JPアセット証券野球部 監督、元西武ライオンズ)

西嶋 賢司 氏

(NBA野球教室 代表、元ロッテオリオンズ)

**[対象]**

市内の中学生 ※先着50人

**[参加費]** 無料

**[申込方法]**

二次元コードから申込

**[申込必要事項]**

- ①氏名(フリガナ) ②電話番号 ③生年月日
- ④学校名 ⑤学年 ⑥所属チーム、ポジション
- ⑦指導希望(軟式・硬式)「投手・打撃・守備」から第2希望までを選んでください。

**[申込期間]** 11月15日(金)まで

**[主催]** 佐伯市青少年育成市民会議



申込は  
こちら  
から



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



**募集** 「九州奥レさいき・大入島コース秋冬奥レフェア」参加者募集!

大入島のトレッキングコースを皆さんで歩きませんか? 島のおもてなしを準備しています。詳しくは二次元コードを読み込んでいただくか、問い合わせください。

**[と き]** 12月1日(日)9時30分～15時(予定)

**[ところ]** 大入島 カンガルー広場集合

(常栄丸をご利用の方はのりばに9時までに集合)

**[定 員]** 200人

**[参加費]** 2,000円

**[申込方法]**

電話またはメールで参加者全員の氏名(フルネーム・ふりがな)、年齢、住所、連絡先をお伝えください。

**[申込期間]**

11月26日(火)まで

◆問い合わせ…

九州奥レさいき・大入島コース推進協議会  
(事務局: 本庁舎観光・国際交流課内)  
☎22-4071  
[メール] OLLE@city.saiki.lg.jp

詳しくは  
こちら  
から



**助成** 新たな林業の担い手を目指す人への助成制度

将来の森林整備の担い手となる林業作業員の育成を図るため、研修に必要な交通費や受講料の一部を助成します。

**[内 容]**

- ・大分県が実施する「おおいた林業アカデミー」への参加に必要な交通費
- ・大分県内で開催される林業研修への参加に必要な交通費
- ・大分県内で開催される林業研修への参加に必要な受講料の一部補助要件など詳しくは問い合わせください。



◆問い合わせ…

林業課 林業振興係  
(本庁舎3階61番窓口)  
☎22-4214

詳しくは  
こちら  
から



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.  
19



## 小川香料おおいた佐伯農場株式会社

佐伯市米水津大字色利浦768番地  
☎070-3547-7159  
<https://www.ogawa.net> (本社)  
設立年月:2018年8月 従業員数:5人



動画はこちら



### マリンレモンで佐伯を元気に

東京に本社を置く、香料専門会社として最も歴史のある国内香料メーカー・小川香料株式会社が佐伯に進出したのは、マリンレモンとの出会いがきっかけでした。

「私たちは全国各地の農林水産物の魅力を香りを通じて発信する、Sense Japanという活動を行っています。目的は日本の魅力ある商品の発掘・発信、第一次産業従事者の支援、それに伴う地域振興です。その一環で佐伯のマリンレモンを知り、鮮烈な香りに衝撃を受けました」。そう話すのは代表の上野俊輔さん。元々原料からこだわって香りを作りたいと考えていたこともあり、2018年に佐伯市と農業参入協定を締結。耕作放棄地を整備し、マリンレモン農場を開設しました。

今秋、初の収穫期を迎えた佐伯農場。フレッシュな緑の実と成熟した黄色の実を2回に分けて収穫し、青果、果汁として販売します。また、搾汁したあとの果皮を香料の原料に使うなど貴重なマリンレモンを余すところなく使う予定だと言います。「すでに複数の企業から問い合わせをいただいております。今後、様々な商品※1に佐伯産マリンレモンの香りが使われると思います。香りを通じて知名度アップに貢献できたらと思います」。

マリンレモンブランド振興協議会にも参加しており、活動の幅はさらに広がりそうです。また、農業で地元を活気づけたい志高い元気で活発な人材も募集中です！

※1 企業から依頼を受け、様々な商品の香料(フレグランス、フレーバー)を開発予定

### 会社のここが好き

農業参入は会社にとって新しい挑戦。0から1を生み出すのは大変ですが、やりがいがあります。地域の人の期待や感謝の言葉も励みになります(辻)。入社したばかりですが先輩が優しくて頼もしい！丁寧に教えてくださるので安心です(守部)。農業未経験者でも恵まれた環境で働けます(大越)。

辻 貴大さん  
(写真右)  
守部 璃央さん  
(写真左)





## マガキ

冬に旬を迎えるマガキ。近年、通年出荷できる三倍体※1を扱う佐伯の業者が増えており、いつでも“旬のおいしさ”を楽しめます。



▲海生のマガキは事務所（要電話予約 ☎30-1199）やオンラインショップで購入できます。



◀オンラインショップはこちら

※状況により、在庫がない場合もあります。



▲クセのない海雫は生で食べるのがおすすめ。タバスコやカボスの相性も抜群です。



かさむら ゆうすけ  
笠村 祐輔さん

株式会社 海生 代表取締役 / 鶴見地区

### 会社員からマガキ養殖の道へ

鶴見でマガキ養殖を行う『海生』。5年ほど前に塩月漁業株式会社のカキ養殖部門としてスタートしましたが、昨年独立し、笠村祐輔さんが代表に就任しました。「塩月漁業は妻の実家。漁業に打ち込む義父の姿に憧れていたもので、会社員からの転身に迷いはありませんでした。実際、やりがいばかりです。私たちが手掛けたものを多くの人が喜んで食べてくれる。これほどうれしいことはありません」。海生のマガキを心待ちにしているファンの存在、「おいしいよ」という言葉にいつも励まされているといいます。

### 最先端の技術で、おいしさと安全性を追求

海生は最先端のフリップファームシステム※2を活用したシングルシード方式※3の養殖を実践しています。「カキを1粒ずつ専用バスケットに入れ、定期的にバスケットごと回転させて天日干しします。バスケットの中を転がることで、美しい形、小ぶりながら身入りの良いカキになるんですよ。出荷前に24時間以上殺菌（紫外線殺菌）するなど安全性にもこだわっています」。独自のブランド・海雫は一口サイズで食べやすく、さっぱりとした風味&シャキシャキの貝柱が絶品。三倍体なので一年中楽しめるのも魅力です。

※1 三倍体のカキは産卵しないため、早い成長・良質な身入りが期待できる

※2 専用のバスケットを用いて行うマガキ養殖システム

※3 カキを1粒ずつバスケットに入れて養殖する方式

共催公演チケット好評発売中!

Saiki第九プロジェクト 第2回演奏会



と き 11月16日(土) 15時～[開場14時30分]

ところ 大ホール

[指揮] 本名 徹次 氏(ベトナム国立交響楽団音楽監督兼首席指揮者)

[合唱] SAIKI第九プロジェクト合唱団(合唱指揮:菊村 隆史 氏)

<合唱特別参加> 鶴見中学校

[管弦楽] RENTARO室内オーケストラ九州

[ソリスト] ソプラノ 西谷 英恵 氏/アルト 安本 ゆか 氏

テノール 江川 靖志 氏/バリトン 新見 準平 氏

チケット 指定席4,000円 自由席3,000円

学生割引:18歳以下は半額割引

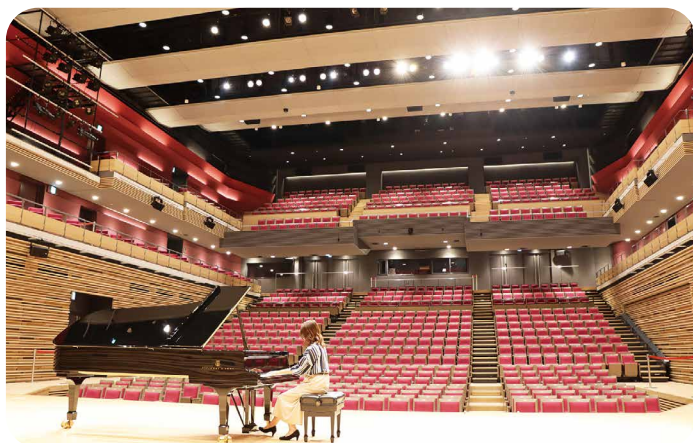
チケット取扱

【指定・自由席】さいき城山桜ホール

【自由席】CTSケーブルテレビ佐伯

申込期限 11月24日(日)

大ホールでスタインウェイを弾こう!



気軽にスタインウェイを弾いてみませんか?  
ピアノに合わせた歌やほかの楽器演奏もOK!

と き

令和7年1月4日(土)～5日(日)

各日10時～16時

ところ 大ホール

参加費

1区分1時間1,000円(18歳以下無料)

※00分始まり。連続で最大2区分2時間まで可

申 込

①ホームページ記載の申込フォーム

②申込用紙を窓口持参またはメール

※申込多数の場合は抽選となります。

ツキイチ映画

12月上映作品

上映時間  
129分



『ナミヤ雑貨店の奇蹟』

と き 12月25日(水)

①14時～

[開場13時30分～]

②19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。 ]

申込期限 11月18日(月)

クリスマス  
ロビーコンサート

クリスマスロビーコンサート  
演奏者を募集します。

と き 12月22日(日)

11時～(30分程度)

ところ 1Fアートプラザ

対 象 クリスマスソングのピアノ演奏をヤマハ  
CFで行う方(ピアノに合わせた歌唱も可)

申 込 ①ホームページ記載の申込フォーム

②申込用紙を窓口持参またはメール

※申込多数の場合は抽選となります。

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)  
※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。



## 9/2(月)・25(水) 小学生スポーツ・中学陸上 九州・全国大会で躍動、活躍誓う



九州・全国大会に出場する小学生の皆さんと中学陸上全国大会に出場する皆さんが市役所を訪問しました。

【小学生全国大会】(陸上)佐伯尚真くん (レスリング)竹中彩織さん、竹中唯織さん  
(相撲)塩月菜々花さん、安部衣乃里さん、竹中唯織さん

【小学生九州大会】(サッカー)鶴見少年サッカークラブ《優勝》(相撲)溝部隼都くん

【中学陸上全国大会】(4×100mリレーメンバー)森航太郎くん (三段跳び)八木美月姫さん  
(円盤投げ)中村拓くん、奥村愛音さん

9/2(月) 乾シイタケ全国品評会で好成績を収める  
学校給食用の乾シイタケを贈呈

第71回全国乾椎茸品評会・冬菇の部で林野庁長官賞を受賞した岡田重徳さん、矢野誠一さん、岡田大輔さんが市役所を訪れました。

あわせて、佐伯市椎茸生産組合連絡協議会から学校給食用に乾シイタケ14kgが贈呈されました。

9/15(日) 佐伯市民大学「令和四教堂」  
市民による研究発表会開催

地元学の会による佐伯市民大学「令和四教堂」グループ研究プロジェクトの発表会が行われました。

令和3年度から2年半にわたり、講座やワークショップを重ねてきた受講者らが、5つのプロジェクトの研究成果を披露しました。発表者の皆さんは、未来を担う佐伯人としての新たな一歩を踏み出しました。

9/17(火) 佐伯市初の高松宮賜杯を目指す  
軟式野球

5月の県大会で優勝し、7月の九州大会で高松宮賜杯第68回全日本軟式野球大会への出場権を得たデトロイト・ピストンズが市役所を訪れました。

チームを代表して藤井大門監督が「全国制覇を目指したい」と抱負を述べ、田中市長は「チーム団結して頑張してほしい」と激励しました。

9/20(金) 消防操法“迅速かつ確実に”  
全国大会で上位入賞を目指す

消防操法大会・小型ポンプの部において、市を代表して出場した本匠方面隊第4分団が県大会で見事優勝を果たし、10月に宮城県で行われる全国大会への出場報告を市役所で行いました。

吹田貴史班長は「理想とする操法を全国の地でも披露したい」と決意表明を行いました。

くらしの  
情報

## 各種お知らせ

## 市税(保険料)の納付について

11月は下記市税（保険料）の納付です。期限内（12月2日）の納付をお願いします。

- 国民健康保険税 第6期
  - 介護保険料 第6期
  - 後期高齢者医療保険料 第5期
- ※市税（保険料）の納付は便利な口座振替、スマートフォンのアプリ（ペイペイ・ラインペイ・ペイビー・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下記に問い合わせてください。

☎税務課 収納係  
（本庁舎1階16番窓口）  
☎22-3182

11月は「ねんきん月間」、  
11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、厚生労働省と協力し、毎年11月を「ねんきん月間」として公的年金制度に対する理解を深めていただくための取

組を行っています。

「年金の日」は、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」を活用してご自身の年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計について考えてみることを目的としています。

また、マイナポータルと連携することで、国民年金の加入や保険料免除などに関する電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データの取得ができます。

なお、「年金の日」(11月30日(土))は休所日ですが、佐伯年金事務所では年金相談を実施します。年金のご相談があれば、お気軽にご相談ください。

☎佐伯年金事務所 ☎22-1970  
※音声案内に従い①を選択、次に②を選択

合併処理浄化槽に転換しま  
せんか（補助金制度のお知らせ）

市では単独処理浄化槽やくみ取り便槽を廃止し、合併処理浄化槽へ転換する人に工事費の一部を補助しています。

快適な生活環境や美しい自然を守るために浄化槽整備区域にお住いの人は合併処理浄化槽への転換をお願いします。

※予算には限りがありますので、設置を希望される人は、お早めに申請してください。また補助金には条件がありますので詳しくは下水道課まで問い合わせてください。

- 5人槽  
設置工事（上限） 332,000円  
配管工事（上限） 300,000円

- 上 乗 せ（上限）※200,000円  
合 計（上限） 832,000円
- 7人槽  
設置工事（上限） 414,000円  
配管工事（上限） 300,000円  
上 乗 せ（上限）※200,000円  
合 計（上限） 914,000円

- 10人槽  
設置工事（上限） 548,000円  
配管工事（上限） 300,000円  
上 乗 せ（上限）※200,000円  
合 計（上限）1,048,000円
- ※令和7年度までに限り、20万円を上乗せして補助します。
- ☎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

## 秋の全国火災予防運動！

11月9日(土)～15日(金)は、全国一斉に秋季火災予防運動が実施されます。

毎年、火災により多くの命や財産が失われています。特に、これからの時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなりますので、身の回りに火災の危険がないか、今一度チェックしましょう！

☎佐伯市消防本部 予防課 ☎22-3377

佐伯市指定ごみ袋の無料  
引換は11月30日(土)まで

物価高騰対策として、市内の世帯へ9月に配布した佐伯市指定ごみ袋無料引換券(ハガキ)の有効期限は11月30日(土)までです。

まだ引き換えをされていない人は、必ず期限までに引き換えを行ってください。

対 象 令和6年6月30日時点で、佐伯市の住民基本台帳に記載のある世帯

※対象者で、無料引換券が届いていない人は、ご連絡ください。

配布内容 佐伯市指定ごみ袋（燃えるごみ用）30枚  
※「分別回収用」も選択可能  
☎清掃課 庶務係  
（エコセンター番匠）  
☎22-3984

認可地縁団体が所有する  
不動産登記の特例の公告

次の団体がこの不動産の所有権の移転などの登記をすることに対して、登記名義人・相続人などの登記関係者は異議を申し出ることができます。

団体名 八戸迫田区  
不動産

- ・佐伯市大字上岡字迫田1916番地（山林9.91㎡）
- ・佐伯市大字上岡字迫田1939番地（山林119.00㎡）
- ・佐伯市大字上岡字宮ノ下1438番地（ため池148.00㎡）

申込期限 12月3日(火)

☎市民課 市民の窓係  
（本庁舎2階44番窓口）  
☎22-3399

## 第10回佐伯市社会福祉大会

佐伯市の福祉意識の高揚と永年にわたり福祉の向上に尽力された方を顕彰するため、第10回佐伯市社会福祉大会を開催します。

と き 12月2日(月)13時30分～（受付12時30分～）

ところ 和楽 大研修室

内 容 表彰、講演  
講 演 『ボランティアでの支えあい』

講 師 大野 タカシ 氏  
（タレント・ミュージシャン）

●フードドライブ

「食」に困っている個人や子ども食堂などを支援する活動である「フードバンクおおいた事業」に協力して、大会当日の受付時に賞味期限が1か月以上の食料品を募集します。

☎佐伯市社会福祉協議会  
☎24-2956

## 映画『夢みる小学校（完結編）』上映＋お話し会

と き 11月24日(日)  
上映会14時～、お話し会16時～（受付13時30分～）

ところ 和楽 大研修室

ゲスト 辻 信一 氏（映画出演者）

参加費 1,000円（中学生以下無料）

チケット販売 まな美1階、志縁や、夢みる小学校（完結編）上映実行委員会またはインターネットでの申込

共 催 佐伯市教育委員会

☎夢みる小学校（完結編）上映実行委員会・毛利  
☎080-5247-7021

## 東九州自動車道の夜間通行止め

東九州自動車道の路面補修、施設の点検などに伴い、次のとおり通行止めを行います。

通行止め予定区間・期間  
（土・日・祝日を除く）

○東九州自動車道  
北川IC～延岡南IC  
10月21日(月)～11月16日(土)朝まで

○東九州自動車道  
佐伯IC～北川IC  
11月18日(月)～12月21日(土)朝まで

通行止め時間 20時～翌朝6時

☎国土交通省延岡河川国道事務所  
延岡高速道路維持出張所  
☎0982-28-9303

意外と身近に、危険物  
～リチウムイオン電池の火災に注意～

近年、リチウムイオン電池を搭載した製品から出火した火災が増加しています。正しい知識でリチウムイオン電池を安全に使用しましょう。

【火災を防ぐための主な対策】

・衝撃を与えないように適切に取り扱い、むやみに分解しない。

・充電するときには整理整頓された場所や、不燃性のケースなどに入れて充電をする。

・破損、膨張などの異常のある場合は使用しない。

・熱くなるような場所に放置しない。

・処分する際は、地域のごみ回収方法をよく確認する。

【万が一発火したときには】

・電池から煙や火花が飛び散っているときには近寄らず、火花が収まってから消火器や大量の水で消火するとともに119番通報してください。

☎佐伯市消防本部 予防課  
☎22-3377

## 間越来だんせへ市

と き 11月17日(日)8時30分～  
魚が無くなるまで

ところ 佐伯市米水津海辺の村交流館

☎間越来だんせへ市実行委員会・戸高  
☎090-8220-1892

佐伯市消防職員の  
懲戒処分について

次のとおり、職員の懲戒処分を行ったので、「佐伯市職員の懲戒処分の公表に関する基準」により、お知らせします。

■懲戒処分に至った事実の概要

本市消防職員は、市内の量販店内において、女性のスカートの中を盗撮した疑いで警察により家宅捜索、事情聴取を受けた。その後の捜査取り調べにおいて、同様の盗撮が2件発覚し、すべての捜査取り調べ終了後、大分地方検察庁へ書類送検され、令和6年9月3日に不起訴処分が下された。

■処分を受けた職員及び処分量定

〔所属〕消防署本署 第1小隊  
〔補職名〕消防士長  
〔年齢〕32歳  
〔性別〕男  
〔処分量定〕停職 6か月

■懲戒処分を行った日

令和6年9月19日(木)

※併せて、部下の管理監督責任を問い、消防長を「文書訓告」、消防本部次長、消防署長、副署長兼第1小隊長を「口頭による厳重注意」とする処分を行った。

☎消防本部 消防総務課  
☎22-3366

## 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

見積り無料

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。



ちよつと困ったぞ…

お手伝いします!!



まずは、**無料見積**させていただきますのでお電話ください。

**合同会社リバーブ ☎080-3995-8910**  
営業時間 9時～17時  
基本的に無休です。但し、土曜、日曜は廃品回収は出来ません。





## 募 集

### 宇目柳瀬地区 チューリップ球根植付け ボランティア募集！

今年も柳瀬地区の棚田にチューリップ球根（約4万球）の植付けを行います。当日、球根の植付け作業を手伝ってくれるボランティアを広く募集します。皆さんのご参加をお待ちしています。

と き 12月1日(日)9時～作業開始

ところ 宇目大字南田原（柳瀬地区）うめの里陶芸工房前

持ち物 長靴、軍手、汚れてもよい服装

※事前申込不要

☎宇目振興局 ☎52-1111

### 元越山 秋の登山会

眺望絶景な秋の尾根を歩いてみませんか！

登山道は尾根のため眺望がすばらしく、途中には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。当日は、地元の特産品が当たる登山くじ、その他販売会も予定しています。

と き 11月17日(日)

8時30分～※少雨決行

ところ 元越山色利登山道駐車場

※事前申込、参加費不要

☎元越山色利登山道を守る会・今田 ☎090-3602-1365

### 植樹ボランティア参加者募集

と き 11月16日(土)

※雨天時は23日(土・祝)に順延

ところ 直川赤木ライスセンター付近の山林

（集合：直川赤木ライスセンター）

内 容 スギ苗の植え付け作業

対 象 植樹作業が可能な人

募集人数 100～200人（予定）

持ち物 水筒、作業手袋、タオル

服 装 長袖・長ズボン推奨、作業に適した靴

☎佐伯広域森林組合

☎54-3326 FAX 54-3328  
[メール] saikiskgo@saiki.tv

### 食育ワークショップ「重ね煮 と玉ねぎ麴を使ったフォー」

ベトナム料理のフォーに仕上げます♪

と き 11月29日(金)

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 森脇 千絵 氏

（青い鳥∞黄色い蜂）

参加費 1,500円

☎観光まちづくり佐伯 ☎22-9900

[メール] shokusaiki@gmail.

com

### 佐伯准看護学院生徒募集

と き

●一次入試…11月21日(休)

●二次入試…令和7年1月25日(土)

ところ 佐伯准看護学院

試験科目 国語、面接

※試験結果によっては、三次入試を行います。

申込期間

●一次入試…11月14日(木)まで

●二次入試…12月25日(水)～

令和7年1月17日(金)

☎佐伯准看護学院

☎23-1310

### 自死遺族のつどい

ご遺族の方同士が集い、ともに過ごし、体験や気持ちを分かちあう場です。

事前に参加申込が必要です。参加をお待ちしています。

と き 11月28日(木)

14時～16時(受付13時30分～)

ところ 大分県こころとからだの相談支援センター（大分市大字玉沢908番地）

対 象 大切な人を自死で亡くされたご遺族

内 容 匿名で気持ちの分かち合いをします。

参加費 無料（事前申込が必要）

申込期限 11月21日(木)

☎大分県こころとからだの相談支

援センター  
☎097-541-6290

## 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。

と き 11月19日(火)

①13時15分～ ②14時15分～

③15時15分～

ところ 本庁舎2階 203会議室

対 象 認知症について不安がある人（要予約・無料）

申込方法 11月18日(月)17時までに電話で申込みください。

☎高齢者福祉課 地域包括支援センター（和楽3階）

☎23-1622

## 講 座

### 厚生労働省大分労働局委託 事業「樹木の剪定技能講習」 受講者募集

と き 12月11日(水)10時～15時、  
12日(木)10時～15時30分

ところ 佐伯高等技術専門学校

対 象 60歳以上で、シルバー人材センターの新規会員として就業を目指す人

定 員 8人（事前申込が必要）

受講料 無料

申込期限 11月20日(水)まで

☎（公社）佐伯市シルバー人材センター

☎23-3001 FAX 24-3340

### 介護予防サポーター& 認知症サポーター養成講座 を開催します！

令和6年度から介護予防サポーター及び認知症サポーターが1回の講座で取得できます！介護予防

サポーターとは、住んでいる地域の高齢者への声掛けや通いの場で一緒に体操をするサポーターのことです。

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

あなたも「介護サポ」「認サポ」になりませんか？

と き 11月26日(火)10時～12時

ところ 本庁舎2階 203会議室

対 象 どなたでも

申込方法 11月25日(月)

までに二次元コードまたは電話で申込みください。

☎高齢者福祉課 地域包括支援センター（和楽3階）

☎23-1622

### 受講生募集(ハロートレーニング)

●1月受講生

募集コース 3 DCAD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）、ビル管理技術科（ビジネススキル講習付き）

募集期間 11月29日(金)まで

訓練期間 令和7年1月7日(火)～7月30日(水)

●2月受講生

募集コース 3 DCAD活用科、建築CAD・リフォーム技術科、ビル管理技術科

募集期間

11月25日(月)～12月26日(木)

訓練期間 令和7年2月4日(火)～

7月30日(水)

受講料 無料

見学会 11月12日(火)

説明会 11月19日(火)・26日(火)

詳しくは、問い合わせください。

☎ポリテクセンター大分

（受講者係）☎097-529-8615

## 伝 言 板

### 佐伯市PTA連合会指導者研修会

と き 11月23日（土・祝）

14時～16時（受付13時30分～）

ところ 和楽 大研修室

講 師 齋藤 真人 氏

学校法人立花学園 立花高等学校 校長

演 題 『『いいんだよ』は魔法のことば～寛容の精神が醸成される社会～』

対 象 市内の幼・小・中PTA（育友会）会員、一般

定 員 250人

参加費 無料

申込方法 電話または二次元コード ※当日受付可

☎佐伯市PTA連合会

（9時～15時）

☎070-8377-2910

### すきっぷサポート事業

障がいのあるこどもから大人まで、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か作成します。

●絵手紙教室

と き 11月16日(土)10時～

ところ 和楽 障がい者相談支援

センターすきっぷ

☎障がい者相談支援センター

すきっぷ ☎24-8521

### 地球のステージ IN Saiki を開催

桑山紀彦氏（医学博士・活動家）が世界で起こる紛争の中でも、こどもたちが笑顔で暮らす命の輝きを大映像と音楽ライブでお届けします。

と き 11月19日(火)19時～

ところ さいき城山桜ホール

大ホール

参加費 無料

申込はこちらから→

☎地球のステージ佐伯実行委員会・上尾

☎090-5924-0309

### 手づくり人形劇団つくしんぼ 観劇会「三匹のこぶた」ほか

と き 11月15日(金)10時15分～、  
16日(土)

10時15分～・19時30分～

ところ 上浦地域コミュニティセンター

入場料 無料

☎つくしんぼ・管

☎090-4519-1735

### 渡町台地域ふれあいまつり

と き 12月8日(日)10時～

ところ 渡町台地域コミュニティセンター、野岡体育館

内 容 作品展示、ステージ発表、フリーマーケット、キッチンカー、苗木の無料配布など

☎渡町台地域コミュニティセンター ☎23-7445

### 11期佐伯こどもミュージカル 「ちょまとネコ会議」公演

演 出 猪野 まゆこ

原 作 まい うちこ

主 役 坂本 成未(渡町台小学校6年)、  
沢田 詩栞(鶴谷中学校1年)

と き 12月8日(日)14時開演

ところ さいき城山桜ホール

大ホール

チケット 11月8日(金)からさい

き城山桜ホールで販売

指定席1,500円、自由席1,000円

☎佐伯こどもミュージカル・

野々下 ☎090-5944-0816

### 文化庁伝統文化 親子茶道体験教室開催

日本の伝統文化を親子で楽しみませんか。

と き 11月23日(土・祝)15時～、  
24日(日)14時～・15時～

ところ 汲心亭 草庵

講 師 市井 宗麻 氏（裏千家）

参加費 無料

申込期限 11月15日(金)

☎NPO法人さいき劇場・野々下

☎090-5944-0816

### 西浜海岸で流木クリスマス ツリーを作ろう！

と き 11月24日(日)8時～10時

ところ 西浜海岸

☎つな☆ばんプロジェクト・水沼

☎080-1731-7960

## 「製本ワークショップ」開催します！

製本の工程を学びながら、自分だけのオリジナルノートを作りませんか？

と き／11月24日(日)※各回90分程度  
親子の部10時～  
一般の部14時～  
ところ／多目的ホール  
対 象／親子の部(小学4年生以上とその保護者)  
一般の部(中学生～一般)  
内 容／製本キットを使い、ノート作りを行います  
講 師／ナカバヤシ社員  
定 員／各回5組※先着順・要予約

## 11月のおはなし会

絵本の読み聞かせなどが楽しめる、おはなし会を行います。ぜひお集まりください♪

と き／11月16日(土) 11時～  
ところ／児童コーナー  
対 象／幼児～小学生  
内 容／さいき読み聞かせ連絡協議会メンバーによる、絵本の読み聞かせ

## 「はじめての読書会」に参加しませんか？

秋も深まる季節、「お気に入りの1冊」について語り合いませんか？  
飲み物とお菓子付きです♪

と き／11月16日(土) 10時～  
ところ／多目的ホール  
対 象／18歳以上  
内 容／好きな本を持って集まり、その本の魅力について語り合います  
定 員／10人※先着順・要予約(定員に満たない場合は、当日参加も可)  
持ち物／お気に入りの本1冊

## 各上映会(11月)

## ■子ども上映会

おしりたんてい プププ  
かいていいせきのぼうけん(60分)  
11月9日(土)…11時

■上映会 ※今月はリバイバル上映です  
老後の資金がありません！(115分)  
11月10日(日)…13時30分  
お終活 熱春！人生、百年時代の過ごし方(113分)  
11月20日(水)…13時30分

## — おすすめの新刊 —



イラスト・写真で  
動きがわかる！  
力のいない介護術

監修／福田 節子  
出版社／ナツメ社

本人の力を自然に引き出す「力のいない介護」を、写真やイラストでわかりやすく解説。「寝返る・立ち上がる」や、「食事・排泄・入浴」などの介護を必要最小限の力で行う方法が学べます。

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  
こちら▶



## 市役所窓口紹介

和楽1階(正面玄関から入って左の事務室)

けんしんの  
ことなら

## 健康増進課 健診係

☎23-7022

## 健診係の取扱内容

- ☒ 特定健診
- ☒ がん検診  
(肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん)
- ☒ 肝炎ウイルス検査
- ☒ 歯周病検診

## 今年度の特定健診・がん検診はお済みですか？



毎年受けることで生活習慣病の予防と早期発見ができます。年に1度の特定健診が、あなたの健康と医療制度を守ります。自覚症状がない人も、治療中の人でも、必ず受けてください。

詳しい内容や日程は、市報や市ホームページ、受診券と一緒に同封しているチラシをご覧ください。



佐伯市国保の健診受診券



住民健診  
ホームページ

特定健診・がん検診の集团会場での実施は12月までです。お早めにご利用ください。

特定健診集团会場のご予約は、佐伯市医師会健診センター(☎20-5452)またはこちらの二次元コードからご予約できます。



特定健診  
集团会場予約



vol.43



## こどもの育ちを支える!生活リズム

対 象

こども全般

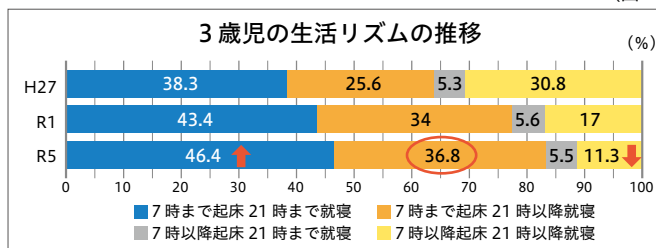


「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことがありますか?こどもの健やかな成長には、生活リズムを整えることが大切です。近年の佐伯市のデータをみると、早寝・早起きの生活リズムが整っているこどもの割合は増加していますが、なかには就寝時間が遅いこどももみられています(図1)。また、朝ごはんを毎日食べているこどもの割合も市が目標としている100%には至っていません。こどもの頃からの生活習慣が、将来の健康な体をつくるための基盤となります。改めて生活リズムについて考えてみましょう。

(図1)

### <生活リズムを整えることのメリット>

- 気持ちが安定する
- 集中力が高まる
- 免疫力が向上する
- 体内時計が整う など



出典：佐伯市幼児健診アンケート

### <生活リズムの目安とポイント>

#### ⑥ 同じ時間に眠る

朝の光を浴びてから15~16時間後に眠くなるホルモンが出てきます。

#### ⑦ 成長ホルモンを出して脳や体を修復、成長させる

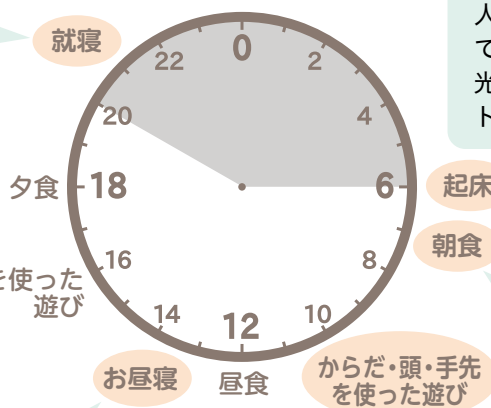
成長ホルモンは20時頃から出始め、1時がピーク。大脳や神経、骨、筋肉を育てます。



#### ⑤ 暗く静かな環境に

##### テレビやスマホは使用しない

目には体内時計を調整する役割があります。強い光(ブルーライト)を浴びると朝が来たと感じてしまい、眠りにくくなったり、浅い眠りになるといわれています。



#### ① 朝の光で体内時計をリセット

人のからだは25時間リズムで動いています。朝の決まった時間に朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、24時間に調整されます。

#### ② 朝食を食べる

脳の働きが良くなり、自律神経や体内リズムが整います。同じ時間に食事をすることも大切。

#### ④ お昼寝は15時頃までに

お昼寝の時間が遅いと夜なかなか眠れず、リズムを乱す原因になります。午前中にたくさん体を動かし、13時までには眠りに入ることが理想です。

#### ③ やる気ホルモンは10時がピーク

集中力が高まる時間。しっかりからだを動かすことで、夜にぐっすり眠ることができます。理想的な活動量は、お昼寝を挟んで、午前と午後の2回、1時間半程度。お散歩や買い物でも良いです。

こどもの生活リズムを整えるには保護者の協力が必要です。まずはできるところからはじめてみましょう。こどもの健康や子育てについて気になることがあれば、いつでもご相談ください。

問い合わせ/健康増進課 保健係 ☎23-4500

# 12月の 住民 健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報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。会場では不織布マスク着用のご協力をお願いします。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。



佐伯市  
ホームページ

## 特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査

地 域	会 場	と き	受付時間	胃がん
佐 伯	和 楽	12月1日(日)・9日(月)・12日(木)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	12月6日(金)	9時～10時	—

- 予約先 医師会健診センター ☎20-5452 ※平日9時～17時受付(ネットは24時間受付)
- 持ち物 受診券、保険証、自己負担金 ◎お早めにご予約ください。
- ※健(検)診は予約が必要です。大腸がん検診のみを希望する場合は、予約の必要はありません。

ネットで  
簡単申込

佐伯市医師会予約ページアドレス  
<https://saiki-med.jp/chiiki/yoyaku.html>

佐伯市医師会  
ホームページ▶



問い合わせ／健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

## ✠ 複十字シール運動募金にご協力お願いします ✠

複十字シール運動募金は、結核を中心とした胸の病気を無くし、健康で明るい社会を作るための活動です。お預かりした募金は、結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの胸の病気の普及啓発や、発展途上国の結核対策支援などに活用されます。

募金箱設置場所 ・和楽1階 健康増進課 ・本庁舎2階 福祉保健企画課

募金箱設置期間 12月27日(金)まで

☎ 健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) ☎23-4500



## 自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用しました

上城区自治会がエアコンを、大入島区長会がステージやぐら、刈払機などの地域活動に必要な備品を購入しました。コミュニティ助成事業は、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動の推進や健全な発展のために実施されています。



(上城区自治会)



(大入島区長会)



☎ 地域振興課 ふるさと振興係(本庁舎2階40番窓口) ☎22-3033

## 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				歯 科 ☎9～12時			
11月10日	岡本医院	蒲江浦	42-0015	11月10日	わきた歯科医院	船頭町	23-8241
11月17日	馬場内科クリニック	長島町	20-3344	11月17日	川野歯科医院	春日町	22-2105
11月23日	島村耳鼻咽喉科	中の島	20-3387	11月23日	利光歯科医院	中の島	22-8811
11月24日	志村内科・胃腸科	中の島	25-1211	11月24日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島	20-0648
12月 1日	ひなた女性クリニック	西谷町	20-3322	12月 1日	丸山歯科医院	向島	22-0832

#### 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)				平日時間外小児救急当番医 ☎～19時(祝日除く)			
11月10日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	月曜	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
11月17日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180	火曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
11月24日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965	水曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
12月 1日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	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

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

会場 和楽 ☎23-4500

●乳児健診(R6年6月生)……………11月21日(木)  
(R6年7月生)……………12月 5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(R5年4月生)……11月28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(R3年5月生)……………11月26日(火)  
身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

●のびのび教室(8～9か月児)……………11月25日(月)  
12月 3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。	11月 8日(金) 10時～12時 11月12日(火) 10時～12時 11月12日(火) 10時～12時 11月20日(水) 10時～12時	西上浦地域コミュニティセンター 鶴見地域コミュニティセンター 宮野浦地区センター 本匠地域コミュニティセンター西分館	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399 または各振興局
公証人による 相談会	11月20日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎2階 203会議室	大分公証人合同役場 ☎097-535-0888 予
精神保健 福祉相談	11月12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	11月13日(水) 13時30分～15時		
行政書士 無料相談会	11月20日(水) 13時30分～16時30分 11月21日(木) 13時～15時	ジェイコム J:COMホルトホール大分 予 (大分市) 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
不動産市民相談	11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 予
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
人権なんでも相談 【特設無料相談】 ※秘密は厳守します。 予約は必要ありません のでお気軽にご利用 ください。	12月 6日(金) 9時30分～12時	八幡地区公民館 佐伯東地区公民館 上浦地域コミュニティセンター 弥生保健センター 本匠地域コミュニティセンター西分館 宇目保健センター 直川地域コミュニティセンター 鶴見地域コミュニティセンター 米水津地域コミュニティセンター 蒲江地区公民館	
弁護士相談 ※対象は佐伯市内在住の人 です。相談時間はお1人 15分間になります。	11月 7日(木) 13時30分～15時30分	社会福祉センター	社会福祉協議会 ☎23-7450 予
司法書士会 無料相談	11月 7日(木) 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
民生委員 心配ごと相談	11月 6日(水) 13時30分～16時	社会福祉センター	社会福祉協議会 ☎23-7450
障がい者 特設相談室	11月11日(月) 13時30分～16時	直川保健センター	障がい者相談支援センター すきっぷ ☎24-8521
認知症のひとと家族の会 お世話していただける ボランティアさんも 募集しています	11月 8日(金) 10時～12時 11月15日(金) 13時～15時 11月22日(金) 13時～15時 11月29日(金) 13時～15時 12月 6日(金) 13時～15時	社会福祉センター	認知症のひとと家族の会 ☎22-7708



### 田中市長の 主な公務日誌

9月



← 市長インスタ  
始めました

- 1(日) ● 第50回 大分県手をつなぐ育成会佐伯大会
- 2(月) ● 佐伯港総合開発促進協議会総会  
● 第71回 全国乾椎茸品評会受賞報告及び学校給食用乾シタケ贈呈式
- 9(月) ● 株式会社三浦造船所進水式  
● 寄附物品(パトライト・センサー)受納式及び感謝状贈呈式
- 13(金) ● 第1回 佐伯市総合計画審議会
- 14(土) ● ホームスタート九州エリア研修会
- 15(日) ● 地元学の会による「佐伯市民大学～令和四教室～」講座グループ研究プロジェクト発表会

- 18(水) ● 佐伯市地域おこし協力隊 大竹昭彦氏退任報告会
- 19(木) ● 台湾プロモーション成果報告会
- 20(金) ● 第30回 全国消防操法大会出場報告  
● さいきの茶の間のれん交付式(若竹の会)
- 21(土) ● 在京大分県人会法人会員交流会  
● うめ秋大祭・椿原祭典・八匹原祭典
- 22(日) ● さいきスマイルフェスタ
- 26(木) ● コミュニティ協議会等との意見交換会(蒲江地区公民館)
- 28(土) ● クルーズ客船「飛鳥II」歓迎イベント  
● 第17回 佐伯市社会教育振興大会
- 29(日) ● 木立地区敬老会
- 30(月) ● 国道217号戸穴バイパス西幡トンネル貫通式  
● 新採用職員とのランチミーティング

## さいぎゅーと

佐伯で暮らすキュートな  
キッズをご紹介します！



家族みんなのアイドルるりちゃん！らぶ！

お名前 りるり 佐藤 瑠璃ちゃん  
2024年2月生まれ

すくすく大きくなあれ♪



お名前 ふうか 清家 楓禾ちゃん  
2024年5月生まれ

楽しい思い出を  
いっぱい作っていきましょうね。



お名前 りょうた 後藤 良太くん  
2024年5月生まれ

スマートフォンから投稿できます♪

小さなお子さんの可愛い姿を記念に掲載しませんか？  
右の二次元コードから投稿してくださいね★



## 佐伯市概況

佐伯市のことをもっと知ってみよう！

### 人の動き

9月末日現在/前月比

人口 6万4,703人 (-75)

男 3万0,290人 (-30)

女 3万4,413人 (-45)

世帯 3万2,816世帯 (-14)

### 救急・火災発生

9月中(速報値)

救急件数 309件  
(年間累計2,834件)

火災件数 0件  
(年間累計16件)

住宅用火災警報器を定期的に点検し、  
10年を目安に交換しましょう。

### 交通事故

9月中

死者 0人

負傷者 5人

人身事故 5人

物損事故 106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



佐伯市  
インス  
タグラム

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！



## 次号発行日

次号市報さいき  
12月号は

**12月2日(月)**  
発行です

◎1月号の原稿締切は11月  
12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。

食推  
さんの!

うま塩  
レシピ

サツマ芋としめじの豆乳スープ

うま  
塩  
とは?

うま うま 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

食材の甘味や旨みがスープに溶け込み、少  
ない調味料でもおいしく食べられます。  
スープは水に溶けやすい栄養素も一緒に食  
べられるので、具たくさんがおすすめです。



秋の食材と豆乳を組み合わせた、具たくさんで満足感のあるスープ  
です。

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。



材料(4人分)

- サツマ芋…………… 80g
- 玉ネギ…………… 80g
- しめじ…………… 60g
- ブロッコリー…………… 80g
- 水…………… 200cc
- 豆乳…………… 400cc
- 顆粒コンソメ…………… 6g(小さじ2)
- 濃口しょうゆ…………… 8g(大さじ1/2弱)
- こしょう…………… 少々

A

作り方

- ①サツマ芋はよく洗い、皮つきのまま1cmほ  
どの角切りにする。玉ネギも1cmの角切り  
にして、しめじ・ブロッコリーは小房に分け  
る。
- ②鍋に水・サツマ芋・玉ネギ・しめじを入れて  
強火にかけ、煮立ったら中火にして、ふた  
をして10分ほど煮る。
- ③②にブロッコリーを加えてさらに煮て、火  
が通ったら豆乳・Aの調味料を加える。

★1人分 エネルギー92kcal  
たんぱく質 4.9g  
野菜量40g、食塩相当量1.0g

プレゼント付き!

vol.  
31

さいぎクロスワード

抽選で  
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!

木立地区「陶芸工房 としの窯」で行う  
陶芸教室 体験券(1回分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

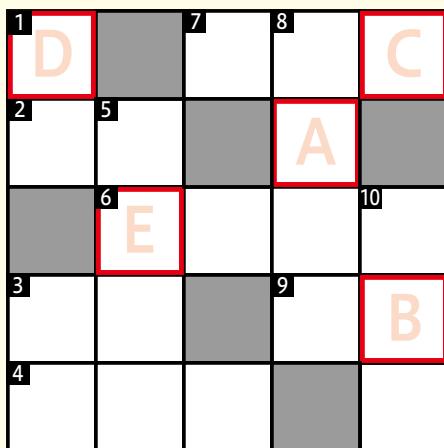
ヒント: 地域資源活用、住民参加、持続可能なインフラ、  
コミュニティ形成。

たて  
のカギ

- ①ウニのような見た目が特徴な秋が旬の木の実は?
- ③足が10本ある海の生き物は?
- ⑤鶴になったり飛行機になったりする紙は?
- ⑧こどもを通じて知り合った母親同士の友人関係のこと。
- ⑩一寸法師が大きくなったのは○○○の小づちのおかげ。

よこ  
のカギ

- ②世界最大規模のカーニバルはブラジルの「○○のカーニバル」
- ③忍者といえば甲賀と○○が有名。
- ④身分が高い人が座る席のこと。
- ⑥冬の始まりをあらわす日のこと。
- ⑦薩摩藩は、丸に十字の家紋が有名な○○○家が治めてきた。
- ⑨正月に飾ったり、お雑煮に入れたり焼いたりする食べ物は? キーワード



A B C D E

10月号の  
答え  
「トウゲイ」

ボ	ブ	ド	ウ
レ	ト	ル	キ
イ	ペ	ベ	エ
マ	ン	ゲ	ツ
イ	ゴ	コ	ト

ハガキにキーワードと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、  
今月のお気に入りの記事を書いて下記にご応募ください。

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1  
佐伯市役所 秘書広報課広報係

11/15まで  
消印有効

こちらから  
もご応募で  
きます。▶

