

# 市報 さいき

2025 3

No. 406

Saiki City  
Public  
information



特集  
市制 **20** 周年





# SAIKI HISTORY

さいきヒストリー



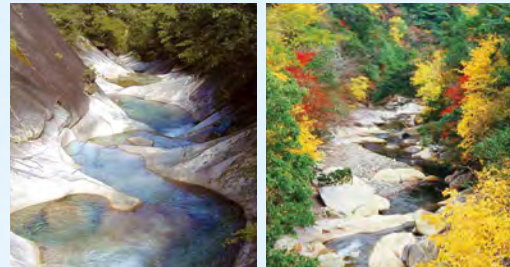
▲市制施行10周年記念式典



▲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10月  
マイナンバー制度運用開始

全国:2016年4月  
熊本地震

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!



▲創刊号

20歳になった  
軸丸さん

20歳おめでと  
うございます!!  
佐伯に産まれ  
てきてくれて、  
ありがとうー!!

佐伯ごまだし大将



- 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

2018

- 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

2019

全国:2019年5月天皇陛下が即位し、「令和」に改元

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

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

全国:2020年1月  
新型コロナウイルス感染拡大

2020



▲女島津波避難タワー

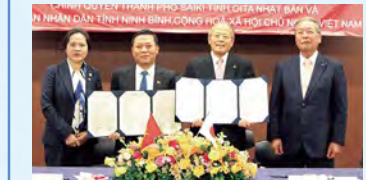
- 3月 「さいきオーガニック憲章」制定
- 4月 女島津波避難タワー完成
- 7月 さいき学校給食センター完成
- 10月 さいき城山桜ホール開館



▲さいき城山桜ホール

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



▲ベトナムニンビン省とMOU締結

全国:2023年3月野球日本代表「侍ジャパン」WBC世界一



▲佐伯城跡国指定

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 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



▲豊後二見ヶ浦遊歩道完成

- 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

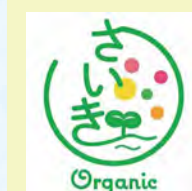


▲佐伯市誌(上・中・下巻セット)発売中!

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



## さいきオーガニック憲章



自然環境にやさしい、持続可能なまちを築き続けるため、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 水や空がよるこぶことをします
- 一 森や土がよるこぶことをします
- 一 心や体がよるこぶことをします
- 一 いのちがよるこぶことをします
- 一 みんながつながることをします



# 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周年を迎えました。これからも皆さんが幸福を感じられる市政を行うにあたり、“芸術文化”の力も重要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演、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ます、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が、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”の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。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よね。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“心や体がよるこぶことをします”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。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

※2 仙台クラシックフェスティバルの通称

※3 生き生きと働き、健康を維持し、幸せや充実感を感じて身体的、精神的、社会的に満ち足りた状態



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？



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、芸術に触れることは今後、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ティができ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。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、〈佐伯港街パル〉が好評なんです！昨年は5,000人も来場し



**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出す”ことが大事。そもそも、長く生き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いいます。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いきたいと思っています。



# 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

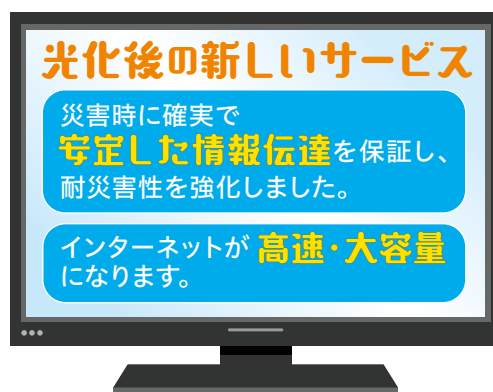
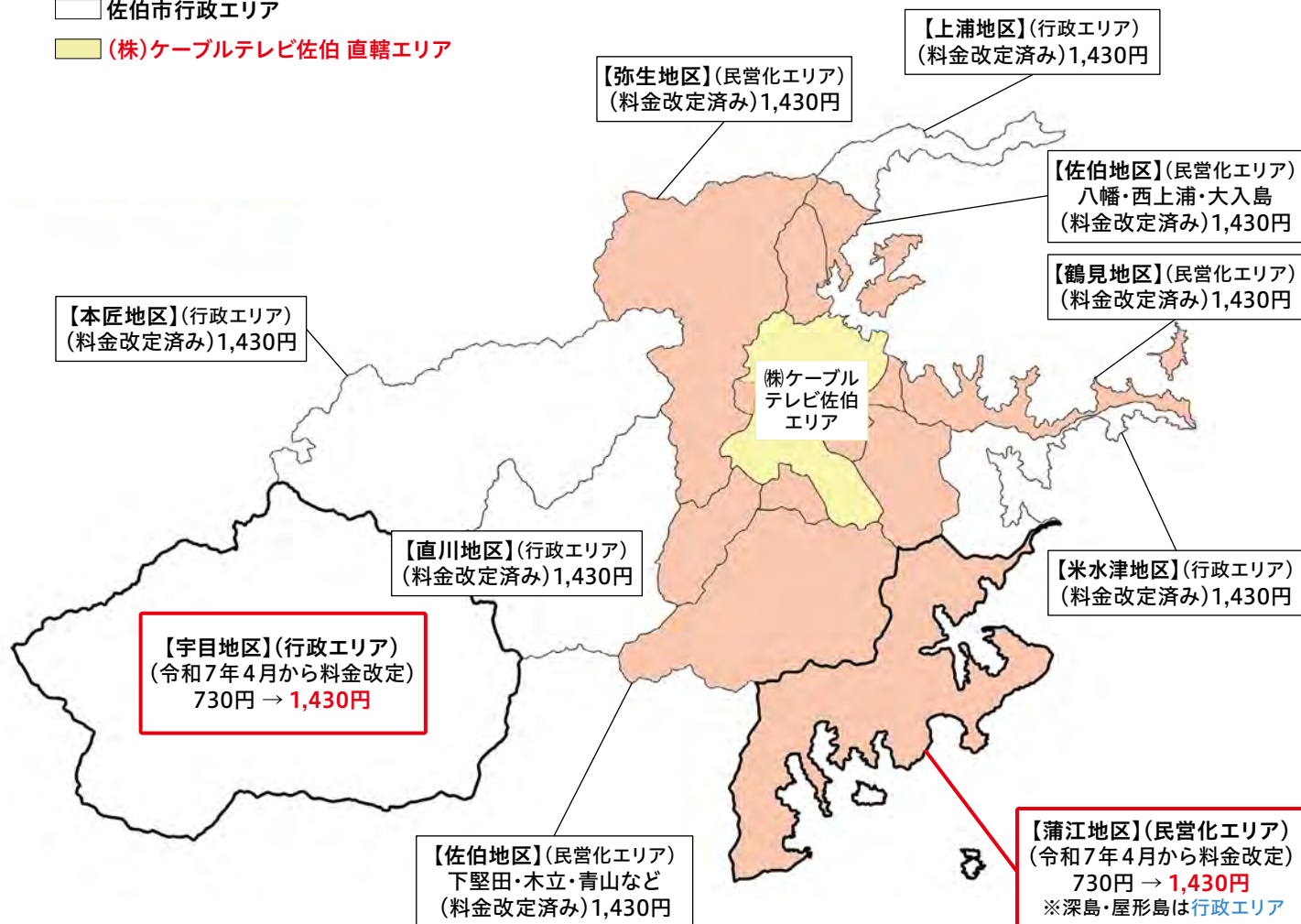
- 令和元年度に開始した光化整備工事は、今年度末をもって完了します。
- ケーブルテレビ使用料については、令和7年4月から宇目・蒲江地区が月額730円から**月額1,430円**になります。

## 佐伯市ケーブルテレビ光化整備の状況

■ (株)ケーブルテレビ佐伯 民営化エリア

□ 佐伯市行政エリア

■ (株)ケーブルテレビ佐伯 直轄エリア



## ケーブルテレビ使用料の改定について

ケーブルテレビの使用料については、光化整備前は月額730円(税込)でしたが、光化設備更新及び佐伯市内中心部の(株)ケーブルテレビ佐伯エリアと料金差があることを踏まえ、**使用料を月額1,430円(税込)に統一します。**

市民の皆さんには、負担となりますが、今後の永続的な運用を図るため、ご理解とご協力をお願いします。

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



## 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まるやま ちひろ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。

## 1/8(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。

## 1/15(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。

## 1/21(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。

## 1/22(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。

## 1/30(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:アルトサックス)で優秀な成績を収めた矢田啓一郎くんやだ けいちろう(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）

【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】

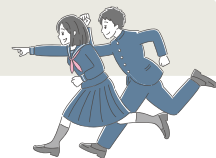
- ・佐伯市奨学金
- ・大分県奨学会奨学金
- ・日本学生支援機構奨学金（第1・2種）

詳しくはこちらから▶



申込期間 4月1日(火)～6月2日(月)

◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-4064



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。

【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▶



◆申込・問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-4064

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

詳しくはこちらから▶



◆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、

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▶



◆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

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。



令和7年4月以降も利用できるサービス・事業 /

詳しくはこちらから▶



【0歳～小学校入学前までのお子さんとその保護者】

●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」  
(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・子育て支援室  
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月分にか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

##### 【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。

◆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

**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、資産を持っても固定資産税がかかっていない場合は、縦覧できません。

##### ○縦覧時の注意事項

縦覧帳簿のコピーはできません。必要があればメモを取ってください。

※各振興局では振興局管内のみ縦覧可

#### 閲覧・縦覧申請に必要なもの

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



#### ◆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



### 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が、4月1日から軽JNKS<sup>ジェンクス</sup>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



### 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。新生活へ向けて今一度、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】

佐伯市食育サポーター

#### 【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<br>☎ 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<br>3～6 番 | 住民異動届(転入・①転出・転居)の受付<br>印鑑登録<br>②住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本の証明発行<br>※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<br>できます。<br>※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。<br>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<br>☎ 22-3199  | 1階<br>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、<br>喪失、変更の手続<br>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<br>☎ 22-3117 | 1階 10 番     | 介護保険資格の取得及び喪失の手続<br>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<br>☎ 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、<br>おおいた子育てはっとクーポンに関する手続   |
| 営業課<br>☎ 22-3119    | 3階 52 番     | 水道の使用開始・使用中止の申込<br>(電話での手続も可能です)  |
| 情報推進課<br>☎ 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<br>☎ 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                                  |
|----------------------|---------------------------------------|
| 輿石 俊樹<br>(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<br>(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<br>(文化芸術交流課)   | 佐伯市散策イラストの展示                          |
| 阿草 祐己<br>(宇目振興局)     | 宇目地域の観光振興などの展示                        |
| 佐倉 利恵<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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    |



◆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





### 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すか? 大入島やま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)

#### [参加費]

2,000円

#### [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)

#### [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。

詳しくは  
こちら  
から



#### [定 員]

200人

申込期限 3月21日(金) 12時まで

◆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



### 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。

#### [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



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)



# ／ 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。



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。

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。

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

サエカレーシングベダルカー、  
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!



SAIKI\_SAKURA\_2024



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

# 未来をつなぐ、人と企業

Vol.  
23



## 株式会社 山作

【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



動画はこちら

### 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。現代社会に必要な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するのが魅力。毎日充実しています(上月)。

配送業務担当  
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  
いらい 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ボードなどでよく使われます。2015年に設立されたchalkart CHOCOTTOは、大分県初のチョークアートアトリエです。



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  
かわい あい  
河合 愛さん/ペンネームえふみさん  
弥生地区



▲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ンショー、プチ体験など。



動画はこちら



### 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※1さんに師事し、紆余曲折を経てJCA※2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「chalkart 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たらうれしいですね」。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



## 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

**チキップダンサーズ 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  
☎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

農業の  
ことなら

本庁舎3階59番窓口

**農政課 園芸振興係**

☎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、登録を解除すること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

### 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。

### 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すべて不在者投票ができます。<br>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。<br>※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



さいき城山桜ホール

春のカルチャーサロン

受講生募集!

4月入講

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)

受講料・募集人数

下記のとおり[1か月の料金]

申込・問い合わせ

さいき城山桜ホール  
☎24-2228 ※第2・第4火曜日休館

※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3㊥ 10時~12時  
[1,400円、5人]

◆初級フラダンス〈カオリナ〉  
第1~第3㊥ 10時~12時  
[2,100円、10人]

◆日本舞踊〈午前〉〈花柳 綾知恵〉  
第1・第3㊥ 10時~11時  
[1,400円、5人]

◆大正琴〈高藤 祐子〉  
第1・第3㊥ 13時30分~15時  
[1,400円、5人]

◆デッサン〈大島 勝也〉  
㊥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3㊥ 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3㊥ 19時~20時30分  
[1,400円、5人]

◆表千家茶道〈戸篠 愛美〉  
第1・第3㊥ 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〉  
㊥ 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〉  
㊥ 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〉  
㊥ 19時30分~21時  
[2,800円、10人]

◆韓国語会話〈初級〉〈全 紅蘭〉  
㊥ 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〉  
㊥ 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3㊥ 14時~16時  
[1,400円、20人]

◆書 道〈樋口 紫水〉  
第1・2・4㊥ 19時30分~21時30分  
[2,100円、5人]

◆フラダンス〈MaKaNa〉  
㊥ 19時~20時20分  
[2,800円、10人]

◆ストレッチ&エアロビクス〈西村 みちえ〉  
㊥ 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4㊥ 10時~12時  
[1,400円、10人]

◆油 絵〈大島 勝也〉  
㊥ 14時~16時  
[2,800円、5人]

◆エアロビクス〈小網 孝子〉  
㊥ 20時30分~21時30分  
[2,800円、10人]

◆華道家元池坊生け花〈永田 美智子〉  
第1・第3㊥ 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・4㊥ 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4㊥ 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3㊥ 14時~16時  
[1,400円、5人]

◆ヨ ガ〈自然 泰介〉  
㊥ 10時~12時  
[2,800円、5人]

◆はじめてのベリーダンス〈shirin〉  
第1・第3㊥ 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〉  
〈根之本 由美〉  
第1・第3㊥ 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4㊥ 9時~12時  
[1,400円、若干名]

◆発酵スイーツ教室〈江藤 薫〉  
第2㊥ 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4㊥ 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

年間を通して体を動かしませんか? /

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

| 教室名              | と き               | 参加費(1か月) |
|------------------|-------------------|----------|
| 健康ヨガ教室(6か月間)第1部  | 月曜日 9時15分~10時30分  | 2,000円   |
| 健康ヨガ教室(6か月間)第2部  | 月曜日 10時45分~12時    | 2,000円   |
| スポンジテニス教室        | 火・金曜日 10時~12時     | 1,000円   |
| 卓球教室             | 水・金曜日 10時~12時     | 1,000円   |
| プールアクアビクス教室(昼の部) | 水曜日 13時30分~14時30分 | 2,000円   |
| プールアクアビクス教室(夜の部) | 金曜日 19時30分~20時30分 | 2,000円   |
- さいき城山桜ホール

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年フランス・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

“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を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)

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  
②桜ホール窓口配布の申込書

申込は  
こちら  
から



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ニスト活動  
・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

サポーター  
特典

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



©2023 映画「翔んで埼玉」製作委員会

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

※随時受付

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。



20 市報さいき 2025.3

市報さいき 2025.3 21



# くらしの 情報

## 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

### 市税口座振替の申込はお早めに

6月2日引落とし分の令和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)

・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  
☎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

ことができ、診察に係る負担を軽減することができます。  
詳しくは、医師や薬剤師に問い合わせください。

●ポリファーマシーについて  
2つ以上の医療機関にかかっている場合など、多くの薬を服用している人は、それぞれで処方された薬の成分の重複や飲み合わせにより、副作用などの有害な症状を引き起こすことがあり、これをポリファーマシーと言います。高齢者の場合、ふらつき・転倒、認知機能の低下など一見すると加齢に伴う症状と思われていたものが実はポリファーマシーである場合があります。気になる症状が  
出てきたときは、医師や薬剤師に相談しまし  
う。

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

☎保険年金課 国民健康保険係  
(本庁舎1階9番窓口)  
☎22-3199

### 「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

ます。

利用期限 対象児童が3歳になる誕生日の前日まで

☎こども福祉課 こども福祉係  
(本庁舎2階48番窓口)

☎22-3180

### 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せん。

団体名 落水地区自治会

不動産

・宇目大字木浦内字マカヤ原884番地5(山林44,307㎡)

・宇目大字木浦内字マカヤ原884番地41(公衆用道路253㎡)

申込期限 4月21日(月)

☎市民課 市民の窓係  
(本庁舎2階44番窓口)

☎22-3399

### 東日本大震災の犠牲者を追悼するため、サイレンを吹鳴します

震災の犠牲となった方々のご冥福をお祈りし、被災地の日も早い復興を願って黙とうを行うため、次の日程でサイレンを鳴らします。

皆さんのご理解と黙とうへのご協力をお願いします。

※気象状況などにより、サイレンの吹鳴を中止する場合があります。

と き 3月11日(火)14時46分(地震発生日時)から1分間

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)

☎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。

☎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おり、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。

☎佐伯市消防本部 予防課

☎22-3377

### 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、心をつなぐことができると思っています。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

☎学校教育課 学校指導係

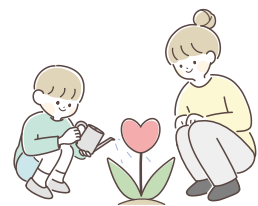
(まな美2階)

☎22-4670

佐伯市教育支援センター教室

「グリーンプラザ」

☎22-5131



### 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!!

### 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。

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。



### 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)の借換シミュレーション**を実施された方

※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けます。 ※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。

対象者全員に/  
QUOカード1,000円分  
プレゼント!



お借換について  
はコチラ!



九州ろうきん 佐伯支店  
TEL:0972-22-2561









## さいき「通りゃんせ」

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(水)～定員に達するまで

圖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。

田・圖復興サポート『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)

圖佐伯海洋少年団・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。

田・圖佐伯お遍路の会・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

圖つな☆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(二米)…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人での時間が増えた
- ☐ 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る
- ☐ 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／

電話  
相談

大分いのちの電話 ☎097-536-4343

24時間対応

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



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



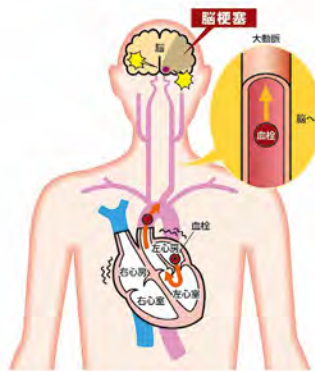
公益社団法人 日本脳卒中協会と一般社団法人 日本不整脈心電学会は、国民に脈をチェックすることを呼びかけるために、毎年3月9日を「脈の日」、3月9日～15日を「心房細動週間」と定めています。

## 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に予防・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ドツ、ドツと、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。  
※脈が触れない場合は、少し場所を変えてみましょう。
- 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 |               |      |         | 歯 科 ☎9～12時 |         |       |         |
|------------|---------------|------|---------|------------|---------|-------|---------|
| 3月 9日      | 佐伯診療所         | 中の島  | 23-2212 | 3月 9日      | ひかわ歯科医院 | 池田    | 28-7200 |
| 3月16日      | 上尾皮膚科         | 大手町  | 22-7800 | 3月16日      | 永谷歯科医院  | 内町    | 23-5131 |
| 3月20日      | 佐伯眼科          | 常盤西町 | 25-1500 | 3月20日      | 矢野歯科医院  | 宇目小野市 | 54-3217 |
| 3月23日      | こうへいクリニック     | 池田   | 20-3337 | 3月23日      | 隈歯科医院   | 長島町   | 24-1515 |
| 3月30日      | すがのウイメンズクリニック | 鶴岡西町 | 23-3131 | 3月30日      | わきた歯科医院 | 船頭町   | 23-8241 |

### 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) |           |      |         | 平日時間外小児救急当番医 ☎～19時(祝日除く) |           |      |         |
|--------------------|-----------|------|---------|--------------------------|-----------|------|---------|
| 3月 9日              | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | 22-0180 | 月曜                       | 塩月内科小児科医院 | 女島   | 20-0070 |
| 3月16日              | 桑畑小児科医院   | 中村東町 | 22-1965 | 火曜                       | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | 22-0180 |
| 3月23日              | 塩月内科小児科医院 | 女島   | 20-0070 | 水曜                       | 西田病院小児科   | 鶴岡西町 | 22-0180 |
| 3月30日              | 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。

持ち物…母子健康手帳・事前にお送りしたアンケートなど

●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

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<br>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<br>3月11日(火) 10時～12時<br>3月14日(金) 10時～12時<br>3月19日(水) 10時～12時<br>4月 2日(水) 10時～12時 | 鶴見地域コミュニティセンター<br>米水津地域コミュニティセンター<br>青山地域コミュニティセンター<br>本匠地域コミュニティセンター西分館<br>上浦地域コミュニティセンター | 市民課市民の窓係<br>(本庁舎2階44番窓口)<br>☎22-3399<br>または各振興局 |
| 公証人による<br>相談会                                      | 3月19日(水)<br>13時30分～16時30分  | 市役所本庁舎2階<br>203会議室   | 大分公証人合同役場<br>☎097-535-0888                      |
| 行政書士<br>無料相談会                                      | 3月13日(木)<br>13時～15時<br><br>3月19日(水)<br>13時30分～16時30分   | 市役所本庁舎2階<br>203会議室(予約優先)<br><br>ジェイコム<br>J:COMホルトホール大分 予<br>(大分市)                          | 大分県行政書士会事務局<br>☎097-537-7089                    |
| 精神保健<br>福祉相談                                       | 3月11日(火)<br>14時～16時  | 南部保健所  | 南部保健所<br>☎22-0562                               |
| ひきこもり<br>家族の会                                      | 3月19日(水)<br>13時30分～15時   |  |   |
| 不動産市民相談  | 3月11日(火)<br>13時30分～15時30分  | 長島町2丁目1-1<br>千栄ビル  | 大分県宅地建物取引業協会<br>佐伯支部 ☎24-2844                   |
| 人権なんでも相談<br>【常設無料相談】                               | 毎週 月曜日<br>9時～16時(祝日)を除く  | 大分地方法務局<br>佐伯支局  | 大分地方法務局佐伯支局<br>☎24-0772                         |
| 弁護士相談<br>※対象は佐伯市内在住の人<br>です。相談時間はお1人<br>15分間になります。 | 3月27日(木)<br>13時30分～15時30分  | 社会福祉センター   | 社会福祉協議会<br>☎23-7450                             |



- 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) ● 有限会社ティール・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ぎ「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 新春ニ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) ● 豊の国かぼす大使会・大分かぼす会新年懇親パーティー



## 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！

お名前 石丸 晴己くん  
はるき  
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  
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 紬生ちゃん  
つき  
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

佐伯市のことをもっと知ってみよう！

### 人の動き

1月末日現在/前月比

人口 6万4,317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**

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

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

カレー粉を加えることで、塩分控えめでもおいしく食べられます。お弁当のおかずにもおすすめです。



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っておいしいです。

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

- ①鶏むね肉は5cm平方のそぎ切りにする。卵は溶いておく。
- ②①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)
- ③②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。
- ④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

プレゼント付き!

vol. 35

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!

「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)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

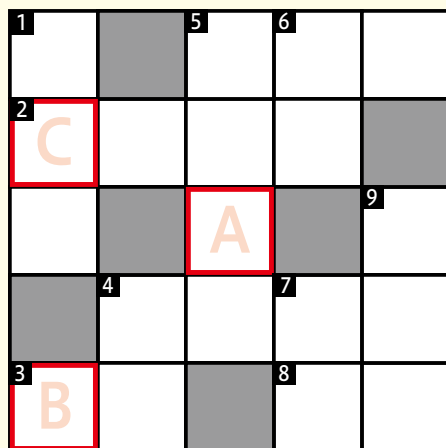
ヒント: 佐伯市は今年の3月で、〇〇〇20周年

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はちゅう 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「カステーリャ王国の菓子だ」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。



キーワード

A B C

2月号の  
答え  
「ソナエ」

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| レ | ソ | ウ | コ |
| イ | カ | ラ |   |
|   | ベ | ト | ム |
| エ | ド | イ | エ |
| サ | ソ |   | ン |

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。▶

