

市報 さいき



2025 3

No. 406

Saiki City
Public
Information

特集
市制 20 周年



20TH ANNIVERSARY



SAIKI HISTORY

さいきヒストリー

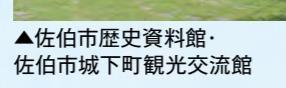
市制10周年を迎えた2015年から10年間の歩みを、
日本の情勢やニュースとあわせて振り返ってみましょう。



▲市制施行10周年記念式典



▲東九州自動車道

▲佐伯市歴史資料館・
佐伯市城下町観光交流館

▲祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク

2015

3月 東九州自動車道
佐伯～蒲江間 開通

3月 市制施行10周年記念式典を開催

5月 佐伯市歴史資料館・佐伯市城下町観光交流館開館

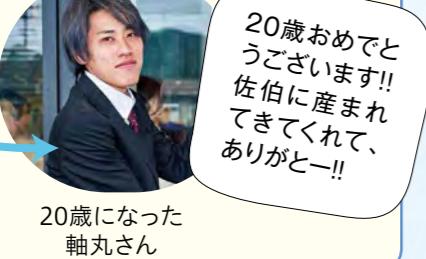
7月 小野正嗣氏(芥川賞受賞)に新市初となる市民栄誉賞を贈呈

7月 県南部を震源とするマグニチュード5.7の地震が発生、鶴見で震度5強を観測

11月 大相撲力士 嘉風雅継(大西雅継)氏に市民栄誉賞を贈呈

全国:2015年4月
熊本地震全国:2015年10月
マイナンバー制度運用開始

トピックス

市報創刊号で表紙を飾った赤ちゃんが
今年20歳を迎えました!20歳おめでとうございます!!
佐伯に産まれてきてくれて、
ありがとうございます!!

2017

1月 渡辺一平選手(佐伯鶴城高校出身)が200m平泳ぎで世界新記録樹立

6月 祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク登録決定

9月 台風18号による記録的豪雨

11月 九州オルレ
「さいき・大入島コース」認定

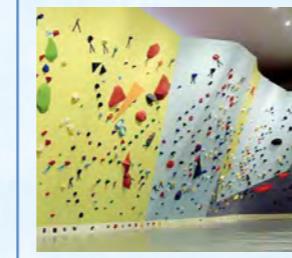
全国:2019年5月天皇陛下が即位し、「令和」に改元

2018

9月 観光協会が
ゆるキャラ
「佐伯ごまだし大将」
発表11月 西日本
B-1グランプリ
開催

2019

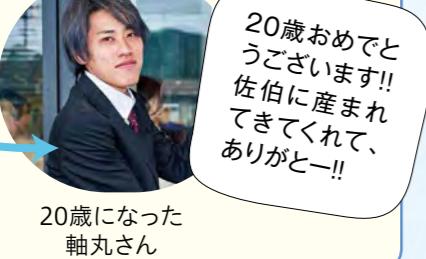
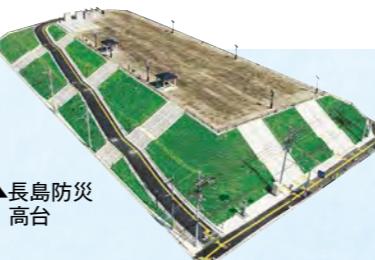
5月 佐伯市総合運動公園内に屋内運動広場が完成

10月 第33回国民文化祭・おおいた2018、
第18回全国障害者芸術・文化祭おおいた大会開催

▲佐伯市総合運動公園内屋内運動広場

2016

トピックス

市報創刊号で表紙を飾った赤ちゃんが
今年20歳を迎えました!20歳おめでとうございます!!
佐伯に産まれてきてくれて、
ありがとうございます!!

2021

2月 佐伯市民大学「令和四教堂」開講

3月 長島防災高台完成

8月 東京2020パラリンピック聖火フェスティバル採火式



▲令和四教堂

全国:2022年4月成人年齢が
20歳から18歳に引き下げ

2023

3月「佐伯城跡」国指定史跡に認定
3月ベトナムニンビン省とMOU締結

10月 全国シクロサミット

全国:2023年3月野球日本代表
「侍ジャパン」WBC世界一2025年に
市制20周年を
迎えます。

2025

全国:2024年1月
能登半島地震全国:2024年7月
20年振りに新紙幣
が発行3月 さいき城山桜
ホール利用者
100万人達成
11月 佐伯市誌完成3月 佐伯ごまだし
100年フード認定

8月 全国乾しいたけ振興大会

10月 さいき城山桜ホール
グッドデザイン賞

11月 豊後二見ヶ浦遊歩道完成

▲佐伯市誌
(上・中・下巻セット)
発売中!

2020

3月「さいきオーガニック憲章」制定

4月 女島津波避難タワー完成

7月 さいき学校給食センター完成

10月 さいき城山桜ホール開館



さいきオーガニック憲章

自然環境にやさしい、
持続可能なまちを繋ぎ続けるため、
ここに『さいきオーガニック憲章』を
定めます。
私たち佐伯人は、オーガニックを学び、
楽しみながら...

- 一 水や空がよろこぶことをします
- 一 森や土がよろこぶことをします
- 一 心や体がよろこぶことをします
- 一 いのちがよろこぶことをします
- 一 みんながつながることをします

さいきオーガニックシティの礎
佐伯の殿様 浦でもつ
浦の恵みは 山でもつ2025年に
市制20周年を
迎えます。全国:2024年1月
能登半島地震全国:2024年7月
20年振りに新紙幣
が発行3月 さいき城山桜
ホール利用者
100万人達成
11月 佐伯市誌完成▲佐伯市誌
(上・中・下巻セット)
発売中!

芸術文化で奏でる 佐伯の未来

—市制20年の歩みとこれから—

田中 利明市長



2005年3月3日、1市5町3村が合併してから20周年を迎えた。これからも皆さんのが幸福を感じられる市政を行うにあたり、“芸術文化”的力も重要なと考える田中市長が、大分県出身のバイオリニスト・廣津留すみれさんと対談しました。

廣津留 すみれさん



ヴァイオリニスト
廣津留 すみれさん

大分市出身。12歳で九州交響楽団と共に演奏、高校在学中にニューヨーク・カーネギーホールにてソロデビュー。ハーバード大学(学士課程)卒業、ジュリアード音楽院(修士課程)修了後、ニューヨークで音楽コンサルティング会社を起業。現在は日本を拠点に世界各地で演奏活動を行う傍ら、教育活動、TV出演など多方面で活躍しており、著書も多数。3月9日の市制20周年記念式典記念コンサートに出演。

芸術とオーガニックシティ

市長 佐伯市には何度か来ていただいているのですが、印象はいかがですか？

廣津留 大分は魚がおいしくて自慢だと思っているのですが、中でも佐伯で食べる魚は全然違いますね！ それから〈さいき城山桜ホール〉を初めて訪ねた時、コンサートだけではなく、普段から皆さんが様々な目的で使っているのを見て、芸術が身近にある環境がすごくすてきだと思いました。

市長 ありがとうございます。市制20周年を迎えた今を樹木に例えると、20年分の年輪ができたことになります。山間部、海岸部と市街地、それぞれに異なる歴史と文化が合わさった合併当初こそ違和感がありました。今ではすっかりなじみ、これから新しい佐伯市が出発するための基礎ができたと感じています。今後は、まちづくりのために“芸術”的振興にも取り組みたいと考えているところなの

ですが、廣津留さんは、こどもの頃からバイオリンが好きでしたか？

廣津留 家にお客さまが来た時にバイオリンを弾くと「小さいのにすごいね！」って褒めてくれるので、人前で演奏することがすごく好きだったんです。皆さんに喜んでもらえることが、モチベーションになっていました。

市長 音楽以外も含め、どのように芸術と関わってこられましたか？

廣津留 小学生の時に初めて歌舞伎座で『棒しばり』という演目を見て以来、すっかり歌舞伎が気に入ってしまって。劇場の中で幕の内弁当を食べられるし、着飾って行く場所でありながら大衆のための見やすい演目も多くて、

とても好きでした。また、大分県ではアルゲリッチ音楽祭が開催されていますね。こどもながらに自然と芸術に触れられたことは、私の大きなバックグラウンドになったと思います。

市長 では、今の廣津留さんにとって、芸術とはどんな存在ですか？

廣津留 幅広いジャンルがある芸術の中でも、私にとっては音楽が軸で、ご飯を食べたり歯磨きをしたりするのと同じくらい、バイオリンは日常に溶け込んでいるものです。

市長 佐伯市は、2022年に5か条の〈さいきオーガニック憲章〉を制定しました。その中に“心や体がよろこぶことをします”という一文がありますが、心を豊かにするには、まさに日常に芸術文化が必要です。そして“みんながつながる”ためにも。近年は外国人の居住も増えていますが、出身国によって言葉が違います。そんな中で共通言語になるのが芸術だと思うのです。

廣津留 そうですね。言葉が通じな



くても、音楽というメッセージは必ず伝わります。ですから私は、地球市民として演奏することを心掛けています。ロールモデル※1はヨーヨー・マさん。彼は、気候変動や社会問題に対するメッセージやマイノリティの声までも音楽に乗せて発信しています。

市長 さいきオーガニック憲章制定の翌年には、〈文化芸術振興計画〉も策定しました。皆さんに芸術文化を楽しんでいただくための理念や施策を2027年までの目標として打ち出したものです。その一環で展開してきた桜ホールの事業がこれまでに42本あり、そのうち市民の皆さんのニーズをくみ取った事業が10本ありました。また、こどもミュージカルを始め、SAIKI第九プロジェクトや小中高生のダンスなど市民の皆さんのが自己表現できる舞台にもなっています。

※1 目標や模範・価値観を示す人のこと

人材育成にも芸術の力を

市長 昨年3月に桜ホールの来館者が、100万人を突破しました。イベントのほかキッチンカーを楽しみに来る人もいて、人と経済の動きが活発になってきたのを見ると、大きな波及効果を感じています。開館以降、ホール周辺などに飲食店も増えましたしね。桜ホールを大学に見立てた〈佐伯市民大学〉も開講し、人材育成の場にも活用しています。これには幅広い年代の方が参加してくれているんですよ。

廣津留 教育の観点からお話しすると、芸術には、今の教育に必要なものがたくさん含まれていますよね。例えば、コンサートではオーケストラと一緒に30分以上の超大作を演奏することもありますが、曲を完成させるまでのプロセスには正解がなく、ゼロからつくっていきます。そんな中で自分はどういう練習をするのか？ あるいはどんなリーダーシップを取ってオーケストラをまとめていくのか？ 答えのな



い問題の解決策を見つけるため、脳のいろんな部分を使って想像します。想像力を駆使すると、人が何を考えているのかをイメージする「共感力」も育ちます。そういう意味で、芸術に触ることは今後、非常に大事だと思います。

市長 残念ながら現在、教育を取り巻く環境においては、人間としての生きる力が育っていません。ですから、逆境に弱い若者たちが増え、ストレスにもさらされています。生きる力を強くするには、脳を刺激して多幸感を持つことが大切ですが、そこに働きかけるのが感性に作用する芸術文化だと思うのです。スポーツも同様ですが、感じることも大切です。今後は、自己表現ができる教育を進めてまいります。

芸術が生み出す効果とは？

市長 芸術振興に力を入れることで、地域経済に循環が生まれることや、同じ興味を持つ人同士でコミュニケーションがでていくことにも期待しています。

廣津留 例えば音楽祭のような催しに、地元の内外の人が集まるまちづくり事例が有名ですよね。仙台の〈せんくらフェスティバル〉※2では、地元のボランティアの皆さんのがいろいろな形で関わってつながっていますし、音楽祭としての形が醸成されると、アーティスト側も「行きたい！」という気持ちになります。

市長 近年は、〈佐伯港街バル〉が好評なんです！ 昨年は5,000人も来場し

ました。これも市民発案のイベント。ぜひゲストに来てください！

廣津留 はい、行きたいです！

市長 今後は“ウェルビーイング※3”…つまり、健康と美、長寿を実現する社会をつくりたいと思っています。スポーツや運動で体を、芸術で心を健康にすること。そして、自然の美しさを守ってシビックプライド（市民の誇り・愛着）を育てること。さらに、授かった命を安心して全うし、長寿を喜べる幸せなまちを実現したいです。最後に、廣津留さんから市民の皆さんにメッセージをお願いできますか？

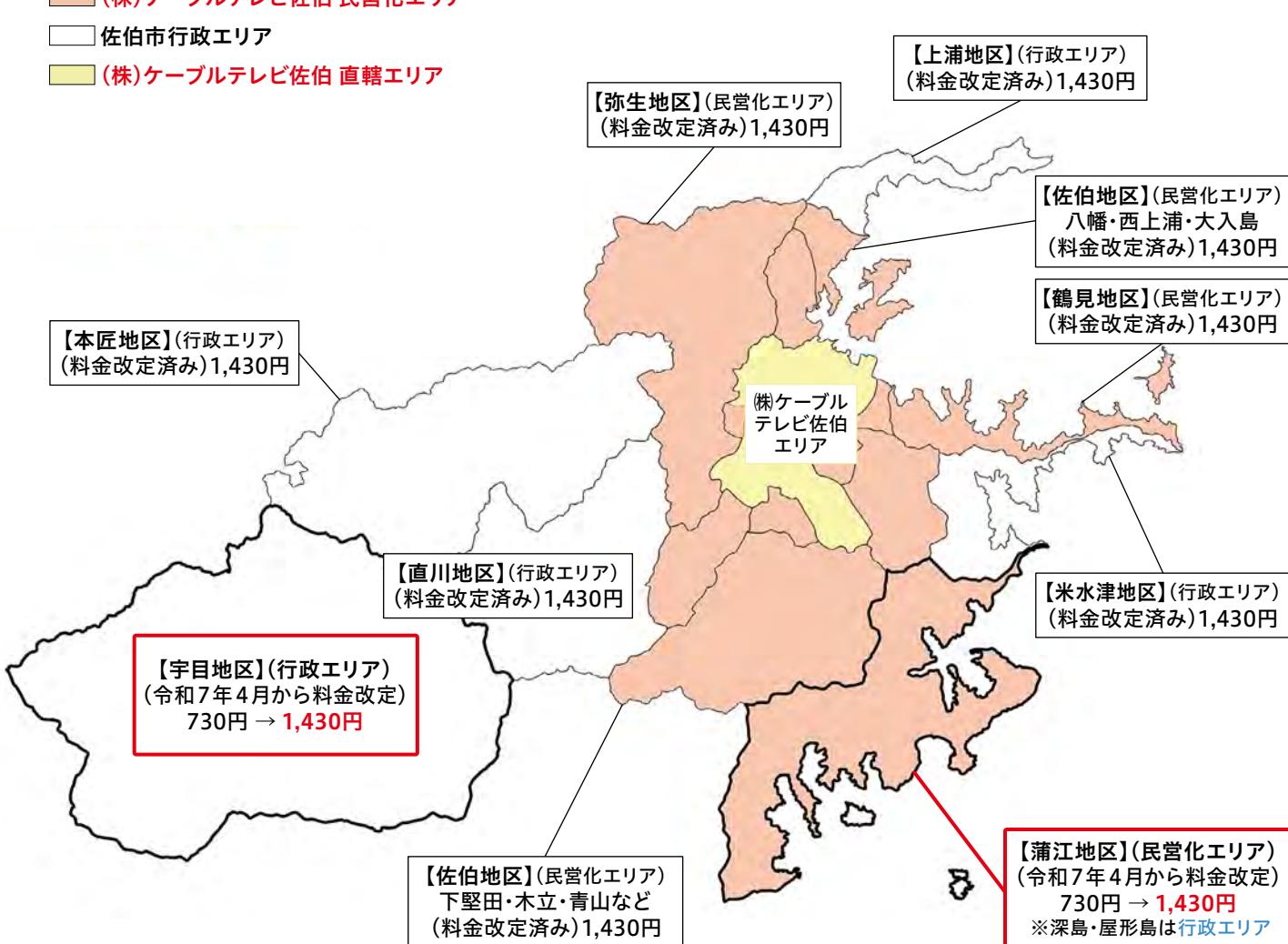


廣津留 まだコンサート未経験の方もいると思いますが、芸術以外のことにおいても“とりあえず一歩踏みだす”ことが大事。そもそも、長く生きていると新しい経験って減っていきますよね？ それでもまだ知らないことがあるということは、幸せなこと。何でも良いので、心配するより先に行ってみると、全く違う世界が開けると思います。私自身、“とりあえずやってみる精神”で、いろいろなことにトライしてみたいと思います。

ケーブルテレビに関する宇目地区の料金改定及び蒲江地区の料金改定・民営化のお知らせ

- 令和元年度に開始した光化整備工事は、今年度末をもって完了します。
- ケーブルテレビ使用料については、令和7年4月から宇目・蒲江地区が月額730円から**月額1,430円**になります。

佐伯市ケーブルテレビ光化整備の状況



光化後の新しいサービス

災害時に確実で**安定した情報伝達**を保証し、耐災害性を強化しました。

インターネットが**高速・大容量**になります。



さいきニュース

1/6(月) 移住・定住の推進に向け
地域おこし協力隊着任



今年1月、地域振興課に神奈川県出身の丸山千潤氏が地域おこし協力隊として着任しました。

丸山さんは、移住関係事業に従事し、「空き家バンク登録物件の掘り起こしを積極的に行い、移住者が増えるよう貢献したい」と決意表明をしました。

1/15(水) スパークルおおいたが
「ツール・ド・九州2025」をPR



佐伯・延岡間で行われる「ツール・ド・九州2025宮崎・大分ステージ」のPR動画を撮影した「スパークルおおいた」の関係者が、佐伯市役所を訪問。

黒枝監督は、「多くのファンが駆けつける国際的ロードレース。地元チームとして頑張りたい」と決意表明をしました。

1/22(水) ヤマト運輸(株)と防災協定締結



1月22日に佐伯市とヤマト運輸(株)大分主管支店は「災害時における物資輸送等に関する協定」を締結しました。

この協定締結により、物流業者の強みを活かした、災害時における防災備蓄品の迅速かつ安定的な物資搬送などが可能になりました。

1/8(水) 佐伯市初
大入島で自動運転の実証実験



1月8日に大入島で自動運転バスの導入に向けた運行開始式を開催。実証実験は2月5日まで行われ、延べ207人に乗車いただきました。

コミュニティバスの運転手不足の解消や島内の移動手段の確保に向け、今年度からの実証実験を通して、令和9年度の本格導入を目指します。

1/21(火) ロボット相撲全国大会で3連覇
佐伯豊南高校工業部へ市長賞詞授与



高校生ロボット相撲全国大会2024(自立型の部)で見事3連覇を果たした、佐伯豊南高校工業部の皆さんへ市長賞詞が授与されました。

1月25日には小学生を対象に行われた「ものづくり体験教室」の講師として参加するなど、ロボット作りの面白さの普及にも努めています。

1/30(木) アルトサックスで
九州ソロコンテスト出場



第15回JBA九州ソロコンテスト大分県大会・中学生の部(楽器:アルトサクソフォン)で優秀な成績を収めた矢田啓一郎くん(鶴谷中学3年)が、九州大会への出場報告を行いました。報告の際には、県大会で披露した「シーガル」を、素敵に演奏してくれました。



補助

奨学金の返還を支援します



若者への修学奨励と地元居住・地元就職の促進を図るため、奨学金の返還を支援します。詳しくは、市ホームページなどをご覧ください。

【対象】※次のすべてを満たす人

- ①在学中に対象となる奨学金の貸与を受けた人
- ②満30歳以下で、本市に8年以上継続して居住する意志のある人
- ③令和2年4月以降、市内の事業所などに就職し、市内に居住する人（令和7年4月以降居住する人も含む）

◆問い合わせ…学校教育課 学事係（まな美2階）/ 22-4064

[返還支援額]

借入金の5分の4
(最大160万円※大学生の場合)

9年間かけて返還支援※毎年申請が必要

[支援対象奨学金]

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

詳しくは
こちらから▶



申込期間 4月1日（火）～6月2日（月）



募集

佐伯市奨学生を募集します

[応募資格]

経済的理由で修学困難な人など

[貸付金額]

（月額）1万6,000円～3万8,000円

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



◆申込・問い合わせ…学校教育課 学事係（まな美2階）/ 22-4064

[応募方法]

申請書に必要事項を記入し、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。

応募期間 4月1日（火）～30日（水）

詳しくは、学校教育課または各振興局で配布する応募要領などをご覧ください。

詳しくは
こちらから▶



助成

佐伯市子宝支援事業



不妊治療を受けている夫婦の経済的負担の軽減を図るため、不妊治療費の一部を助成します。

【対象】

当該申請にかかる不妊治療を開始した日の1年以上前から佐伯市に住民登録があり、申請日から1年以上本市に居住予定である夫婦

【対象となる費用】

不妊治療に要した自己負担額の一部

※令和6年4月1日以降の診療から適用

※夫婦間の治療に限る

※文書料、食事代など不妊治療に直接関係のない費用、医療保険各法に基づく高額療養費制度や付加給付制度、その他の助成制度により給付された額は除く

[助成額]

1組の夫婦に対し1年度につき上限20万円

[申請期間]

1回の治療ごとに、当該治療が終了した日の翌日から1年以内

4月から申請窓口が変わります！

【3月まで】
健康増進課 健康医療推進係

【4月から】
こども福祉課

◆問い合わせ…健康増進課（和楽1階）

23-4515



申請

令和7年度 学生納付特例申請書の送付について

令和6年度に学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている人で、令和7年度も引き続き在学予定の人に、「国民年金保険料学生納付特例申請書」を4月初旬にお送りします。

申請書はハガキまたはマイナポータルでの案内となっており、必要事項を記入しポストに投函または入力することで、令和7年度の学生納付特例を申請することができます。この場合、在学証明書または学生証の写しを添付する必要はありません。

ただし、在学している学校などに変更がある人は、

◆問い合わせ…佐伯年金事務所/ 22-1970 ※音声案内に従い最初に①、次に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

この届出方法で申請することはできません。通常の申請書に在学証明書などを添付して申請することになります。また、発送に合わせて日本年金機構ホームページにお知らせを掲載予定です。

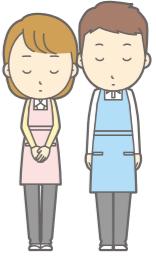
マイナポータルを開設されていて「ねんきんネット」と連携済みの人には、日本年金機構からマイナポータルにお知らせをお送りします。

詳しくはこちらから▶



情報

市内児童館4館（佐伯・上浦・弥生・蒲江）閉館のお知らせ



児童館は、主に小学生を対象に児童の健康を増進し情操を豊かにすることによって、その健全な育成を図ることを目的に整備されてきました。しかしながら、最近では小学生の過ごし方の変化により、児童館の利用者は、未就学児とその保護者が多く占め、小学生の利用が減少していました。さらには、未就学児の受け皿としては、既に複数の地域子育て支援拠点事業が実施されており、未就学児へのサービスが重複していることも問題となっていました。

これらの問題を解消するため、3月31日（月）をもって、児童館を閉館します。

詳しくはこちらから▶



[0歳～小学校入学前までの赤ちゃんとその保護者]

●地域子育て支援拠点事業

（自由来館、行事により要予約）

・さいきこども園 子育てひろば「いるか」

・弥生地域子育て支援センター

（現弥生児童館で実施予定）

・松浦こども園 子育てひろば「あおぞら」

・蒲江ふれあい広場

（現蒲江児童館で実施予定）

・ふれあいこども園 子育て支援センター

「ほほえみひろば」

・子育て・子育ち支援室

さくらっ子「さくらっ子広場」

[小学生]

・放課後子ども教室（水曜日）

・学びの教室（水曜日 ※小学校4年生対象）

・土曜教室（土曜日などの休日 ※小学校高学年対象）

※放課後子ども教室、学びの教室、土曜教室は毎週実施していない場合や対象学年を設けている場合があります。また、校区や学校により実施していないところもあります。

※各教室は事前の申込みが必要です。

募集チラシは、学校を通じて配布します。

◆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）

22-3972



申請

児童手当法の一部改正に伴う申請について ～さかのぼって支給できる申請期限が近づいています！～

早めの
申請手続をお願いします。

対象者のうち申請が完了していない人で、3月31日(月)必着までに申請があった場合は、令和6年10月分にさかのぼって認定され、支給されます。ただし、4月1日以降に申請があった場合は、申請のあった月の翌月分からの支給となり、さかのぼっての支給はできません。詳しくは、問い合わせください。

[対象]

【現在、児童手当を受給していない人】

- ・高校1～3年生に該当する年齢の児童を監護している人
- ・所得制限により資格を消滅している人

【申請方法】郵送または窓口

※公務員の人は、勤務先でご確認ください。

【現在、児童手当を受給している人】

- ・22歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある人を監護しているため、児童手当の対象児童が第3子以降に該当する場合

◆申込・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



情報

二輪の小型自動車も車検時の納税証明書の提示が原則不要になります

これまで二輪の小型自動車(総排気量250cc超)は車検の際、納税証明書を提示する必要がありました。4月1日から軽JNKSで軽自動車税の納付確認が可能となり、その他の軽自動車車両と同様に納税証明書は原則不要となります。

ただし、「車検用納税証明書」が必要になる場合もありますので、必要な人は税務課または各振興局で発行します。

車両のナンバー(標識番号)や名義を変更した場合は、軽自動車検査協会に問い合わせください。

【納税証明書が必要となる場合】

- ・納付したばかりのため、軽JNKSに納付情報が登録されていない
- ・中古車購入直後
- ・ほかの市区町村へ引っ越しした直後
- ・対象車両に過去の未納がある
- ・軽自動車税(種別割)の納付方法によっては、納付情報が軽JNKSに登録されるまで相応の日数を要する場合があります。(例:二次元コードでのクレジット払いやコンビニ納付など、2週間程度かかることがあります)
- ・車検をお急ぎの場合は、早めの納付をお願いします。

◆問い合わせ…税務課 債権管理係(本庁舎1階12番窓口) / ☎22-5404



情報

土地・家屋の課税台帳などが無料で閲覧できます

[とき] 4月1日(火)～6月2日(月)8時30分～17時 ※土・日・祝日を除く

閲覧や縦覧ができるもの

①土地・家屋課税台帳(名寄帳)

○閲覧できる人

納税義務者(本人以外が閲覧する場合は承諾書が必要)、借地人や借家人など

○閲覧方法

納税義務者には、名寄帳の写しを交付します。
(期間中は手数料無料)

※借地人や借家人などは、権利を有する土地、家屋のみ閲覧可

②土地・家屋縦覧帳簿

○縦覧帳簿の記載内容

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

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

○縦覧できる人

納税義務者
(本人以外が縦覧する場合は承諾書が必要)

※土地または家屋の固定資産税を納めている人は、その台帳を縦覧できます。また、資産を持っていても固定資産税がかからない場合は、縦覧できません。

○縦覧時の注意事項

縦覧帳簿のコピーはできません。必要があればメモを取ってください。

※各振興局では振興局管内分のみ縦覧可



◆問い合わせ…

税務課 固定資産税係
(本庁舎1階13・14番窓口)または各振興局
・家屋について / ☎22-3174
・土地について / ☎22-4503



募集



映画「弁当の日」でも紹介された 巣立つ君たちへの自炊塾



巣立ちを目前に控えた高校卒業生を対象に、料理の基礎を楽しく学んでおいしく食べる会です。新生活に向けて今一度、自炊力を身につけませんか?

[とき]

3月8日(土)・9日(日) 10時～13時
※2回開催します。どちらか都合の良い日を選んで、申込みください。

[ところ]

さいき城山桜ホール キッチンコート

[対象]

卒業を迎えた高校3年生

[内容]

出汁の取り方、ご飯の炊き方など料理の基本を楽しく学びます。

[講師]

佐伯市食育センター

[定員]

各日20人 ※先着順

[参加費]

無料

[持ち物]

エプロン、三角巾または手ぬぐい、手拭きタオル



◆申込・問い合わせ…食育サポートおおいた(志縁や) / ☎090-8415-0492

[メール]ss43214321@gmail.com



情報

市役所本庁舎で臨時窓口を開設します ～住民異動(転入・転出・転居)などの届出・申請を受け付けます～

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

[開設日時]

平日 [19時まで2時間延長]: 3月28日(金)・31日(月)・4月1日(火)・2日(水)
休日 [8時30分～17時]: 3月29日(土)・30日(日)



[開設場所]

本庁舎のみ ※振興局・出張所は開設しません

担当課	窓口番号	取扱業務
市民課 22-3849	1階 1・2番	マイナンバーカードに関する手続(転入・転居に伴うもののみ)
	1階 3～6番	住民異動届(転入・①転出・転居)の受付 印鑑登録 ②住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本の証明発行 ※①は、引越し手続オンラインサービス・②は、コンビニ交付もご利用できます。 ※マイナンバーカードをお持ちの人は、必ずご持参ください。 また、住民基本台帳用暗証番号(数字4桁)を確認してください。
保険年金課 22-3199	1階 8・9番	住民異動に伴う国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格取得、喪失、変更の手続 住民異動に伴う国民年金の加入、変更などの手続
高齢者福祉課 22-3117	1階 10番	介護保険資格の取得及び喪失の手続 住民異動に伴う要介護認定などに係る手続
こども福祉課 22-3180	2階 48番	住民異動に伴う児童手当、さいきっ子医療費助成、おおいた子育てほっとクーポンに関する手続
営業課 22-3119	3階 52番	水道の使用開始・使用中止の申込 (電話での手続も可能です)
情報推進課 22-3645	4階 70番	ケーブルテレビ(行政エリア)の加入・脱退など
学校教育課 22-4064	まな美2階	転校(転入・転出)手続、校区外通学申請

注意

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



情報

佐伯市地域おこし協力隊 活動展示会

各隊員による活動内容のポスター展示や事業の紹介、エコバッグの絵付けワークショップ、おもてなし英会話講座などを行います。活動展示会の入場は無料ですので、ぜひご来場ください。

[とき]

3月29日(土)・30日(日)10時～16時 ※30日は15時まで

[エコバッグの絵付けワークショップ] 11時～11時30分、13時30分～14時

[おもてなし英会話講座] 11時30分～12時、14時～14時30分

[ところ]

佐伯地区公民館(旧三余館)

氏名・所属	活動内容
奥石 俊樹 (農政課)	「さいきの恵み」認証制度の紹介、市民農園における有機農法での野菜栽培の展示
清水 厚史 (農政課)	佐伯産有機小豆の栽培展示・有機畑のヨモギで作るオーガニック加工品などの展示
原田 未央 (文化芸術交流課)	佐伯市散策イラストの展示
阿草 祐己 (宇目振興局)	宇目地域の観光振興などの展示
佐倉 利恵 (米水津振興局)	陶芸ワークショップの紹介、陶芸ガチャの販売
大橋 美奈子 (観光・国際交流課)	おもてなし英会話講座、地産地消イタリア料理についての展示
森 悟 (都市計画課)	佐伯駅前・港エリアの空き家や空き店舗などの遊休不動産活用についての展示
丸山 千潤 (地域振興課)	空き家バンク登録物件の掘り起こし、移住者数増加に向けた取組などの展示



詳しくは
こちら
から



◆問い合わせ…地域振興課 ふるさと振興係(本庁舎2階40番窓口) / ☎ 22-3033

市からのお知らせやイベントなどをチェック!

さいきとぴっくす

Saiki Topics



募集

「九州オルレさいき・大入島コース スイーツオルレ」 参加者募集

大入島のトレッキングコースをスイーツを楽しみながら歩きませんか?大入島やまももの会が作るぜんざいや地元のスイーツ店が作る洋菓子など和洋スイーツをご用意しています!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]

3月22日(土)9時30分~15時(予定)

[ところ]

大入島 カンガルー広場集合
(常栄丸をご利用の人はのりばに)
9時までに集合

[定員]

200人

◆申込・問い合わせ…九州オルレさいき・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



申込期限 3月21日(金) 12時まで



情報

『空から見た洞窟遺跡』巡回展－さいきの洞窟・九州の洞窟－

全国の洞窟や鍾乳洞は、古くから生活・信仰・産業などと結びついてきました。このうち、長崎県佐世保市の「福井洞窟」は、旧石器時代の史跡としては初めて、国の特別史跡に指定されました。

これを記念して、佐伯市を含む洞窟遺跡のある7自治体で、連携企画『空から見た洞窟遺跡』を開催しています。

佐伯市歴史資料館では、本匠の洞窟・鍾乳洞のほか、九州各地の洞窟遺跡を紹介するパネル展示を行い、その魅力に迫ります。



前高洞穴のある岩壁と前高大明神



空から見た小半鍾乳洞(岡山理科大学・徳澤 啓一 氏 提供)

[とき]

3月11日(火)~5月6日(火・振)

9時~17時(入館は16時30分まで)

※月曜日休館(ただし5月5日は開館)

[ところ]

歴史資料館 エントランスホール

[観覧料]

無料(常設展は、通常の観覧料が必要)

◆問い合わせ…歴史資料館 / ☎ 22-0700

さいき桜まつりラインナップ/

3月29日(土)

お祭り広場周辺

佐伯藩弁財天まつり「菊姫行列」



さいき城山桜ホール 大ホール

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



さいき城山桜ホール周辺

ミニトレイン+
鉄道魅力発信コーナー



お祭り広場周辺

港街バル [14時~21時]

※お祭り広場周辺で開催。



3月29日(土)・30日(日)

野外ステージ

(佐伯市内伝統文化団体、ガールズダンス＆ボーカルユニット「SPIN」、餅投げなど)、市内店舗を中心とした出店



市内の60店舗ほどが集結して佐伯の味を提供します。

お祭りさいき

桜
まつり
SAITAMA SAKURA

とき

3月
29日(土)・30日(日)

3月30日(日)

お祭り広場周辺

大名行列・明神太鼓



桜パレード



さいき城山桜ホール 大ホール

SPINコラボ

ダンスイベント「SPIN PRESENTS RAINBOW BRIDGE」

歴史資料館前庭

花見茶会

※詳細は、P25のくらしの情報でご確認ください。



女島岸壁

海上自衛隊艦艇一般公開

※出典：海上自衛隊ホームページ



さいき城山桜ホール周辺

サエカレーシングペダルカー、
パラスポーツなど

佐伯地区公民館

佐伯市地域おこし協力隊活動展示会

※詳細はP13でご確認ください。

◆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

最新の情報は、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!





株式会社 山作

やま さく

【本社】佐伯市葛港17-3 ☎22-3561 FAX:24-1519
<https://www.yamasaku-gs.com>
設立年月:昭和25年12月(創業は明治6年)
資本金:1,000万円 従業員数:31人



動画はこち



快適なカーライフのパートナー

明治6年の創業以来、地域とともに歩んできた『山作』。現在はガソリンスタンド4店舗の経営、車検・整備など自動車関連の業務に加え、各種燃料配達、プロパンガスの販売・検針などを通じて私たちの快適なカーライフ、豊かな生活を支えています。

「少しでも安い時に給油していただくためにガソリンの価格をラインでお知らせしたり、車番認証カメラ※1を活用して車検が近いお客様さまにお声掛けしたり、一人ひとりに寄り添う姿勢を大切にしています。地域のお役に立てるよう、災害時もスムーズに給油できる緊急用発電機も設置しました」。そう話すのは常務取締役の山本康博さん。顧客、地域のニーズに応えるだけでなく、ネット予約の活用、プロ

パンガス検針の遠隔操作システムの導入など業務の効率化も積極的に行い、社員の負担軽減につなげています。

事業発展のために「求む、若い力」

「今後も事業を継続・発展させるためには若い力が必要です。休暇の充実、福利厚生の整備(自動車関連の社割など)と就労環境も整えているのでぜひ気軽にお問い合わせください」。

業務に必要な資格取得※2は全面的にバックアップしてくれるので知識がない人も安心。現代社会に必要不可欠な自動車を基盤にした“人の役に立つ仕事”に挑戦してみませんか?

※1 大分市のガソリンスタンドに試験的に導入
※2 危険物取扱者、整備士など

会社のここが好き

常連のお客さまや先輩スタッフとの会話が楽しいです!コーティングの資格取得の支援もあり、無事に資格を取得。車をよりきれいにできるようがんばります(岩井)。いろいろな場所に行き、たくさんのお客さまと交流できるのが魅力。毎日充実しています(上月)。

配達業務担当
こうづき りゅうた
上月 隆太さん(写真右)
ガソリンスタンド勤務
いわい たかひろ
岩井 貴大さん(写真左)





つくっているもの チョークアート

黒板など黒いボードにチョークで描くアート。手描きならではのあたたかみのある風合いが魅力で、カフェやレストランのメニューなどよく使われます。2015年に設立されたチョークアートアーティスト chalkart CHOCOTTOは大分県初のチョークアートアトリエです。



▲お店の看板や雑誌の表紙などチョークアートとデジタルを融合させた作品も多数。体験レッスンは要予約。



▲3月2日(日)に弥生地区公民館で展覧会を開催。チョークアートをプリントした洋服のファッショショード、チビ体験など。



動画はこちら



チョークアートアーティスト
JCA公認サインライター/インストラクター
河合 愛さん / ペンネームえふみさん
弥生地区

チョークアートの魅力を多くの人に伝えたい

元国語教師の河合愛さんがチョークアートを始めたきっかけは、偶然手に取った“はじめてのチョークアート”という一冊の本。「黒い空間に色鮮やかな命が吹き込まれていく過程、エネルギーあふれる作品に一目で魅了されました。まさに指先の魔法です。一時期、体調を崩してつらい時期が続いたんですが、その時もどれだけ元気をもらったか」。

独学後、運命の一冊の著者である栗田貴子^{くりたかこ}さんに師事し、紆余曲折^{きよくせつ}を経てJCA^{うよ}公認資格を取得。現在は作品制作に加え、レッスン、イベント、小・中・高校での講義など、チョークアートの魅力を伝えるために精力的に活動しています。

アートを通じてまちと人を元気に

昨年、弥生のまちの美しさ、人の温かさを次世代につなぐことを目的とした「choalkart CHOCOLAT」を結成。弥生の魅力をチョークアートで描くワークショップを6回開催、3月2日(日)にはその集大成となる展覧会を開催。「目標はアート、人、地域のつなぎ役になること。年齢・立場に関係なく、だれもが気軽にアートに親しめる場を提供し、夢を見つけたり、未来につながる“何か”に気づくお手伝いができるならうれしいですね」。河合さんの活動を通じて、佐伯にたくさんの夢が芽吹こうとしています。

*1 日本初のプロチョークアーティスト *2 日本チョークアート協会

各講座・イベント紹介



図書館だより



リサイクル図書配布します！

図書館で使用しなくなった本を、無料配布します。ご自由にお持ち帰りください。

と き／3月15日(土)～17日(月)※図書館開館時
ところ／多目的ホール
準備物／本を入れる袋など

※冊数制限はありませんが、箱ごとなど
多量の持ち帰りはご遠慮ください。



3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／3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(3月)

■子ども上映会

チップダンサーズ 2期 vol.1

なんだかこころもおどるんだ(65分)

3月8日(土)…10時30分

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

52ヘルツのクジラたち(136分)

※本作にはフラッシュバックにつながる、
ショックを受けるシーンが含まれます。

3月9日(日)・19日(水)…13時30分

— おすすめの新刊 —



働きはじめる前に
知っておきたい
ワークルールの
超きほん

監修／佐々木 亮
出版社／旬報社

働くうえで大切な決まりや、守るべきルール「ワークルール」を知っていますか？賃金や労働時間、労働者を守るしくみなどをわかりやすく解説。新社会人におすすめの1冊です！

問い合わせ／三浦造船佐伯図書館

TEL 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 59番窓口

農政課 園芸振興係

TEL 22-3239

園芸振興係の取扱内容

農政課では、就農に関する相談受付や、農業に関する補助金など、各種支援を行っています。

- 新たに農業をはじめたい
- 農業に関する補助や制度を知りたい
- 市民農園を借りて家庭菜園をやってみたい
- 法人として農業に参入したいなど

まずは農政課まで問い合わせください。

佐伯市ファーマーズスクール に入校しませんか？



市では新たに就農を目指す人向けの研修学校「佐伯市ファーマーズスクール」を運営しています。

研修期間は原則2年間で、研修ではベテラン農家のものとで就農に必要な栽培技術や経営ノウハウを学ぶことができます。

入校の申込方法、補助制度などの詳細は市ホームページをご覧ください。



新たに農業をはじめの人を募集しています。まずは話を聞いてみたいというだけでもかまいません。お気軽に農政課までご連絡ください。



期日前投票所の事務従事者を募集しています

期日前投票事務従事者とは、期日前投票所で、選挙人名簿対照や投票用紙交付といった事務を行う仕事です。

随時募集しているので、関心のある人はぜひご応募ください。

【とき・ところ】

期日前投票が実施される期間

※選挙によって期間が異なります。

○本庁舎1階 展示ホール

8時30分～20時（集合時間：8時20分）

○各振興局

8時30分～19時（集合時間：8時20分）

○トキハインダストリー佐伯店

10時～18時30分（集合時間：9時50分）

【応募資格】

市内在住で、パソコンの操作（入力作業）ができ、18歳以上の人

【主な業務内容】

- ・期日前投票宣誓書に必要事項を記載しているか確認すること。
- ・期日前投票宣誓書の記載内容と選挙人名簿を対照し、受付をすること。
- ・投票用紙を交付すること。

【報酬】

期日前投票所の従事時間、従事日などによって異なります。

【その他】

事前に履歴書の提出、業務説明あり。

◆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

【応募方法】

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、「期日前投票事務従事者登録申込書」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。

選任までの流れ

応募者を事務従事者名簿に登録します。

選挙ごとに、登録された人に事務従事の可否をお聞きします。日程を調整し、本人に通知します。

登録の取りやめなど

登録を取りやめたいときは別途ご連絡ください。

また、登録後に事務従事の意向を確認できない場合（意向確認調査に回答がない場合など）も、登録継続の意思がないものとみなし、登録を解除するがありますのでご了承ください。

4月13日(日)は佐伯市長選挙・佐伯市議会議員選挙の投票日です

投票できる人

日本国籍を有する満18歳以上（平成19年4月14日以前に生まれた人）で、令和7年1月5日以前から引き続き佐伯市に住所がある人

投票所入場整理券

3月末頃に郵送する予定です。投票所入場整理券には、投票場所と投票時間が記載されているので、必ずご確認ください。

投票できない人

・令和7年1月6日以降に佐伯市へ転入届を出した人
・市外へ転出した人

期日前投票・不在者投票期間

4月7日(月)～12日(土)

本庁舎/8時30分～20時 各振興局/8時30分～19時

■期日前投票について

仕事や旅行など、様々な理由で投票日当日に投票に行くことができない場合、事前に投票ができる制度です。

期間中は、住所に関係なく、どの期日前投票所でも投票することができます。

※投票日までに満18歳に達する人で、期日前投票の時点で17歳の人は「不在者投票」の手続が必要となります。

■トキハインダストリー佐伯店での期日前投票所の開設

期 間：4月9日(水)～12日(土) 10時～18時30分

買い物などでお出かけの際には、投票をお願いします。

■不在者投票について

指定施設での不在者投票	大分県選挙管理委員会指定の病院・老人ホームなどに入院または入所中の人には、その施設で不在者投票ができます。
佐伯市以外の市町村での不在者投票	仕事などで市外に滞在している人は、佐伯市選挙管理委員会から投票用紙を取り寄せて、滞在先の市町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。 佐伯市選挙管理委員会に「不在者投票用紙等請求書兼宣誓書」で投票用紙を請求し、折り返し送られた投票用紙などを、滞在先市町村の選挙管理委員会に持参し、投票してください。 ※郵送に日数を要しますので、希望する人は、早めに手続をしてください。「不在者投票用紙等請求書兼宣誓書」は佐伯市選挙管理委員会や各振興局にあるほか、市ホームページからダウンロードすることができます。また、マイナポータルぴったりサービスを利用して、オンライン申請することもできます。詳しくは市ホームページをご確認ください。

■郵便投票について

身体に重度の障がいがある人、戦傷病者、要介護認定で要介護5の人は、事前に登録すれば郵便による投票ができます。

郵便投票を行うためには、事前に申請して「郵便等投票証明書」の交付を受けた上で、4月9日(水)までに投票用紙の請求を行ってください。なお、障がいなどの程度によっては、認定されない場合がありますので、事前にご相談ください。

◆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または各振興局

期日前投票所

・本庁舎 1階 展示ホール	・宇佐振興局 1階 旧執務室
・上浦振興局 1階 市民休憩室	・直川振興局 1階 第1応接室
・弥生振興局 1階 会議室	・鶴見振興局 2階 会議室
・本匠振興局 会議室	・米水津振興局 1階 ホール
	・蒲江振興局 1階 会議室

期日前投票所

・本庁舎 1階 展示ホール	・宇佐振興局 1階 旧執務室
・上浦振興局 1階 市民休憩室	・直川振興局 1階 第1応接室
・弥生振興局 1階 会議室	・鶴見振興局 2階 会議室
・本匠振興局 会議室	・米水津振興局 1階 ホール
	・蒲江振興局 1階 会議室

さいき城山桜ホール 春のカルチャーサロン受講生募集!

新規受講希望者はまず電話で予約し、申込手続きを行ってください。

申込期間 3月9日(日) ~ 23日(日)

申込・問い合わせ さいき城山桜ホール

☎ 24-2228 ※第2・第4火曜日休館

受講料・募集人数

下記のとおり[1か月の料金]

※受講料のほかに別途費用がかかる教室があります。

◆パッチワーク〈曾原 孝子〉
第1・第3㊁ 10時~12時
[1,400円、5人]

◆初級フラダンス〈カオリナ〉
第1~第3㊁ 10時~12時
[2,100円、10人]

◆日本舞踊(午前)〈花柳 綾知恵〉
第1・第3㊁ 10時~11時
[1,400円、5人]

◆大正琴〈高藤 祐子〉
第1・第3㊁ 13時30分~15時
[1,400円、5人]

◆デッサン〈大島 勝也〉
㊁ 19時30分~21時30分
[2,800円、5人]

◆こども日本舞踊〈花柳 笹広波〉
第1・第3㊁ 10時~11時30分
[1,400円、5人、4歳~小学生]

◆日本舞踊(夜間)〈花柳 笹広波〉
第1・第3㊁ 19時~20時30分
[1,400円、5人]

◆表千家茶道〈戸篠 愛美〉
第1・第3㊁ 19時30分~21時30分
[1,400円、10人] お茶代・月額700円

◆水彩画〈大島 勝也〉
㊁ 13時30分~15時30分
[2,800円、5人]

◆英会話(初級)〈バズビー チェスター〉
㊁ 18時~19時15分
[2,800円、5人]

◆英会話(中級)〈バズビー チェスター〉
㊁ 19時30分~21時
[2,800円、10人]

◆韓国語会話(初級)〈全 紅蘭〉
㊁ 19時~20時15分
[2,800円、5人] 教科書代

◆韓国語会話(中級)〈全 紅蘭〉
㊁ 20時15分~21時30分
[2,800円、10人] 教科書代

◆カラオケ新曲指導教室〈戸坂 妙子〉
第1・第3㊁ 14時~16時
[1,400円、20人]

◆書道(樋口 紫水)
第1・2・4㊁ 19時30分~21時30分
[2,100円、5人]

◆フラダンス(MaKaNa)
㊁ 19時~20時20分
[2,800円、10人]

◆かんたんエアロビクス(西村 みちえ)
㊁ 20時30分~21時30分
[2,800円、5人]

◆ストレッチ&エアロビクス(西村 みちえ)
㊁ 9時45分~11時15分
[2,800円、5人]

◆コーラスを楽しもう(女性のみ)
(汐月 節子・前田 朋子)
第2・第4㊁ 10時~12時
[1,400円、10人]

◆華道家元池坊生け花(永田 美智子)
第1・第3㊁ 19時30分~21時30分
[1,400円、10人] 材料費・毎回1,200円

◆親子かきかた(菅 木蘭)
第1・2・4㊁ 10時~11時
[2,100円、4月年長児親子10組]

◆フラダンス(午前)
(カ・マカ・ヒラヒラ永崎)
第2・第4㊁ 10時30分~12時
[1,400円、5人] 協会費・年間1,200円

◆日本画(外山 範雄)
第1・第3㊁ 14時~16時
[1,400円、5人]

◆ヨガ(自然 泰介)
㊁ 10時~12時
[2,800円、5人]

◆はじめてのベリーダンス(shirin)
第1・第3㊁ 19時30分~20時30分
[1,400円、10人]

◆ゆっくり二胡教室(入門~初心)
(根之木 由美)
第1・第3㊁ 13時~15時
[1,400円、5人]

◆Anjiiのハンドメイド教室(安藤 俊二)
第2・第4㊁ 9時~12時
[1,400円、若干名]

◆油絵(大島 勝也)
㊁ 14時~16時
[2,800円、5人]

◆発酵スイーツ教室(江藤 薫)
第2㊁ 10時~12時
[700円、10人] 材料費・月額2,000円

◆発酵手仕事教室(江藤 薫)

第4㊁ 10時~12時

[700円、10人] 材料費・月額2,000円

総合運動公園 4月スタート

フィットネス教室
教室生募集!



申込期限 3月14日(金)

※各教室とも定員があります。申込はお早めに!

[申込・問い合わせ]

佐伯中央病院アリーナ ☎ 25-1335

佐伯中央病院市民プール ☎ 22-0768

＼年間を通して体を動かしませんか？／

教室名	とき	参加費(1か月)
健康ヨガ教室(6か月間)第1部	月曜日 9時15分~10時30分	2,000円
健康ヨガ教室(6か月間)第2部	月曜日 10時45分~12時	2,000円
スポンジテニス教室	火・金曜日 10時~12時	1,000円
卓球教室	水・金曜日 10時~12時	1,000円
プールアクアピクス教室(昼の部)	水曜日 13時30分~14時30分	2,000円
プールアクアピクス教室(夜の部)	金曜日 19時30分~20時30分	2,000円



さいき城山桜市ーーインフォメーション

第25回記念別府アルゲリッチ音楽祭 地域拠点コンサートinさいき
阪田 知樹ピアノ・リサイタル



2016年フランツ・リスト国際
ピアノコンクール第1位、6つの
特別賞。阪田 知樹が桜ホール
に登場。大分県初リサイタル!

とき 5月22日(木)19時~
[開場18時30分]
ところ 大ホール
出演 阪田 知樹
チケット 好評発売中!!
(1・2階指定席)
……………3,000円
(3階自由席)2,000円
※未就学児入場不可

RENTARO
室内オーケストラ九州

RENTARO
CHAMBER
ORCHESTRA
KYUSHU

“春”コンサート2025

元ヒステリック・ブルーのTamaさん
をゲストに迎え、「春」をテーマにした
名曲をお届けします。

とき 4月12日(土)
14時~[開場 13時30分]

ところ 小ホール
出演 RENTARO
室内オーケストラ九州
ゲスト Tama(元ヒステリック・ブルー)
チケット 好評発売中!!
【全席自由】※4歳以上入場可
一般……………4,000円
佐伯市民価格……………3,500円
(当日券500円増)



令和7年度 さいき城山桜ホールサポーター募集

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

募集期間 3月3日(月)~23日(日)

申込は
こちら
から

活動期間 4月~令和8年3月

対象 中学生以上

申込方法 ①申込フォーム

から

②桜ホール窓口配布の申込書

活動内容

- チケットもぎりや客席案内などのレセプション活動
- サポーターが選定した映画を月に一度上映する「ツキイチ映画」の企画運営
- 館内装飾や環境美化活動



・活動時間に応じて付与されるポイントで、主催事業チケットと交換できます。
・接遇マナーを学べるほか、舞台裏方スタッフ体験も可能です。
・学生には、ボランティア証明を発行します。
※詳しくは、ホームページ掲載の募集要項をご覧ください。

ツキイチ映画 4月上映作品 上映時間 116分

『翔んで埼玉～琵琶湖より愛をこめて～』



とき 4月19日(土)

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

当日前券の販売は窓口まで

問い合わせください。

チケット特典サービス協力店募集

桜ホール主催有料公演チケットを提示した来店者に対して特典サービスを実施する協力店を募集します。

対象 佐伯市内に事業所を有する個人
または法人

内容 店舗でのチケット特典サービスの実施
・桜ホール主催公演の広報協力
※サービス開始は4月1日(火)(予定)

申込方法 ①ホームページ掲載の申込フォーム
②桜ホール窓口配布の申込書

※随时受付

協力店舗情報は、桜ホールホームページやSNS、チラシなどで広報します。詳しくは、ホームページ掲載の募集要項をご覧ください。



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。



各種お知らせ

市税(保険料)の納付について

3月は下記市税(保険料)の納付月です。期限内(3月31日)の納付をお願いします。

- 国民健康保険税 第10期
- 介護保険料 第10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・ペイジー・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。

閻税務課 収納係

(本庁舎1階16番窓口)

22-3182

・固定資産税(全期・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。

※新たに口座振替を始める人、振替口座を変更する人は下記金融機関にて、口座振替をやめる人は税務課、各振興局窓口にてお早めにお届けください。

●口座振替取扱金融機関

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

閻税務課 収納係

(本庁舎1階15番窓口)

22-3182



ご存じですか?お薬のこと

●リフィル処方箋について

症状が安定していると医師が認めた場合に、最大3回まで繰り返し使用できるリフィル処方箋を処方してもらうことが可能です。

3回まで使用可能なリフィル処方箋の場合、1回目は医師の診察が必要ですが、2回目、3回目は医師の診察を受けなくても薬を受け取る

「おおいた子育てほっとクーポン」利用期限について

「おおいた子育てほっとクーポン」は、子育て支援サービスなどをご利用の際にお使いいただけます。

令和5年度末をもって「おおいた子育てほっとクーポン」の新規発行は終了していますが、クーポンをお持ちの人は、利用期限を今一度ご確認いただきますようお願いし

市税口座振替の申込はお早めに

6月2日引落し分の令和7年度市税口座振替の申込締切日は3月17日(月)です。

・軽自動車税(全期)

不用品引き取り買取り販売

大体なんでも引き受けます



見積り無料

委託販売

【ホームページ】

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、無料見積させて頂きますのでお電話ください。

**不用品、及び廃品回収
高齢者支援事業**

- ・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。

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。

合同会社リバーブ 代表 梅田

営業時間 9時～17時 営業時間 080-3995-8910

※ホームページ上でシミュレーションされた方は取り組み対象外となります。※QUOカードの進呈はお一人さま1,000円分までとなります。※九州ろうきん以外の金融機関からお借入されている住宅ローンに対する借換シミュレーションが対象となります。なお、借換シミュレーションを行う場合は、返済予定表等の借換内容を確認できる資料をご提出いただきます。※本取り組みは事前の予告なく対象期間や条件など取り組み内容を変更、または中止する場合があります。※融資には審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。※くわしくは、最寄りの九州ろうきん営業店までお問い合わせください。※QUOカード、クオ・カード、QUOカードのロゴは株式会社クオカードの登録商標です。

不登校を考える親の会
～お子さんのこと、いっしょに考えませんか?～

様々な理由から学校に行けなくなった、行きにくくなった子どもたちの家族が集まる場です。お子さんのこと、ご自身のことなどを語り合って、心をつなぐことができればと思っています。臨床心理士もアドバイザーとして毎回参加します。

とき 毎月第3日曜日

(7・8月は第4日曜日)
14時30分～16時

4月20日(日)、5月18日(日)、
6月15日(日)、7月27日(日)、
8月24日(日)、9月21日(日)、
10月19日(日)、11月16日(日)、
12月21日(日)

令和8年1月18日(日)、
2月15日(日)、3月15日(日)

ところ 佐伯市教育支援センター
教室「グリーンプラザ」(旧:久部保育所)

対象 登校に悩みや不安をもつ児童生徒の家族、その他関係者

閻学校教育課 学校指導係

(まなみ2階)

22-4670

佐伯市教育支援センター教室
「グリーンプラザ」

22-5131



ます。

利用期限 対象児童が3歳になる誕生日の前日まで

閻こども福祉課 こども福祉係
(本庁舎2階48番窓口)
22-3180

ところ 市内全地域(防災スピーカー及び防災・行政ラジオを使用します)

閻総務課 総務係
(本庁舎5階82番窓口)
22-3663

3月1日～7日
子ども予防接種週間

ワクチンで防ぐことができる病気もあります。入園・入学前にこどもの予防接種について再度ご確認いただき、未接種のものがある場合には接種を受けましょう。

予防接種が可能な医療機関は、佐伯市医師会のホームページをご覧ください。



閻佐伯市医師会
23-1300

令和7年春の全国火災
予防運動実施中!

3月1日から7日の間、春の全国火災予防運動実施中です。

火災の発生しやすい気象状況が続いている、県下でも火災が多発しています。火の取り扱いには十分注意しましょう。

閻佐伯市消防本部 予防課
22-3377

住宅ローン
見直しアクション!

取り組み期間 2024年12月20日(金)～2025年3月31日(月)

対象 取り組み期間中に九州ろうきん営業店で他金融機関でお借入中の住宅ローン(有担保ローン)の

対象者全員に/
QUOカード1,000円分
プレゼント!



九州ろうきん 佐伯支店
TEL:0972-22-2561

お借換について
はコチラ!



間越來だんせへ市

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 3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
間越來だんせへ市実行委員会・
戸高
090-8220-1892

**大入島フェリー
ダイヤ改正による減便の
お知らせ**

大入島フェリーはダイヤ改正により、現行1日30便のところ、4月1日(火)から26便に減便します。

佐伯本社
23-2880
大入島営業所
23-2220


募 集
**佐伯市アート教室
新規講師募集**

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

活動期間 7月～令和8年2月
(1回2時間程度)

ところ 市内小・中学校、公共施設
対象 次の①・②を満たす人
①市内の学校で講師として教えた
経験のある人
②アート活動を主たる稼業として
いる人
定員 3人程度

申込方法 二次元コードから申込
※申込者を対象に面接を



行いますので、日程などの詳細は、後日連絡



します。

申込期間 3月1日(土)～23日(日)

開文化芸術交流課 文化芸術振興
係 (さいき城山桜ホール内)

22-4529


**佐伯市少年少女発明クラブ
クラブ員募集**

科学やものづくりを楽しく体験してみませんか？

自分のアイデアを形にしてみよう！詳しくは、市ホームページをご覧ください。

とき 4月～令和8年3月
※原則、毎月第3土曜日の9時～12時

ところ 鶴谷中学校 技術室など
対象 市内の小学校新4～6年生

内容 工作、実験、ものづくり体験など

定員 16人※申込多数の場合は抽選

年会費 5,000円（材料費、保険料含む）

申込方法 二次元コード



から申込

申込期限 3月17日(月)

開佐伯市少年少女発明クラブ
(商工振興課内 本庁舎2階36番窓口)

22-3943

**ここからはじまる。未来への
挑戦 訓練コース説明会&
施設見学会参加者募集
5月訓練受講生募集
(ハロートレーニング)**

再就職を目指す、求職者の皆さん！職業訓練施設を見学して、あなたにぴったりな訓練コースを見つけてみませんか？

●5月受講生
募集コース CADものづくりエンジニア科、建築CAD・リフォーム技術科、ビル管理技術科、電気設備技術科（ビジネススキル講習・企業実習付き）、ものづくり溶接科（ビジネススキル講習付き）

募集期間 4月2日(水)まで

訓練期間 5月8日(木)～10月31日(金)※電気設備技術科、ものづ

くり溶接科は11月28日(金)修了

説明会 3月11日(火)・25日(火)

13時30分～16時40分

見学会 3月18日(火)

13時30分～16時

ところ ポリテクセンター大分
(日豊本線JR鶴崎駅から徒歩10分)

参加費・受講料 無料
詳しくは、問い合わせください。

開ポリテクセンター大分
(受講者係)

097-529-8615

**大分いのちの電話相談員
養成講座受講生募集**

とき

●前期 4月8日(火)～8月5日(火)

●後期 8月19日(火)～11月18日(火)

18時30分～20時30分

ところ コンパルホール

申込期間 3月31日(月)まで

受講料など、詳しくは問い合わせください。

開大分いのちの電話事務局

097-537-2488


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 3月18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 3月17日(月)17時までに電話で申込みください。

開高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)

23-1622

**令和7年度 点訳・音訳
ボランティア養成講習会**

とき 4月～令和8年3月
(40回程度)

●点訳 毎週金曜日
10時～12時

●音訳 毎週火曜日
10時～12時

ところ 大分県点字図書館
定員 各16人程度

受講料 無料

申込方法 メールまたは往復ハガキに「希望の講習会・住所・氏名・年齢・電話番号・リモート受講の可否」を明記して下記まで申込みください。なお、応募者多数の場合は、抽選により決定します。

申込期限 3月11日(火)必着
〒870-0043

大分市中島東1-2-28
開大分県点字図書館

097-538-0399

FAX 097-538-0537

[メール] oita-kenmou.tenji
toshokan@mbr.nifty.com

とき 3月26日(水)18時～
ところ 和楽 大研修室

開佐伯青年会議所 まちづくり委員会・難波

080-4319-2828

**さいき桜まつり協賛
花見茶会**

陽春のひとときを一服のお茶とともににお楽しみください。

無料体験コーナー（小学校6年生以下）もあります。

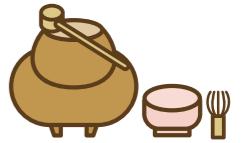
とき 3月30日(日)10時～15時
(受付終了14時30分)

ところ 佐伯市歴史資料館 前庭
(雨天時は軒下)

茶券 300円

開茶道裏千家佐伯・廣瀬

090-2079-4529


～多世代交流～しゃべり場

魅力的な佐伯市のまちづくりを楽しく、多世代で話しあえる場を作っていきます。

とき 3月22日(土)

14時～15時30分

ところ さいき城山桜ホール
交流スペース

対象 佐伯市民

内容 第3回のテーマは「～さ
いきの魅力発見～なんでも話そ
う！あなたのおすすめの人、も
の、場所！」です。

ワークショップ手法

ワールドカフェ方式

定員 25人※先着順

参加費 無料

申込方法 二次元コード

から申込

申込期限 3月20日（木・祝）

その他 飲食持参可（お茶菓子用
意あり）

開しゃべり場プロジェクト・福井

090-7258-2990

伝 言 板
佐伯市長選挙公開討論会

佐伯市長選による公開討論会を開催します。

私たち佐伯市の未来の話を聞き、地域社会への関心を高めましょう。市民の関心の高い議題で討論するため、気になる政策テーマを事前アンケートにご回答ください。

開高齢者福祉課 地域包括支援センター(和楽3階)

23-1622

全席自由・入場無料です。



さいき「通りやんせ」

とき・ところ (4月～)

●女島教室

毎月第2水曜日13時30分～

15時

社会福祉センター

●鶴岡教室

毎月第4水曜日13時30分～

15時

コミュニティホール鶴岡館

対象 市内に住んでいる60歳

以上の人

内容 ノルディックウォーク・体操

定員 各教室10人※先着順

参加費 1回につき100円

申込期間 3月5日(火)～定員に達するまで

問佐伯市社会福祉協議会

渡邊・春山・高原

23-7451

3.11…歌と語りで紡ぐ命の集い『うまれてきてくれてありがとう』東日本大震災と能登半島地震から人権と防災の心を学ぼう！～monさん&常盤貴子さんとともに～

東日本大震災や能登半島地震のような大災害に直面した際、まちや家屋などの物的被害だけではなく、人権問題になるような心の被害を受けるケースも多くあります。日頃の暮らしの中でお互いの「いのち」を尊重し合うことは、地域における防災活動の基本でもあります。

今回は「うまれてきてくれてありがとう」をテーマに命の尊さや支え合う気持ちの大切さを歌と語りで届け続けているmonさん(大分市出身・糸島市在住)と、能登半島地震の現地に通いながら被災者の皆さんに勇気と希望を与え続けている俳優の常盤貴子さんをお招きして人権や防災の心を学ぶひとときです。

とき 3月11日(火)

13時30分～15時30分

ところ 弥生地区公民館 大ホール

内容

①歌と語り

monさん

②14時46分黙とう

参加者全員で東日本大震災被害者を追悼

③「花は咲く」独唱

monさん

④能登の被災地を語る

常盤貴子さん

⑤クロストーク

市民有志と登壇者で

参加費 無料

※会場入り口に設置の寄附金箱へのご芳志を入場料とさせていただきます。

●・問復興サポート『志縁や』・

柴田

090-8415-0492

[メール] ss43214321@gmail.com

佐伯海洋少年団員募集

令和7年度の小学生団員(1～4年生)を募集します。

SNSで活動状況を発信していますのでご覧ください。

詳しくは、問い合わせください。

とき 毎月第2・第4日曜日

ところ 佐伯市B&G艇庫(西上浦コミュニティセンター横)

問佐伯海洋少年団・三浦

090-6148-8792

[メール] miura-1123@saiki.tv



佐伯・四国八十八か所巡り 参加者募集

佐伯の里や浦の札所巡りをしませんか？

とき 4月～7月、9月～令和8年2月第2日曜日(全10回)
9時出発

集合場所 市役所駐車場

参加費 4,000円(年間・保険料含む)

※別途、移動費(便乗者)は500円程度の負担

その他 服装は自由

※納経帳は必ず持参ください。

申・問佐伯お遍路の会・鶴羽

080-1705-9561



西浜清掃のお知らせ

とき 3月30日(日)8時～9時

ところ 西浜海岸

問つな☆ばんプロジェクト・水沼

080-1731-7960

佐伯市への寄附

(敬称略)

※歴史資料などの寄贈

▷清松 和也(堅田)…古文書

▷西嶋 孝弘(戸穴)…古文書

▷原田 和哉(弥生上小倉)…古文書

▷阿部 千尋(鶴岡西町)…シベリア出兵関連資料

▷神田 正人(二栄)…宇和島海軍航空隊関連資料

▷森田 洋史(千葉県)…古文書

▷長谷 雄司(京都府)…海軍航空隊関係資料(制服・肩章・写真など)

※香典返し※()内は物故者

▷鳴海 雄二郎(泰代)…尾浦8区



3月は自殺対策強化月間です

～誰も自殺に追い込まれることのない佐伯市を目指して～

こころの健康の変化には、自分では気づきにくい場合があります。いつもと調子が違うと感じたらチェックしてみてください。こころの病気のサインかもしれません。

身近な人のこのようなサインに気付いたら、声を掛けてあげてください。

体のサイン

- 眠れない日が続いている
- 食欲がない
- いつも体がだるい
- 頭痛や吐き気がする
- 耳鳴りやめまいがする

行動のサイン

- 外出しなくなった
- 簡単なミスを繰り返す
- 1人でいる時間が増えた
- 気づくとネガティブな発言ばかりしている

心のサイン

- 気分が落ち込んだまま元気にならない
- 理由もなく涙が出てくる
- 何もする気がしない
- 今まで関心があったことに興味を持てない

などのサインが2週間以上続くときは、早めに専門医に相談しましょう。

試してみませんか？

♡ こころの体温計(本人モード)

簡単な質問に答えると、自身のストレス度や落ち込み度をチェックすることができます。市ホームページにも掲載のほか、二次元コードからも読み込めます。個人情報の入力は必要ありません。



♡ かくれてしまえばいいのです

生きるのがしんどいあなたのためのウェブ空間。

この世から消えてしまいたいと思った時は、まずは1回かくれてしまいましょう。

あなたを苦しめる何か。その〈何か〉からあなたを遠ざけるためのかくれがです。

詳しくはこちらから▶



＼悩みをひとりで、家族だけで抱えこまず、相談してみましょう／

大分いのちの電話 097-536-4343 24時間対応

電話
相談

こころの電話（大分県こころとからだの相談支援センター）

097-542-0878 受付時間：月～金曜日・9時～12時、13時～16時

チャット
相談

大分県こころの相談 (LINE ID:@913kaiae)

受付時間：水曜日、金曜日・19時～22時

◆問い合わせ…障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口)／22-4524

今日
から

健 康 づ く り !



HEALTH

vol.47



3月9日は「脈の日」 3月9日～15日は「心房細動週間」

対象

成人全般



公益社団法人 日本脳卒中協会と一般社団法人 日本不整脈心電学会は、国民に脈をチェックすることを呼びかけるために、毎年3月9日を「脈の日」、3月9日～15日を「心房細動週間」と定めています。

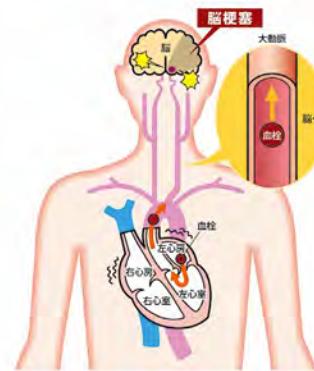
心房細動が脳梗塞を引き起こす可能性があります!

心房細動は、心臓の一部(心房)が小刻みに震えることで、心臓のリズムが乱れ(不整脈)、心臓の機能が低下する病気です。年齢が上がるにつれて発生率が高くなり、女性よりも男性に多く発生します。高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病をお持ちの人に起こりやすいことも知られています。

令和4年度 佐伯市国民健康保険加入者の特定健診心電図検査では、心房細動の有所見者は30人近くおり、有所見率は年齢が高くなるにつれて増加していました。

心房細動になると、心臓が血液をうまく送り出せなくなり、心臓の中に血の固まり(血栓)ができやすくなります。この血の固まりが血管の中を移動して脳の血管を詰まらせると脳梗塞を引き起こします。

心房細動を見つけて、血の固まりを作らないよう予防・治療することが大切です。



【心房細動によくみられる症状】

心房細動は、自覚症状がない場合もしばしばあります。脳梗塞になって初めて心房細動が見つかる場合も少なくありません。

自覚症状として、「普段より脈が速い」「脈が不規則に繰り返される」「動悸」「胸が苦しい」「階段や坂を上るのがきつい」「息切れしやすい」「めまいがする」などがあらわれることもあります。

まずは自分で脈のチェック! 心臓のリズムの乱れ(不整脈)が分かります!



- ①図のように手首の親指側に3本の指をあてます。
- ②ドッ、ドッと、脈が触れるまで徐々に強く押さえます。
※強弱をつけながら押さえて、脈を探しましょう。
- ③脈が触れたら、15秒間に何回脈を打っているか数えます。
※安静時の正常値は、おおむね1分間に50～100回です。
- ④脈のリズムが乱れていないかを確認しましょう。

参考・出典:心房細動週間ウェブサイト、日本脳卒中協会、日本不整脈心電学会

脈が速い、脈のリズムが不規則な場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-3902

当番医・乳幼児健康診査情報



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

休日当番医

当番医情報 ☎ 24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

医科 ⌚ 9~17時

3月 9日	佐伯診療所	中の島	23-2212
3月16日	上尾皮膚科	大手町	22-7800
3月20日	佐伯眼科	常盤西町	25-1500
3月23日	こうへいクリニック	池田	20-3337
3月30日	すがのウィメンズクリニック	鶴岡西町	23-3131

常時受付

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

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

小児救急当番医

当番医情報 ☎ 24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

小児科 ⌚ 10~12時(日曜日)

3月 9日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
3月16日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
3月23日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
3月30日	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ども

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

歯科 ⌚ 9~12時

3月 9日	ひかわ歯科医院	池田	28-7200
3月16日	永谷歯科医院	内町	23-5131
3月20日	矢野歯科医院	宇目小野市	54-3217
3月23日	隈歯科医院	長島町	24-1515
3月30日	わきた歯科医院	船頭町	23-8241

平日時間外小児救急当番医 ⌚ ~19時(祝日除く)

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

大分県こども救急電話相談

こどもが病気やケガで心配なときや、
病院へ行った方が良いかどうか
判断に迷ったとき、看護師が相談に応じます。



TEL
097-503-8822

または #8000

相談時間
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(R6年10月生)……………3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8月生)……………3月13日(木)

身体測定、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

※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。

●3歳児健診(R3年9月生)……………3月11日(火)

身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導



・乳幼児健康診査
・のびのび教室は無料です。



日々の暮らしで
困っていることは
ありませんか?

無料相談のご案内

予 =予約制

行政相談	開催日時	会 場	問い合わせ
行政相談 行政相談委員が、国、県、市などの仕事に対し、相談に応じます。	3月11日(火)10時～12時 3月11日(火)10時～12時 3月14日(金)10時～12時 3月19日(水)10時～12時 4月 2日(水)10時～12時	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 青山地域コミュニティセンター 本匠地域コミュニティセンター西分館 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
公証人による相談会	3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	3月13日(木) 13時～15時 3月19日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先) ジェイコム J:COMホルトホール大分 (大分市)	大分県行政書士会事務局 📞097-537-7089
精神保健福祉相談	3月11日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 📞22-0562
ひきこもり家族の会	3月19日(水) 13時30分～15時		
不動産市民相談	3月11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。	3月27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



田中市長の 主な公務日誌

1月



← 市長インスタ
始めました
TANAKA MAYOR

6(月) ● 仕事始め式
● 佐伯市公設水産地方卸売市場 鶴見市場 市場初め式
● 福岡ソフトバンクホークス 柳田悠岐選手、佐藤直樹選手、笹川吉康選手、横浜DeNAベイスターズ 梶原昂希選手、北海道日本ハムファイターズ 清宮幸太郎選手を激励訪問
● 佐伯市地域おこし協力隊着任式
● 佐伯商工会議所主催 年始交歓会

8(水) ● クルーズ客船「にっぽん丸」佐伯港寄港歓迎セレモニー
● 佐伯市自動運転実証運行開始式
● 令和7年佐伯広域森林組合佐伯共販所 初市

10(金) ● 有限会社ティー・エヌ・プラン企業版ふるさと納税受納式及び感謝状贈呈式

11(土) ● 第28回 大入島トンド火まつり

12(日) ● 佐伯市消防団出初式
● オーガニックシティさいき「二十歳のつどい」

14(火) ● 「佐伯市管内道路期成会」合同要望活動

15(水) ● 管理職を対象としたEBPM研修

16(木) ● 海上自衛隊呉地方隊を表敬訪問

21(火) ● 第20回 佐伯市交通安全市民大会
● 佐伯市長賞詞贈呈式

22(水) ● 「広報を学ぶ」スキルアップ事業」動画完成お披露目会
● ヤマト運輸株式会社大分主管支店との災害時における物資輸送等に関する協定調印式
● 第2回 佐伯市総合教育会議

23(木) ● 大分・宮崎県境5市政策協議会総会
● 雪ん子寿し誕生25周年お祝いもちまき

25(土) ● 第45回 新春二コニコ慈善パーティー

26(日) ● 新春とんど&湯立て火まつり
● 岩本光生氏の旭日双光章受章祝賀会

30(木) ● 豊の国かばす大使会・大分かばす会新年懇親パーティー

さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介！



お名前 石丸 晴己くん
2020年4月生まれ

いつも元気いっぱい！
野球がんばれ！



お名前 工藤 朱織ちゃん
2024年2月生まれ

あかり
2024年2月生まれ

元気に大きくなってね。



お名前 野々下 紗生ちゃん
2024年12月生まれ

笑顔が素敵な女の子



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 | 佐伯市のこと了解更多

人の動き 1月末日現在/前月比

人口	6万4,317人	(-133)
男	3万0,110人	(-71)
女	3万4,207人	(-62)
世帯	3万2,685世帯	(-45)

救急・火災発生 1月中(速報値)

救急件数	395件
(年間累計395件)	

火災件数	2件
(年間累計2件)	

空気が乾燥しています！火の取り扱いに注意しましょう。

交通事故 1月中

死者	0人
負傷者	15人
人身事故	11人
物損事故	82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

市報さいきと一緒に作ろう！皆さんのご意見大募集／

簡単なアンケートとご意見をWEBで答えて

抽選で 500円分のQUOカードを
2名にプレゼント

お待ち
しています！



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
4月号は

4月1日(火)
発行です

◎5月号の原稿締切は3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

鶏むね肉のピカタ

POINT

「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。



ピカタは、イタリア発祥の肉料理で、日本では豚肉を使ったものが定番ですが、鶏むね肉で作ってもしっとり仕上がりでおいしいです。

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(5人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 250g
- 塩 2.5g (小さじ1/2弱)
- こしょう 少々
- カレー粉 0.5g (小さじ1/4)
- 片栗粉 20g (大さじ2強)
- 卵 60g (1個)
- サラダ油 10g (小さじ2強)
- レタス 37g
- ミニトマト 50g (5個)

作り方

- 鶏むね肉は5cm平方のそぎ切りにする。卵は溶いておく。
- ①に塩・こしょう・カレー粉をふり、片栗粉をまぶす。(ビニール袋でまぶすと均等につきやすい)
- ②を溶き卵にくぐらせ、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- ③レタス・ミニトマトと③を盛り付ける。

★1人分 エネルギー109kcal
たんぱく質11.4g、食塩相当量0.6g

vol.
35プレゼント付き！
さいきクロスワード

ヒントを参考に□に文字をいれよう！

ヒント：佐伯市は今年の3月で、〇〇〇20周年

たてのカギ

①世界で初めて永世中立国に認められたのは、アルプスや時計が有名なこの国。
 ④合言葉の定番。「山」といえば〇〇。
 ⑤砂漠の中で水が湧き、樹木が生えている場所。
 ⑥顔の真ん中についていて、ここから花粉が入ってくるとつらい！
 ⑦初詣は神社ではなく、こちらに行く人もいる。
 ⑨弁当など料理同士を仕切る、草の形をしたギザギザのシート。

よこのカギ

②爬虫類愛好家の中で人気。タテガミトカゲという別名でも呼ばれる生き物。
 ③手間がかかる、他人の手助けが必要なこと。〇〇が焼ける。
 ④ポルトガル人が「カスティーリヤ王国の菓子だ」と説明したこと
が由来とされるお菓子。
 ⑤カラオケなど、1番得意とする芸や技のこと。漢字では「十八番」と書く。
 ⑧お祝いなどで、よく贈られる植物といえば胡蝶〇〇。

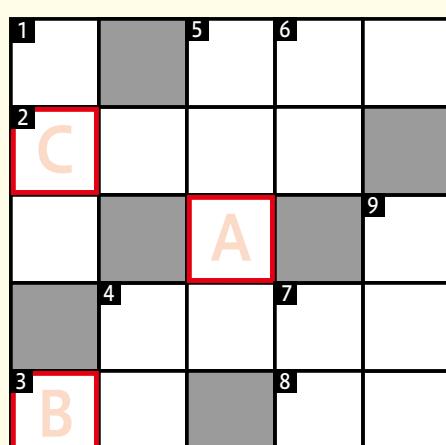
2月号の
答え
「ソナエ」



抽選で
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント！
「ケーキ大使館 クアンカ・ドーネ」で使える
お買物券(1,000円分)

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



キーワード



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

〒876-8585 佐伯市中村南町1-1
佐伯市役所 秘書広報課広報係

3/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

