

市報 さいき



2025 2

No. 405

Saiki City
Public
information



特集

“いつか”ではなく“必ず”起きる
自然災害に備え

地域を知って
事前準備を



地域を知って
事前準備を

※南海トラフ地震臨時情報＝南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に、気象庁から発表される情報。

事前復興

A. 南海トラフ地震や大規模水害などで被災をした時、その後の復興に後れをとらず、復興のイメージをしやすいように事前に立てる計画です。市では令和5年度から計画策定を進めており、6年度は具体的な市の課題を挙げ、7年度はモデル地区を選定し、まちづくり計画を策定する予定です。



計画策定中

A. 南海トラフ地震が起きると被災地域の範囲が東海地方から九州にかけて太平洋側の広範囲にわたり、流通がしばらくストップすると考えられます。平常時から被災したときのことをイメージして備えておきましょう。備蓄品を準備しておく、災害の知識を身に付けておく、家族で集まる場所を話し合っておくことが大切。いどこで被災するか分からないので、自分の命は自分で守れるように心掛けてください。

被災すると店は買いだめをする人で混み合います。常日頃から生活必需品は多めに買っておきましょう。



防災危機管理課 松山美穂さん

A. 震災や風水害などの大規模災害が起きてから復興計画の策定を始めると時間がとられ、復旧・復興に着手するのに遅れが生じ、地域の衰退や人口流出につながるケースが多々あります。そのような事態を防ぎ、いち早くまちを元通りにしていく事が目的です。



やまさき しんいち

元陸上自衛官の山崎 真一さんが、「防災危機管理監」に着任しました。山崎さんは、地域防災マネージャーの資格の持ち主。自衛官として得た防災・危機管理に関する知識と経験を活かして、もしもの時はもちろん、日頃から地域の防災力の強化や、防災・危機管理体制の見直しなどに努めていきます。

防災は心の備えが大切、訓練参加などにより防災意識を高め、共に「いざ」に備えましょう。



檢索

さいき
防災メール

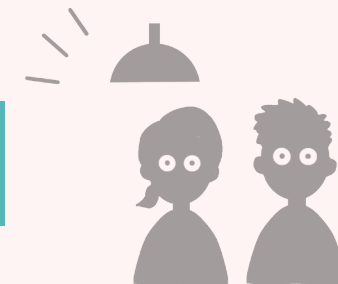
防災・行政ラジオなら再度聞き直すことができます！
市から貸し出しできる防災・行政ラジオを活用ください。
防災スピーカーから流れる情報を屋内でもはっきり聞く
ことができ、放送内容を5件まで録音できます。市民や市
内に事務所を置く事業者は無料で1台貸出し可能です。
「おおいた防災アプリ」や「さいき防災メール」でも、気
象情報の発表、解除に関する情報、竜巻注意情報、津波
に関する情報を受信できます。

もしも
停電になったらどうすればいい？

最新の停電・復旧見込み情報を、マップで確認できる「九州電力送配電無料アプリ」を活用しましょう。離れた家族の停電の状況も確認できます。

※市では正確な停電情報、復旧情報などは確認できません。

「九州電力送配電」は
こちらから



指定緊急避難場所と 指定避難所の違い 知っていますか？

いざ災害が起きた時、何を持ってどこに避難すればよいでしょうか。市には大きく分けて「指定緊急避難場所」「指定避難所」の2つの避難所があり、異なる機能を持っています。一覧表は毎年各家庭に市報と一緒に配布しているので、確認、保管をしましょう。市ホームページでもチェックできます。

避難場所の
確認はこちら



避難場所の 確認はこちら	
<p>指定緊急避難場所</p> <p>災害時に一時的に避難して身の安全を確保する場所です。避難情報が発令された場合は、最寄りの指定緊急避難場所へ避難してください。津波発生時には原則、最寄りの「津波避難地(高台)」を目指しましょう。</p>	<p>指定避難所</p> <p>自然災害で家屋などに甚大な被害を受け、自宅などで生活ができなくなった場合に、一定期間避難生活を送る場所です。</p>

指定緊急避難場所

災害時に一時的に避難して身の安全を確保する場所です。避難情報が発令された場合は、最寄りの指定緊急避難場所へ避難してください。津波発生時には原則、最寄りの「津波避難地(高台)」を目指しましょう。

指定避難所

自然災害で家屋などに甚大な被害を受け、自宅などで生活ができなくなった場合に、一定期間避難生活を送る場所です。

準備しておく心強い

非常時持ち出し袋の アイテム check !

- ☐ 飲料
- ☐ 防災食
- ☐ マスク
- ☐ 軍手
- ☐ 下着
- ☐ 衣類
- ☐ 救急物品
ばんそうこう
絆創膏
消毒液
常備薬など
- ☐ 履物
- ☐ カップ
・レインウェア
- ☐ ひざ掛け
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池・携帯充電器
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マッチ・ライター・ローソク
- ☐ 洗面用具
・歯ブラシなど
- ☐ 筆記用具
・ペン・ノート
- ☐ 衛生用品
・ウェットティッシュ
・携帯消毒用アルコール
- ☐ 貴重品
・運転免許証
・マイナンバーカード
・お薬手帳など
- ☐ 紙コップ



Q. 地震や風水害の時、どこに避難すればいい？もしも津波警報が出されたら？

A. 地震、津波、風水害で避難する場所は違います。風水害の避難場所は海の近くも指定されており、津波の時に避難できない所もあるので注意が必要です。指定緊急避難場所と指定避難所のリストには、どんな時に避難すればよいのか、災害区分が明記されているので、しっかり見直しましょう。

Q. 自分の住む地域以外の避難所に行ってもよい？

A. 住んでいる場所だけではなく職場の近く、出掛けた先で被災することもあるので、どこかの避難所へ行っても大丈夫です。いつ被災してもいように、自分の行動範囲にある避難所は確認しておくことが大切です。避難所に行く際の事前連絡は必要ありません。

Q. 鍵は誰が開けてくれる？

A. 避難所にはキーボックスがあり、地域の人が鍵の場所を管理しています。大きな地震が発生した際、自動で開錠するキーボックスを設置されている避難所もあるので、最初に避難した地域の人が鍵を開けることになっています。

Q. 何を持っていけばよい？

A. ほかに人に借りられないもの(薬、お薬手帳、入れ歯、眼鏡など)はできるだけ持って行きましょう。最低でも3日間は過ごせるように防災バッグに持ち物を準備しておく安心です。
☆指定緊急避難場所には備蓄品がありません。非常時に持ち出す物をチェックして、すぐに持ち出せるようリュックにまとめておきましょう。

防災備蓄倉庫の中には なにがある??

市内には、南海トラフ地震に備えた大型備蓄倉庫が5施設あり、各施設に避難する想定人数の3日分の食料などを備蓄しています。今回市内で1番大きな「上堅田上城地区防災備蓄倉庫」には実際にどんな物が備蓄されているか一緒に見てみましょう。そして、自分たちには何の備えが必要か、改めて考え準備する参考にしましょう。

佐伯市防災備蓄倉庫A棟



歯ブラシ・カイロ・オムツ・生理用品・ウェットシート
担架、発電機など、50種の生活用品を備蓄

大型備蓄倉庫

やまばと児童公園防災備蓄倉庫

備蓄対象人数

約6,060人

渡町台校区内(指定避難所外避難者含む)

城山北防災備蓄倉庫

備蓄対象人数

約5,300人

鶴岡・八幡・上浦地域内(指定避難所外避難者分含む)

蒲江振興局防災備蓄倉庫

備蓄対象人数

約4,700人

蒲江地域内(指定避難所外避難者分含む)

宇目小野市地区防災備蓄倉庫

備蓄対象人数

約1,490人

宇目地域内(指定避難所外避難者分含む)

上堅田上城地区防災備蓄倉庫

備蓄対象人数

約11,770人

上記の地区以外の地域
(指定避難所外避難者分含む)

問い合わせ 防災危機管理課(本庁舎5階81番窓口) ☎22-4567



Saiki city

二十歳のつどい

みなさんおめでとうございます





情報

1月から、国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納に、新たな振込方法・納付方法が追加されました

1月から、国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納に、新たな振替方法・納付方法として「2年前納（4月開始）」が追加されました。

1月以降は2年前納を選択する場合、「2年前納」と「2年前納（4月開始）」のいずれかを選択できます。

「2年前納」と「2年前納（4月開始）」の違い

●「2年前納」

手続後、初回振替（クレジット納付を含む。以下同じ）時に、当月分から翌年度3月分（13か月から最大24か月の2か年度分）の保険料をまとめて振替（割引あり）

●「2年前納（4月開始）」

手続後、初回振替時から当年度3月分保険料までは、毎月末日に1か月分ずつ振替（割引なし）、その後、最初の4月末にまとめて2年分の保険料を振替（割引あり）

〔留意事項〕

申出書を提出した後、最初の4月末に24か月（2年）分の国民年金保険料をまとめて振替したい場合は、「2年前納（4月開始）」を選択してください。なお「2年前納（4月開始）」をご希望の場合は2月末までに申込みください。

詳しくは問い合わせください。

◆問い合わせ…佐伯年金事務所／☎22-1970
※音声案内に従い②を選択、次に②を選択

情報



軽自動車・原動機付自転車などの廃車及び名義変更の手続はお早めに



軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日に軽自動車・原動機付自転車などを所有する人に課税されます。廃車した・友人に譲った・所有していた人がお亡くなりになったなどの事情で、すでに軽自動車などをお持ちでない人は、4月1日(火)までに廃車または名義変更の手続をしてください。所有していた人が亡くなって、車を相続した場合も名義変更の手続が必要です。

また、現在軽自動車などを所有していないが廃車手続をしていない場合や、4月2日(水)以降に廃車手続をした場合は、令和7年度の軽自動車税（種別割）が課税されますのでご注意ください。

◎手続を行う窓口

車両の種類	必要な物	届出・問い合わせ
・原動機付自転車(125cc以下) ・小型特殊自動車(農耕作業用含む) ・特定小型原動機付自転車	【廃車】 ナンバープレート※1 【名義変更】 ナンバープレート※2	税務課 市民税係(本庁舎1階12番窓口) ☎22-4501 または各振興局
・軽自動車(軽三輪・軽四輪)	手続の内容によって、必要書類が異なります。右記問い合わせ先にご確認ください。	大分県軽自動車協会 ☎097-524-0222 佐伯地区自家用自動車協会 ☎22-0513
・軽二輪(125cc超250cc以下) ・二輪小型自動車(250cc超)		九州運輸局大分運輸支局 ☎050-5540-2087 佐伯地区自家用自動車協会 ☎22-0513

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

◆問い合わせ…税務課 市民税係(本庁舎1階12番窓口)／☎22-4501

情報

国民健康保険の届出を忘れずに
～資格の適正な適用について、ご協力をお願いします～

●国民健康保険の加入対象者

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

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

（会社を退職して14日以内）

〔手続に必要なもの〕

- ①窓口に来る人の本人確認書類
（マイナンバーカード、運転免許証など）
- ②社会保険の喪失証明書など
- ③委任状（同世帯以外の代理人の場合）

●社会保険などに加入したため、国民健康保険を脱退する人

社会保険などに加入した人は、国保の資格喪失届が必要です。

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

〔手続に必要なもの〕

- ①窓口に来る人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
 - ②社会保険の資格確認書または資格情報のお知らせなど（対象者全員分）
- ※マイナポータル画面で社会保険の資格情報を確認できる場合には、画面提示により受付可能です。必ずマイナンバーカードをご持参ください。
- ③国保の被保険者証または資格確認書（交付を受けている場合のみ対象者全員分）

社会保険の被扶養者になれる場合があります /

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

被扶養者の要件については、各保険者（勤務先）に問い合わせください。

ご存じですか？ 減免制度について /

①自己負担額（一部負担金）の減免申請

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

②非自発的失業者の国民健康保険税の軽減制度

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

①、②ともに該当する場合には申請が必要です。事前に問い合わせください。

◆問い合わせ…保険年金課 国民健康保険係(本庁舎1階9番窓口)／☎22-3199

情報 国民健康保険加入者が事故などにあつたときには届出が必要です

交通事故や傷害事件などで、第三者(自分以外)の行為によるけがや病気の治療に保険証を使うときは、届出が必要です。(自損事故によって同乗者がけがをしたときも運転者が加害者の第三者行為となります)

本来、治療費は加害者が負担することになりますが、保険証を使うことにより保険給付部分を一時的に市が立て替えて支払い、あとから加害者や保険会社に請求します。請求を行うためには被保険者からの届出が必要となりますので、保険証を使うときは必ず届出をしてください。

※示談を結んでしまうと、保険証が使えなくなることがありますので、ご注意ください。

詳しくはこちらから▶



[必要な物]

本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、◆問い合わせ…保険年金課 国民健康保険係 印鑑、交通事故証明書(後日提出可) (本庁舎1階9番窓口) / ☎22-3199

募集 選挙の際の期日前投票所の立会人を募集します

選挙管理委員会では、市民の皆さんの選挙に対する関心を高めるとともに、選挙を身近なものに感じていただくため、「期日前投票立会人」を次のとおり募集します。

[対象者]

・佐伯市に住む18歳以上の人
※市外へ転出予定のある人など、対象とならない人もいます。詳細は市ホームページをご覧ください。

[仕事内容]

・期日前投票所及び投票箱の開閉の立ち会い
・選挙人が入場してから投票後退場するまでの投票手続が適正に行われているか立ち会うこと など

[立会期間]

・期日前投票の期間(選挙告示日の翌日から投票日前日)のうち選挙管理委員会が指定する日
※期間は選挙により異なります。

[立会時間・場所]

8時30分～20時 [集合時間: 8時20分]
■本庁舎1階 展示ホール
8時30分～19時 [集合時間: 8時20分]
■上浦振興局 ■弥生振興局 ■本匠振興局
■宇目振興局 ■直川振興局 ■鶴見振興局
■米水津振興局 ■蒲江振興局

[立会人数]

投票所ごとに各日2人
[報酬] 9,600円/日 (規定の源泉所得税を控除し、後日振込)

[その他]

昼食は選挙管理委員会が準備します。交通費の支給はありません。

[申込方法]

本庁舎2階の選挙管理委員会窓口または市ホームページにある、『期日前投票立会人登録申込書』に必要事項を記入の上、選挙管理委員会または各振興局窓口へ持参するか、郵送またはメールで申込んでください。

[申込期間]

随時募集。ただし、次の選挙が近い場合、その選挙では選任されないことがあります。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから▶



佐伯市長選挙・佐伯市議会議員選挙

市長・市議会議員選挙を次のとおり実施します。

[告示] 4月6日(日) [投・開票] 4月13日(日)

立候補予定者説明会

立候補予定者の皆さんは必ず出席してください。

[とき・ところ] 2月27日(木)、本庁舎6階大会議室
・9時30分～[市長選挙] ・14時～[市議会議員選挙]

◆問い合わせ…選挙管理委員会 選挙係(本庁舎2階43番窓口) ☎22-3623 [メール] senkan@city.saiki.lg.jp

情報

税の申告をお忘れなく

市県民税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の申告受付を行います。
詳しくは、市報1月号と一緒に配布した「令和7年度市県民税・県民税申告のお知らせ」をご覧ください。
※3月17日(月)は、市県民税申告と確定申告(還付のみ)を受け付けます。
確定申告をして所得税を納付する人は、税務署で申告してください。

本庁舎1階 特設申告会場

[と き]

①給与・年金等特別受付

2月7日(金)～13日(木) 9時～16時(受付は15時30分まで)

※土・日・祝日を除く

※令和6年中に給与・年金(非課税年金含む)収入のみ、または収入がなかった人のみが対象

②通常申告受付

2月14日(金)～3月17日(月) 9時～16時(受付は15時30分まで)

※土・日・祝日を除く

※休日の申告窓口として、3月2日(日) 9時～15時まで受付を行います。

各振興局

[と き]

3月3日(月)～17日(月) 9時～15時

※土・日を除く



詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…税務課 市民税係 (本庁舎1階12番窓口) ☎22-3115

情報

介護給付費通知書の廃止について

介護保険サービスを利用された人へ、サービスの利用状況や費用についてお知らせする「介護給付費通知書」を毎年2月下旬に送付していましたが、厚生労働省による事業の見直しに伴い、令和6年度から送付を廃止します。
サービスの利用実績は、各事業所から交付される請求書などで確認してください。

※介護給付費通知書は、確定申告などの医療費控除証明書としては使用できません。各サービス事業所の領収書を使用してください。

◆問い合わせ…高齢者福祉課 介護保険係(本庁舎1階10番窓口) / ☎22-3117

情報

佐伯市民大学～令和四教堂～第9回講演会 シェアリングエコノミーがつくる未来の地域社会

シェアリングエコノミー(※)の力を通じて、私たちの生活はどのように変わるのでしょうか。講師の体験をもとに、地域のつながりやシェアリングがもたらす新しい生き方、生活の満足度を高める方法などについて語っていただきます。

※個人や団体が持っているモノや場所、技術、お金をみんなで共有する仕組みのこと

[と き]

2月9日(日) 開場13時30分 [開演14時/終演16時]

[ところ]

さいき城山桜ホール 大ホール

[対象] 中学生以上 [受講料] 無料 [定員] 800人

[申込方法]

メールまたは専用申込フォームで下記必要事項を記入の上、申込みください。

①住所 ②氏名 ③年齢(中学生・高校生は学校名と学年) ④電話番号 ⑤メールアドレス(お持ちの人のみ)

※託児、手話通訳、要約筆記をご希望の人、車いすをご利用の人はその旨をご記入ください。

※ご記入いただいた個人情報は、講演会の開催及び今後の運営以外の目的には利用しません。また、外部に提供することはありません。

◆問い合わせ…政策企画課 政策企画係(本庁舎5階88番窓口) / ☎22-4104

[講師]

一般社団法人
シェアリングエコノミー協会
代表理事
石山 アンジュ 氏



[メール]

佐伯市政策企画課 宛
sseisaku@city.saiki.lg.jp

[専用申込フォーム]

二次元コードの専用申込フォームから申込みください。

[申込締切]

2月8日(土)17時まで
※当日の受付も可能ですが、事前に申込みいただけますとスムーズにご案内できます。

[主催]

佐伯市

申込はこちらから▶





補助

小・中学校就学援助制度のお知らせ

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

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

◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-4064



詳しくはこちらから▶

募集

学校給食用に有機栽培の野菜やお米を作ってみませんか?

市内に田畑などの農地を所有または賃借している人で、将来の佐伯を担うこどもたちのため、学校給食用に有機栽培(化学合成農薬・化学肥料・除草剤不使用栽培)の野菜やお米を作ってみませんか?

[主な種類]

【野菜】ニンジン、ジャガイモ、タマネギ など

【米】つや姫、ヒノヒカリ

[栽培方法]

化学合成農薬・化学肥料・除草剤に頼らず、市独自認証さいきの恵み農産物認証基準に基づいた栽培方法
※栽培講習会、農業専門員・有機農業相談員の巡回相談があります。

◆問い合わせ…農政課 有機農業推進係(本庁舎3階59番窓口) / ☎22-4229

募集期間 2月3日(月)~28日(金)
※その後は随時受付

面積要件や、規格・品質、価格などの詳細は問い合わせください。



募集

手話奉仕員養成講座 受講生募集

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

[と き]

4月~令和8年3月(①②各全40回)

①夜の部/毎週火曜日19時~21時

②昼の部/毎週木曜日10時~12時

[ところ] 和楽

[内 容]

入門編(手話との出会い・語彙を増やそう)

基礎編(文法を学ぼう・会話の力を高めよう)

[定 員]

①②各30人程度

[受講料]

無料(ただし、テキスト代として5,290円が必要)

◆申込・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) / ☎22-4514

[FAX]23-6002 [メール]syuwa@city.saiki.lg.jp

[申込方法]

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

申込期限 3月14日(金)



こんにちは

情報

「佐伯とプーリアの美味しい出会い」 南イタリアと九州はこんなに似ている! クッキングトークショー

シェフの江部敏史氏が吟味した佐伯の食材を使って、南イタリア・プーリア料理を作ります。楽しいトークとおいしい試食で佐伯とプーリアをつなぎます。

[と き]

2月24日(月・振)14時~16時(受付13時45分~)

[ところ]

さいき城山桜ホール キッチンコート

[定 員]

40人※先着順

[参加費]

1,000円(当日徴収)

◆問い合わせ…地域おこし協力隊・大橋 / ☎090-6536-0826 [メール]ohashiminako@gmail.com

[申込方法]

二次元コード、またはEメール

申込はこちら▶



城下町佐伯ひなめぐり▶



さいきレトリップ▶



[協 力]JAおおいた ◆問い合わせ…佐伯市観光案内所 / ☎23-3400



情報

佐伯市男女共同参画推進事業 ともに生き、ともに輝く未来を描くセミナー



医師2名と各分野で活躍中のロールモデル※から、健康やキャリア形成について学べる市民講座です。
参加するみなさんとともに楽しく未来を描いてみませんか。どなたでも参加できます。
※ロールモデルとは、目標や模範・価値観を示す人のこと。

●第1回

【と き】2月20日(木)18時~20時

【ところ】本庁舎6階 第2委員会室

【講演】

気をつけたい皮膚疾患 患者1万4千人のデータから見えてくるもの

【講師】

上尾 大輔 氏(上尾皮膚科 院長)

【トークセッション】

ロールモデルと楽しく語り合おう♪

【登壇者】

青柳 一恵 氏(元屋印刷(株) 代表取締役)

桑野 恭子 氏(一級建築士)

野々下 旭 氏(一般社団法人 佐伯こどもカンパニー 副代表)



●第2回

【と き】2月27日(木)18時~20時

【ところ】本庁舎6階 大会議室

【講演】

『女性特有の健康問題』について
みんなで考える

【講師】

谷口 久枝 氏

(ひなた女性クリニック 院長・産業医)

【トークセッション】

ともにやさしい未来を描く音楽とお話

【登壇者】

山本 裕基 氏(声楽家)

谷口 久枝 氏



【定 員】各回30人(事前申込必要)

【その他】託児あり(無料)

要事前申込:申込期限 2月12日(水)

◆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] danjyo@city.saiki.lg.jp

【申込方法】

電話、メールまたは
二次元コードから申込

各回申込は
こちらから▶



情報

第16回 さいきオーガニックシティクリーンアップ大作戦

「さいきオーガニックシティクリーンアップ大作戦」は、路上などのごみ拾いを中心とした市民一斉の清掃活動です。どなたでも気軽に参加できます。一緒にボランティアをしてみませんか? 皆様のご協力をお願いします。
九州一広い佐伯市を、一斉に美しくしましょう!!

【と き】

3月2日(日)午前

※時間や場所、雨天の場合の実施判断などは、各地区の区長にお尋ねください。

【ごみは3種類に分別】

・可燃ごみ(たばこの吸い殻、ペットボトルなど)

・不燃ごみ(空き缶、空きビンなど)

・スプレー缶(整髪料、カセットボンベなど)

※安全に注意し、できる範囲で行ってください。

※家庭ごみなどの持込みはできません。



詳しくは
こちら
から



◆問い合わせ…環境対策課 環境対策係

(本庁舎3階57番窓口)/☎22-3995

情報

認知症高齢者等見守り二次元コードシール 交付事業を開始しました

「認知症高齢者等見守り二次元コードシール」は、認知症などで行方不明になるおそれのある人に対し、衣服や持ち物に貼り付ける二次元コードシールを交付し、行方不明になった際に発見者が衣服などに貼り付けられている二次元コードを読み取ることで、家族などとやり取りを行い、早期発見・保護につなげるものです。
詳細は、問い合わせください。

【対象者】

佐伯市SOSネットワーク事業登録者

【配布枚数】

1人30枚(耐洗ラベル20枚、蓄光シール10枚)

【費用】

無償(初回交付分のみ)

※追加交付を希望する場合は、利用者の負担となります。

【申請方法】

「佐伯市SOSネットワーク事業登録届」をご記入の上、高齢者福祉課に提出してください。



佐伯市SOSネットワーク事業とは?

市内の自宅で生活している人で、認知症などの疾病により行方不明になるおそれのある対象者について、各関係機関と連携し、行方不明になったときに早期発見・保護するための事前登録をする仕組みです。名前や身体的特徴などを警察・消防・市で情報共有することで、緊急時に速やかに対応できます。

また、市と協定を結んでいる事業所にも可能な範囲での検索・見守りの協力を依頼します。佐伯市SOSネットワークの登録を希望される人は、問い合わせください。

◆申込・問い合わせ…高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)/☎23-1622



情報

住所表示変更のお知らせ

対象区域において、住所表示の実施します

【実施日】9月16日(火) 【対象区域】女島区、女島団地区、新女島区、上灘区、東灘区

女島区

現在の住所表示: 佐伯市〇〇〇番地〇

【新しい住所表示】

佐伯市女島一〜四丁目〇〇〇番地〇

女島団地区

現在の住所表示: 佐伯市〇〇〇番地〇

【新しい住所表示】

佐伯市女島一〜二丁目〇〇〇番地〇

新女島区

現在の住所表示: 佐伯市〇〇〇番地〇

【新しい住所表示】

佐伯市新女島一〜二丁目〇〇〇番地〇

新町界町名区域図



上灘区

現在の住所表示: 佐伯市〇〇〇番地〇

【新しい住所表示】

佐伯市上灘〇〇〇番地〇

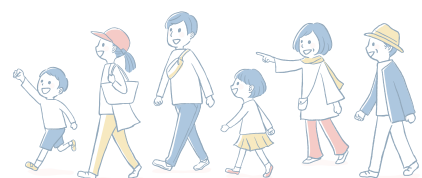
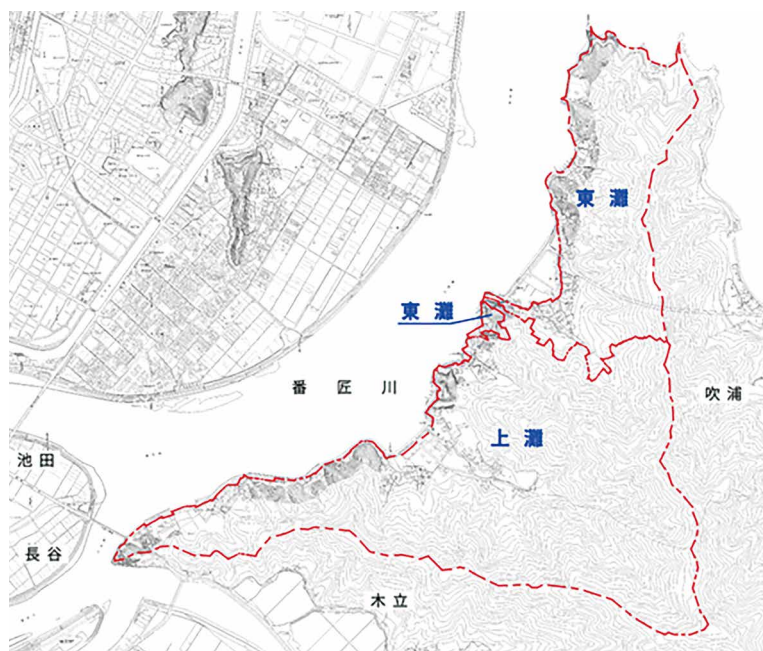
東灘区

現在の住所表示: 佐伯市〇〇〇番地〇

【新しい住所表示】

佐伯市東灘〇〇〇番地〇

新町界町名区域図



◆問い合わせ…市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) / ☎22-3399



4th SAKUフェス 入場無料

地元の中高生が中心となって企画運営するイベントです。大人の方もどうぞお越しください。

と き 3月16日(日)10時〜18時(予定)

ステージ発表

【大ホール】

ダンス、バンド演奏など18組が出演!
13時開演です!!(12時30分開場)
スペシャルゲストによる生演奏もぜひお楽しみに!!

さいきアートマルシェ in SAKUフェス

【1階小ホールほか】

ハンドメイド雑貨や手作りお菓子など
20店舗が出店します。

ワークショップ

【1階セミナーコートほか】

けん玉やバルーンアート、チョークアート、
オリジナルキーホルダー作りなど、こども
たちに人気のワークショップを開催します。

展示

【1階アートプラザ】

日本文理大学附属高等学校「でじくりLab」のレーザー
加工機を使った作品などの展示・販売

スペシャルゲスト MyPeace



九州は大分トップスのレーベル。BEDROOM RECORDS
よりニューカマー。大分を中心に活動する4人組バンド。



SAKUフェスって?

演者もスタッフも20歳未満、17人の実行委員が中心
となり企画・運営に取り組んでいます。SAKUフェスで
は、ステージ発表などで中高生の活躍を見ていただき、
家族、友人、地域の人が一体となって楽しんでもらえる
よう準備しています!

当日スタッフを募集しています!!

出演者・出店者情報など詳細は、
Instagramをご覧ください。



SAKUFES.SAIKI

申込期限 2月17日(月)

第11回 みんなで奏でる ロビーコンサートシリーズ♪

隔月で開催するロビーコンサート
演奏者を募集します。

と き 3月15日(土)
13時30分〜
(30分程度)

ところ 1Fアートプラザ

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

申込 ①申込フォーム…こちらから →
②申込用紙を窓口持参または
メール



ツキイチ映画 3月上映作品

『お終活 再春! 人生ラブソディ』 上映時間 118分



と き 3月20日(木・祝)

①10時〜
[開場 9時30分]

②14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200人

チケット 一般:500円
高校生以下:200円

[当日券の販売は窓口まで
問い合わせください。]

©2024「お終活 再春!」製作委員会

問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228

※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからでもできます。
(ツキイチ映画を除く)
※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。



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.
22



株式会社 佐伯富士甚



佐伯市中の島2丁目21-4 ☎22-3535 FAX:22-3537
https://s-fujijin.co.jp Instagram :@saikifujijin
設立年月:昭和34年4月(創業は昭和13年)
資本金:1,000万円 従業員数:21人(役員含む)



動画はこちら



市民のあたたかな暮らしを守るために

昭和13年創業の『佐伯富士甚』はしょう油販売からスタートし、昭和39年にLPガス販売に事業転換。その後もリフォーム、住まいの修理、新築と業務の幅を広げていき、現在は家に関することすべてを網羅しているといっても過言ではありません。「私たちの仕事は信用が第一。“お客さまのご要望をとことん聞く”をモットーに誠実、正直であることを心掛けています。例えば、お見積りを出すときもお客さまが納得するまで何度でもやり直します」。そう話すのは3代目の御手洗芳夫さん。複雑な手続も手間を惜しまずサポートするなど、常に顧客にとってのベストを模索しています。

地域No.1の会社を目指して

顧客に寄り添う姿勢を大切にしている同社は紹介での依頼が多いのが特徴です。後発のリフォームや修理に関しても年間1,200件以上※の依頼をこなし、その数は年々増加中。さらに、昨年、新築のモデルハウスも完成するなど順調に歩みを進めています。「家に関することなら佐伯富士甚」と言ってもらえるような会社を目指し、SNSを使ったPR活動も始めました。会社の成長を支えてくれるのは社員ですから、就労環境や福利厚生、設備の整備にも力を入れています。顧客、社員など関わる人全員の笑顔のために『佐伯富士甚』はこれからも走り続けます。

※令和5年度

会社のここが好き

社長をはじめ、良い人ばかりで、会社の雰囲気がとても良いです(武野)。お客さまの「ありがとう」「やってよかった」という言葉が大きな励みになっています。蛇口の交換など小さなこともお任せください(上野、近藤)。

LPガス配送担当
武野 遼さん

リフォーム担当
上野 泰明さん

リフォーム担当
近藤 龍資さん



つくっているもの

養殖ブリ

大分県は養殖ブリの生産量、全国3位。好漁場・豊後水道に面した佐伯市蒲江もブリ養殖が盛んな地域のひとつです。恵まれた環境で丹精込めて育てられるブリは、県内外で高く評価されています。



▲新工場では現在、働きたい人を募集中。興味のある人はお気軽に問い合わせ(☎45-5001)を。



▲若手同士仲が良く、忙しい合間を縫ってミーティングや懇親会などで親睦を深めています。



動画はこちら



大分県漁業協同組合上入津支店
魚類養殖後継者グループ

養殖ブリのフィレ加工場が蒲江に誕生

近年需要が伸びている養殖ブリのフィレ(三枚おろし)加工をメインに行う「JFおおいた蒲江加工センター」が昨年8月に完成し、12月から本格稼働しています。「新工場には20g単位で切り身にできる機械など最新機器を導入しています。細かいオーダーに応えることで魚価向上を目指し、養殖業者さんに還元するのが目標です。もちろん、生産効率の向上、現場スタッフの負担軽減にもつながっています」そう話すのは大分県漁業協同組合上入津支店の川瀬学之さん。海外輸出も視野に入れており、安定的な生産・出荷、販路拡大などあらゆる面で養殖業者を支えていきたいと言います。

未来を担う若手が奮闘

蒲江(上入津)のブリ養殖は、若い後継者たちが活躍しています。後継者グループに所属する8人が連携し、若手ならではのアイデアを出し合いながら、より良い養殖技術の追求や養殖ブリの普及活動を行っています。「養殖は日本の“食”を支える仕事。大きなやりがいがあります。今は、小・中学生に魚のさばき方を教えたり、地元のお祭りで花火やダンスイベントを開催して人を集め、養殖ブリを振る舞ったり、PR活動に力を入れています」。8人を代表して話してくれたのは富田恵義さん。熱意に満ちた若手が推進する蒲江のブリ養殖、今後の活動に期待が寄せられます。



各種お知らせ

市税(保険料)の納付について

2月 は下記市税(保険料)の納付月です。期限内(2月28日)の納付をお願いします。

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税 第9期
- 介護保険料 第9期
- 後期高齢者医療保険料 第8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ください。

☎税務課 収納係
(本庁舎1階16番窓口)
☎22-3182

公共下水道変更事業計画の縦覧を行います

と き 2月3日(月)～17日(月)
8時30分～17時(土・日・祝

日を除く)

ところ 下水道課(本庁舎3階)、
蒲江振興局地域振興課

計 画 佐伯市公共下水道(佐伯処理区)、佐伯市特定環境保全公共下水道(蒲江処理区)の変更事業計画

☎下水道課 下水道工務係
(本庁舎3階53番窓口)
☎22-3120

交通災害共済に加入しませんか?

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

佐伯市に住民登録をしている人なら年間360円で加入できます。

詳しくは、「交通災害共済のしおり」をご覧ください。

共済期間

- 3月31日(月)までに申込
4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
- 4月1日(火)以降に申込
掛金納入日の翌日～令和8年3月31日(火)

☎総務課 総務係
(本庁舎5階82番窓口)
☎22-3663
または各振興局

ご存じですか?お薬のこと

- おくすり手帳は1冊にまとめましょう

おくすり手帳には、いつ、どこで、どんな薬が処方されたかが記録されており、医師、薬剤師に確認

してもらうことで、より安全に薬を服用することができます。

おくすり手帳は1冊にすべて記録してもらうようにし、医療機関、薬局に行くときは、必ず持っていくしましょう。

- ジェネリック医薬品を利用しませんか?

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

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

ジェネリック医薬品を希望される人は、医師や薬剤師にご相談の上ご利用ください。

※現在、ジェネリック医薬品が品薄状態となっており、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

☎保険年金課 国民健康保険係
(本庁舎1階9番窓口)
☎22-3199



喫煙マナーを守りましょう

- 歩きタバコは大変危険です

火の付いたタバコの先端は高温です。すれ違う人が火傷したり、衣

服や持ち物を焦がしたりするおそれがあります。歩きタバコはやめましょう。

- 吸殻のポイ捨てはやめましょう

吸殻のポイ捨ては街を汚します。また、火事の原因になる可能性もあります。携帯灰皿を持ち歩くなどして、ポイ捨ては絶対にやめましょう。

☎環境対策課 環境対策係
(本庁舎3階57番窓口)
☎22-3995

佐伯市文化協会・文化振興会 合同作品展

各地域の文化祭などで出品された作品を展示します。

と き 2月28日(金)～3月2日(日)
9時～17時※2日は15時まで

ところ さいき城山桜ホール
小ホール・アートプラザ

展示作品 絵手紙・俳画・絵画・書道・写真・能面・タペストリー・生け花・短歌など

入場料 無料

☎文化芸術交流課 文化芸術振興係
(さいき城山桜ホール内)
☎22-4529

間越来だんせへ市

その日のうちに水揚げされた旬な魚が勢ぞろい! 活魚のセリ、軽食販売、加工品販売など。

と き 2月16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

募 集

市営住宅入居募集

地区	種別	住宅名	戸数
佐伯	優 先	女 島	1
	一 般	女 島	3
	一 般	藤 望	1
	一 般	上久部	1
	一 般	中 江	2
	一 般	鶴 岡	1
本匠	一 般	下の原	1
宇目	一 般	越 野	1
	一 般	上市園	2
	一 般	新豊藤	1
	一 般	新徳寺	1
	一 般	檜ノ木	1
	一 般	大 原	1
直川	一 般	上ノ園	1
	特公賃	向船場	1
	一 般	地松浦	1
米水津	一 般	色 利	1
	一 般	中 江	1
	一 般	宮野浦	1
蒲江	一 般	鷲 谷	2
	一 般	清 水	1
	一 般	小 向	1
	一 般	内ノ浦	1
	一 般	江 頭	2
	一般事故	東中浜	1

※条例により暴力団員の申込はできません。

申込期間 2月3日(月)～10日(月)

抽選日 2月17日(月)

入居日 4月1日(火)

☎佐伯・公営住宅管理センター
※鶴見・米水津含む

☎22-3133
直川出張所
☎58-2116
蒲江出張所
☎42-1122

※一般事故は事故物件です。

佐伯市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

令和5年9月に上下水道部水道課に所属していた本市職員が、勤務時間外において、インターネット上に他者に対する不適切な書込みを行った。(さらなる書込みといった被害者の2次被害を防止するため、詳細は記載しない)

■処分を受けた職員及び処分量定

[所属] 地域振興部 弥生振興局 地域振興課

[補職名] 副主幹

[年齢] 45歳

[性別] 男

[処分量定] 減給10分の1、1か月

■懲戒処分を行った日

令和6年12月11日(水)

※併せて、部下の管理監督責任を問い、当時の上司である上下水道部長、水道課長を「厳重注意」とする処分を行った。

問い合わせ

総務課 職員係
(本庁舎5階82番窓口)
☎22-4154

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。



不用品、及び廃品回収 高齢者支援事業

お手伝いします!!

- 部屋の片付け
- 草刈作業
- 庭木の剪定
- その他、ご相談ください。

まずは、**無料見積**させて頂きますのでお電話ください。

合同会社リバーブ 代表 梅田

営業時間 9時～17時 ☎080-3995-8910

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。



YAMAHA MUSIC SCHOOL 日曜 無料体験DAY

佐伯センター 参加募集中!!

2025.02.16(日)

エレクトーンを使ったグループレッスンです♪


11:00～ ぶらいまリー2 (3～4歳児対象)

13:30～ プレジュニア (年長～小学2年生対象)

15:00～ ぶらいまリー1 (2歳児対象)

※2025年2月時点の年齢・学年となります。

(有)カネトウ楽器 教室本部 ☎097-554-3277



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) ※1月号は12月下旬発行 A4冊子タイプ・フルカラー

発行部数 ▶ 毎月31,400部 ※配布先は市内の全世帯、各公共施設など

掲載場所 ▶ 各月号「くらしの情報」コーナー下段

掲載料 ▶ 1枠 15,000円/月(税込)



規 格 ▶ 1枠 縦50mm×横85mm
※同じページの2枠を使用し1件の広告とすることができます(30,000円/月[税込])。
※版下原稿の画像形式はGIFまたはJPEG

募集締切 ▶ 掲載希望月の1か月前


問い合わせ ▶ 佐伯市役所秘書広報課広報係(本庁舎5階90番窓口)
☎0972-22-3281 [メール]kouhou@city.sai.kg.jp




NPO法人クラヴィスアルクス 「遺伝性がん当事者からの 手紙」写真パネル展

遺伝性がん当事者から、たくさん
 のメッセージが込められた写真
 パネル展です。全国の医療機関で
 行っており、県内では初開催です。
と き 2月1日(土)～9日(日)
 9時～22時、
 11日(火・祝)9時～18時
ところ J:COMホルトホール大
 分1階エントランスホール
入場料 無料※申込不要

 大分大学医学部附属
 病院 遺伝子診療室・
 塚谷

 ☎097-549-4411


大分県は「旧優生保護法 相談窓口」を設置してい ます

1月17日に「旧優生保護法補
 償金等支給法」が施行されまし
 た。
 昭和23年9月11日から平成8
 年9月25日までの間に、旧優生保
 護法による優生手術を受けた本人
 または特定配偶者、死亡している
 場合はその遺族、優生上の理由に
 基づき人工妊娠中絶を受けた本人
 に「旧優生保護法補償金等支給
 法」に基づいて、補償金及び一時
 金が支給されます。
 大分県では相談窓口を設置し、
 支給対象者とその家族及び支援者
 などからご相談・請求の受付をし
 ています。
相談受付時間 平日8時30分～
 17時15分(年末・年始はお休
 み)
対 象 旧優生保護法補償金等支
 給法の支給対象者とその家族、
 及び支援者など
その他 来所による相談を希望す
 る人は、事前にご連絡ください。
 希望する人は、無料のサポート
 弁護士支援が受けられます。

 大分県福祉保健部 健康政策・
 感染症対策課
 ☎097-506-2760
 [専用メール] sodan12210@
 pref.oita.jp


JR九州からのお願い 「鉄道付近で作業をされる 人へ」

鉄道に関する事故は、一歩間違
 えば脱線事故や感電事故など大
 惨事を引き起こす可能性があります。
 線路沿線での建物の建設・解
 体、庭木や山林の木の伐採など
 を行う場合は、JR九州へご相談く
 ださい。
 詳しくはJR九州ホームページ
 をご覧ください。

 JR九州 大分工務所
 ☎097-513-5853

第17回佐伯まちゼミ


専門知識やプロのコツなど、新
 しい出会いもたくさんの佐伯まち
 ゼミ。市内商店主が講師となって
 行う少人数制のミニ講座があなた
 を待っています。
と き 2月28日(金)まで
申込方法 講座内容を確認の上、
 各講座の申込先に直接申込みく
 ださい。案内チラシは、本庁舎1
 階や佐伯商工会議所、参加各店
 に備付けています。

 佐伯まちゼミの会・宮明
 ☎22-0668

佐伯地区労働者福祉協議会 提供 大分トリニータ応援 開幕戦ワンコインバス


対戦相手
 北海道コンサドーレ札幌
と き 2月16日(日)14時～
ところ クラサドーム大分
出発時刻 12時
 (受付11時45分～)
参加費 ワンコイン(500円)
 チケット各自持参
集合場所 こうへいクリニック裏
 駐車場
定 員 40人
 ※マスク・携帯消毒液など各自持
 参
申込期限 2月13日(木)厳守

 大分トリニータ後援会 佐伯支部・

渡邊
 ☎22-8871

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 3月5日(水)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 2月26日(水)

 大分県こころとからだの相談支
 援センター
 ☎097-541-6290

2025 合唱春の祭典

市内外の合唱団による合同演奏
 会です。女声合唱、混声合唱、ア・
 カペラなど様々な演奏をお楽しみ
 ください。ご来場をお待ちしてい
 ます。
と き 3月2日(日)14時開演
ところ さいき城山桜ホール 大
 ホール
入場料 無料※整理券必要

 合唱春の祭典実行委員会・梶原
 ☎090-3667-7849



西浜清掃のお知らせ

と き 2月23日(日)8時～9時
ところ 西浜海岸

 つな☆ばんプロジェクト・水沼
 ☎080-1731-7960



さいき桜まつりの最新情報を発信しています！

と き 3月29日(土)・30日(日)

ところ お祭り広場(旧文化会館下駐車場)、さいき城山桜ホール周辺

今年度は、野外ステージでのパフォーマンス、市内店舗を中心とした出店、桜ホールでのSPiNと
 さいき桜まつりとのコラボダンスイベント、SPiNによるダンスパフォーマンス、精華女子吹奏楽部に
 よるコンサート、JR九州によるミニトレイン、まちなかキャンプ、菊姫行列、大名行列など様々な催し
 を準備しています。

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

スマホで
 CHECK!



精華女子高等学校吹奏楽部コンサートinさいき桜まつり 開催！

全日本吹奏楽コンクール26回出場のうち金賞16回、銀賞10回、全日本マーチングコンテスト24回出場し、すべて
 金賞を受賞するなど国内外でも数々の経歴があります。全国でもトップクラスのバンドとして活動している、精華女
 子高等学校吹奏楽部のコンサートが開催されます。佐伯市で全国トップレベルの演奏を聴いてみませんか。

と き 3月29日(土)開演14時30分～
 (2時間程度・開場14時)

チケット販売 【窓口販売】

2月9日(日)9時～販売開始

【販売先】

- ①さいき城山桜ホール ☎24-2228
 1階指定席、2階・3階自由席を販売
- ②本庁舎2階(観光・国際交流課)
 8時30分～17時 ☎22-3942
 2階、3階自由席のみを販売※平日のみ
 ※1階指定席は桜ホールでの販売のみ。

【佐伯市外在住者向けWEB販売】

1階指定席、2階・3階自由席をライブポケット
 にて販売。
 ※指定席の座席は選べません。

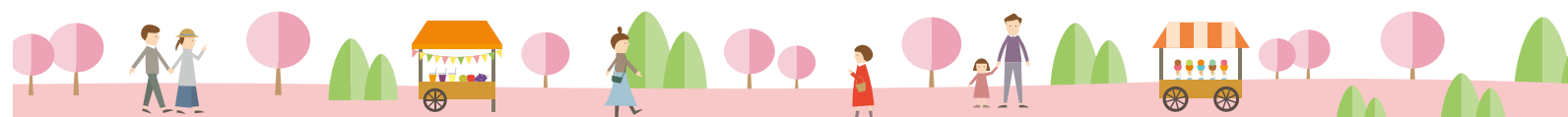
入場料 1階指定席 … 2,000円
 2階・3階自由席 … 1,500円
 高校生以下 … 500円引き
 ※3歳以下入場不可



コンサートの詳しい内容は
 二次元コードからご確認ください▶



◆問い合わせ…観光・国際交流課 観光係(本庁舎2階38番窓口)／☎22-3942



11/30(土)「ツール・ド・九州2025」 佐伯市～延岡市間で開催決定！



今年10月13日に開催予定の「ツール・ド・九州2025」の宮崎・大分ステージでは、延岡市をスタートし、佐伯市がゴールとなるコースで開催されることが決定しました。

ツール・ド・九州は、自転車の国際ロードレースとして位置付けられているため、国内はもとより海外の選手も参加します。ぜひ、市を挙げて応援しましょう。

12/12(木) 豊南高校 政策アイデアコンテスト 九州経済産業局長賞を受賞



佐伯豊南高校総合学科2年生の5人が「地域探究」の授業でまとめた『消滅させない街づくり～「佐伯まちあるき ロゲイニング」によるシビックプライド醸成プロジェクト～』が「地方創生☆政策アイデアコンテスト2024」で九州経済産業局長賞を受賞し、その成果を市役所で披露しました。

12/23(月) 災害フォーラムで 防災意識をアップデート



さいき城山桜ホールで「アップデート！防災意識×行動」と題し、能登半島地震などこれまでの災害をふまえた住民や自治体の対応について、講演会とパネルディスカッションが行われました。

南海トラフ地震といった大規模災害などの対策について改めて意識を見直す機会となりました。

12/11(水) オリックス佐野選手らが 地元佐伯で自主トレ



佐伯出身でオリックス・バファローズの佐野皓大選手がチームメイトの元謙大選手と一緒に市内で自主トレを実施することに伴い、市役所を訪問しました。

佐野選手は「佐伯は気温も暖かいし、練習環境も整っている。昨シーズンはケガで苦しんだ分、メニューを見直して、一軍定着に向けて頑張りたい」と意気込みました。

12/13(金) 《タグラグビー》 佐伯シャイニングスターズ県大会初優勝



12月7日に開催された、全国小学生タグラグビー大会大分県予選で優勝し、九州大会の出場権を得た佐伯シャイニングスターズの選手の皆さんが市役所を訪問しました。

キャプテンの田川涼葉さん(渡町台小6年)は「チームの力を合わせて、優勝目指して頑張りたい」と抱負を語ってくれました。

12/25(水) 環境美化標語&SNS清掃活動等 写真投稿の表彰式



毎年開催されている環境美化大賞表彰式が行われました。標語の部は今年は1,011作品が集まり、最優秀賞に輝いたのは万木碧依さんの「分別は環境守る 第一歩」でした。

また、今年度はInstagramへの写真投稿の部も初開催。最優秀賞にはボーイスカウト津久見第一団さんの作品が選ばれました。

臨時休館のお知らせ

2月6日(木)～13日(木)は資料点検のため、臨時休館します。
ご理解とご協力をお願いします。

「うちの本」の譲渡会を行います♪

不要になったご自宅の本を、誰かに読んでもらいませんか？持ち込み・持ち帰り自由！どうぞ、ご利用ください。

と き／2月14日(金)～3月14日(金)の図書館開館時
ところ／中庭横
※雑誌、事典辞書、問題集などの寄贈は受付不可
※持ち帰りできる本は、1人／5冊程度まで



2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／2月15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

各上映会(2月)

■子ども上映会

おしりたんてい プブツ
かいとうUとチョウチョふじん(60分)
2月15日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

猫と私と、もう1人のネコ(99分)
2月16日(日)・26日(水)…13時30分

— おすすめの新刊 —



日本を変えた すごい僧侶図鑑

編著／養輪 顕量
著／東京大学仏教青年会
出版社／産業編集センター

最澄、空海、法然、親鸞など、日本に大きな影響を与えた名僧50人を紹介。個性あふれる僧侶たちの生涯と教えがやさしく学べます。

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

本庁舎3階 57番窓口

環境の
ことなら

環境対策課 環境対策係

☎22-3995・22-3956

環境対策係の取扱内容

- ☑ 飼い犬の登録・狂犬病予防
- ☑ 犬、猫の不妊去勢手術
- ☑ 改葬許可申請
- ☑ スズメバチなどの駆除費補助金申請
- ☑ 花のあるまちづくり
- ☑ 省エネ、地球温暖化対策



犬を飼ったら



犬の所有者は、狂犬病予防法により、市への飼い犬登録(生後3か月経過)と毎年1回の狂犬病予防注射の接種、注射済票の交付を受けることが義務付けられています。

近年、国内で狂犬病は発生していませんが、この病気は人を含むすべての動物に感染し、感染すると100%死亡する恐ろしい病気です。

大切な飼い犬と皆さんの快適な生活のために、必ず飼い犬登録と狂犬病予防注射を接種しましょう。



近隣の迷惑にならないよう、犬・猫(ペット)の飼い主はマナーを守って飼育しましょう。

今日から

健康づくり！

HEALTH

vol.46

高齢者の健康

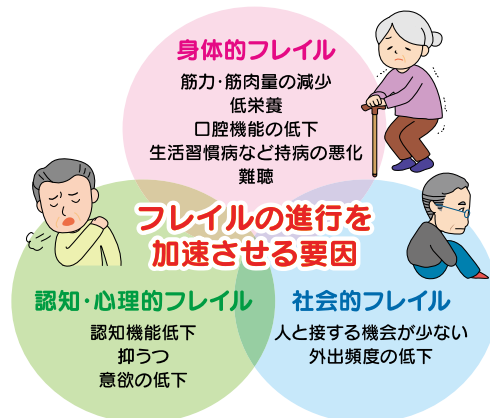
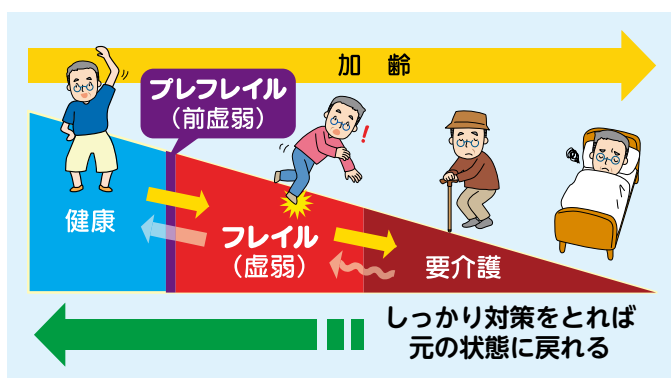
～2月1日は「フレイルの日」
フレイルを予防しましょう～

対象

高齢男女
全般

フレイルとは？

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



「早めに気づいて早めに予防」～介護予防のポイント～

介護を受けたり、寝たきりにならずに自宅で元気に生活するためには、自分の体の変化に早めに気づいて早めに予防することが大切です。佐伯市では高齢者の健康状態把握のため、基本チェックリストなど（フレイルチェックシート）の質問票を活用し介護予防に取り組んでいます。

自分の身体や生活状況を知り、フレイル状態の有無を把握することから取り組んでみませんか？

また、地域活動に参加している高齢者は、活動していない高齢者と比べてフレイルのリスクが低いといわれています。フレイルに関するご相談などがありましたら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

《問い合わせ》 お住まいの地域包括支援センター

佐伯市地域包括支援センター「さいき」	対象地区：佐伯・上浦	☎23-1632
佐伯市地域包括支援センター「ばんじょう」	対象地区：弥生・本匠・宇目・直川	☎58-5294
佐伯市地域包括支援センター「あまべ」	対象地区：鶴見・米水津・蒲江	☎42-5294

社会とのつながり 人との交流が健康長寿の秘訣！

社会参加のめやす

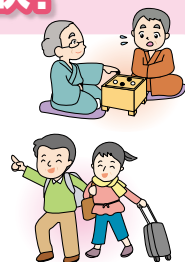
- 1日1回以上 外出する
- 週1回以上 友人・知人と交流する
- 月1回以上 地域の活動に参加する
- 家庭内で毎日の役割を持つ など

※就労や地域の活動だけでなく、趣味や生涯学習、近所づきあいなども含まれます。

社会参加の効果

- 人と話す機会が増える
- おのずと体を動かす
- おなかがついて食欲が出る
- 楽しみができ、刺激が増える

一歩外に出て、人とコミュニケーションをとり、様々な刺激を受けることで、心身機能を使う機会が増え、健康維持につながります。



問い合わせ／高齢者福祉課 地域包括支援センター（和楽3階） ☎23-1622

当番医・乳幼児健康診査情報



発熱などで受診の際には必ず事前に医療機関へ電話で相談をし、案内に従って受診をしてください。

休日当番医 当番医情報 ☎24-0112（土・日・祝日の当日とその前日のみ）

医 科 ☎9～17時

2月 9日	秋山医院	向島	23-3177
2月11日	渡町台外科病院	長島町	22-7500
2月16日	片岡医院	長谷	24-1139
2月23日	中浦循環器クリニック	向島	23-2238
2月24日	つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232
3月 2日	近藤医院	弥生江良	46-0038

歯 科 ☎9～12時

2月 9日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島	20-0648
2月11日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825
2月16日	東歯科医院	蒲江浦	42-0067
2月23日	つちや歯科医院	長島町	22-0020
2月24日	牧歯科医院	中村南町	23-3325
3月 2日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354

常時受付

西田病院（鶴岡西町☎22-0180）、御手洗病院（蒲江浦☎42-0003）、長門記念病院（鶴岡町☎24-3000）、佐伯中央病院（常盤東町☎22-8846）、曾根病院（長島町☎23-8877）

※当番医は変更される場合もあります。事前に佐伯市医師会救急情報センターで確認をお願いします。

小児救急当番医 当番医情報 ☎24-0112（土・日・祝日の当日とその前日のみ）

小 児 科 ☎10～12時（日曜日）

2月 9日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
2月16日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
2月23日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
3月 2日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070

平日時間外小児救急当番医 ☎～19時（祝日除く）

月曜	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
火曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
水曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
木曜	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎受入患者：救急医療を要することも

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

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9月生）……………2月6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7月生）……………2月20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8月生）……………2月13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）……………3月4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。	2月12日(水)10時～12時 2月14日(金)10時～12時 2月14日(金)10時～12時 2月19日(水)10時～12時 2月19日(水)13時30分～15時30分 2月20日(木)9時～11時	上浦地域コミュニティセンター 市役所本庁舎2階203会議室 直川振興局 蒲江地区公民館 宇目保健センター 弥生振興局	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	2月19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
行政書士 無料相談会	2月19日(水) 13時30分～16時30分 2月20日(木) 13時～15時	ジェイコム J:COMホルツホール大分 (大分市) 予 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
精神保健 福祉相談	2月18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	2月19日(水) 13時30分～15時		
不動産市民相談	2月18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
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。	2月20日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター	社会福祉協議会 ☎23-7450
2月は「相続登記は お済みですか月間」	2月28日(金)まで 9時～16時(土・日・祝日は除く)	各司法書士事務所	大分県司法書士会 ☎097-532-7579
民生委員 心配ごと相談	2月19日(水) 10時～12時	蒲江地区公民館	社会福祉協議会蒲江支部 ☎42-0154
	3月5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
認知症の人と家族の会 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	2月14日(金)10時～12時 2月21日(金)13時～15時 2月28日(金)13時～15時 3月7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



- 2(月) ● 防災危機管理監 山崎真一氏の辞令交付式
● さいき・冬の旬食キャンペーン「冬の佐伯あったか鍋フェア」プレスリリース
● 第10回 佐伯市社会福祉大会
- 7(土) ● まちづくり講演会「縮退の時代に生き残るための新しいまちづくり実践論」
- 8(日) ● 直心館創立57周年記念九州選抜剣道大会
● 第2回 新たな地域コミュニティイベント 渡町台ふれあいまつり
● Aoyama収穫祭・秋
● 豊後二見ヶ浦大しめ縄張替え作業
- 11(水) ● 大分県知事講演会

- オリックスバファローズ 佐野皓大選手(佐伯市出身)、元謙太選手が来庁
- 15(日) ● 第18回 佐伯市地区対抗駅伝競走大会
- 19(木) ● 大分・宮崎県地域開発促進協議会提言活動(福岡市)
- 21(土) ● さいきクリスマスフェスタ2024
- 22(日) ● サヴァリッシュ朋子ピアノコンサート
- 23(月) ● グローバルガールズダンス&ボーカルグループSPiNのメンバー YUMENAさん(佐伯市出身)が来庁
● 災害フォーラム2024市民企画講座 アップデート!防災意識×行動 ～能登半島地震など、これまでの災害をふまえた住民や自治体の対応～
- 25(水) ● 海・里山・高原をつなぐ豊後未来ビジョン協議会設立総会
● 佐伯市環境美化大賞表彰式
- 27(金) ● 埼玉西武ライオンズから3位指名された狩生聖真さん(佐伯鶴城高校)が来庁
● 仕事納め式

さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介します！

みんなのアイドル♪
れおくん☆



お名前 川野 蓮鳳くん
2024年7月生まれ



すくすく元気に育ってね！

おしん 田原 大慎くん
2024年6月生まれ



せな 梶原 晴風くん
2024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

12月末日現在/前月比

人口 6万4,450人 (-95)

男 3万0,181人 (-42)

女 3万4,269人 (-53)

世帯 3万2,730世帯 (-42)

救急・火災発生

12月中(速報値)

救急件数 390件
(年間累計3,806件)

火災件数 4件
(年間累計22件)

感染症の感染拡大を防止するため、
引き続き感染防止対策を行いましょう。

交通事故

12月中

死者 1人

負傷者 7人

人身事故 8人

物損事故 143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。



次号発行日

次号市報さいき
3月号は

3月3日(月)
発行です

◎4月号の原稿締切は2月18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

レンコンとパプリカのデリ風

うま
うま塩
とは?

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

POINT

レンコンと同じように、鶏肉に片栗粉をまぶして焼いて加えると、ごはんがすすむ主菜になります。



みんなが好きな甘辛い味付けで、レンコンとパプリカの食感を楽しめる副菜です。

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(2人分)

- レンコン 80g
- 片栗粉 6g(小さじ2)
- 赤パプリカ 28g
- 黄パプリカ 40g
- 濃口しょうゆ 8g(大さじ1/2弱)
- 砂糖 4g(小さじ1強)
- 酢 4g(小さじ1弱)
- 油 4g(小さじ1)
- いりごま 2g(小さじ1)

作り方

- ①レンコンは1cm幅のいちよう切りにし、水にさらす。パプリカは乱切りにする。
- ②レンコンの水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②をかりっと焼き、パプリカを加えて炒め、火が通ったらAの調味料を合わせて加える。
- ④調味料が絡んだら火を止め、いりごまをふる。

★1人分 エネルギー81kcal
野菜量74g、食塩相当量0.6g

プレゼント付き!

vol.
34

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!

「つなぐ茶屋」で使える
商品券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

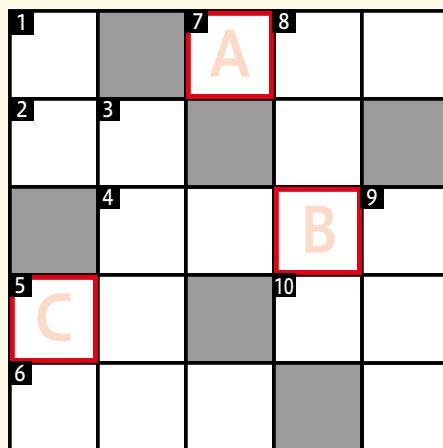
ヒント:危機に対する対策や用心。未来のために計画的に準備すること。

たてのカギ

- ①マナー、敬意、感謝を表す行動や言葉。
- ③特に恋愛関係やドラマ・漫画で使われる手を壁に突いて距離を縮める行動。
- ⑤動物や魚などが食べるための食物。
- ⑧未来や運勢、出来事の吉凶を予測するための方法。
- ⑨ストレスと〇〇〇の職場環境。騒音とは〇〇〇の静かな場所。

よこのカギ

- ②一夜干しや、刺身、お寿司で人気。秋冬が旬のモ〇〇。
- ④市と友好交流協定を締結した〇〇〇〇ニンビン省。黄色の星マークが国旗。
- ⑤現在の東京にあたる場所。徳川幕府の政治・経済・文化の中心地。
- ⑥原子番号8の元素で、化学式はO₂。
- ⑦堅田にある緊急時や災害時に備えて、食料、水、医療品、生活必需品などを長期間保管するための備蓄〇〇〇。
- ⑩人々が生活するために作られた建物や住居。



キーワード

A B C

1月号の
答え
「スタート」

ト	カ	バ	ス	ク
イ	カ	ト	リ	
キ	ン	イ	ロ	
	シ	ボ	タ	
イ	ヤ	ー	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

2/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

