



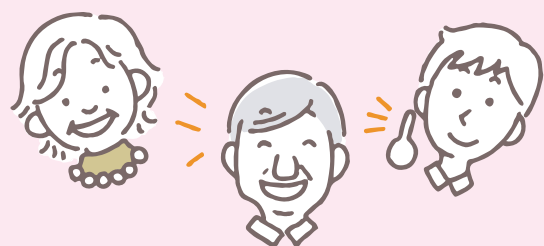
特集

認知症を
もっと話そう
もっと知ろう

認知症カフェを
ご存じですか？



認知症をもっと話そう もっと知ろう



厚生労働省によると、日本における認知症高齢者の数は2025年には約700万人に達し、65歳以上の約5人に1人が認知症になると見込まれています。また最近では、若年性認知症という言葉も聞かれるようになり、他人ごとではなく自分ごととして捉えることが大切になっています。

2024年1月1日に施行された「認知症基本法」をご存じですか？これからの時代に大切なのは、適切な医療サービスや地域のサポートを受けながら、認知症の人が明るく前向きに社会と関わること。市でも本人と周囲の人が安心して暮らせる社会の実現へ向けて、具体的な取組を進めています。

※「認知症基本法」
共生社会の実現を推進するための認知症基本法には、高齢化が進む中、認知症の人が増えている現状を踏まえ、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせることを目的に理念が定められています。

認知症ともの忘れの違いは？

認知症による記憶障害は、体験したことを忘れてしまうことです。一方、体験したことは覚えていても部分的に思い出せないのは、加齢によるもの忘れといわれています。

認知症によるもの忘れ

体験の全体を忘れてしまい、記憶が抜け落ちています。

- ☐ 目の前の人や、誰なのか分からない。
- ☐ 置き忘れ、紛失が頻繁にある。
- ☐ 食べたこと自体を忘れる。
- ☐ 約束したこと自体を忘れる。
- ☐ 数分前の記憶が残らない。
- ☐ 月や季節を間違えることがある。

日常生活に支障が出る

加齢によるもの忘れ

記憶の一部を忘れていますが、記憶の帯はつながっています。

- ☐ 目の前の人や名前が思い出せない。
- ☐ 物の置き場所を思い出せない。
- ☐ 何を食べたか思い出せない。
- ☐ 約束をうっかり忘れてしまう。
- ☐ 物覚えが悪くなったように感じる。
- ☐ 曜日や日付を間違えることがある。

日常生活に大きな支障はない

まずはチェックリストで確認を！

自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

①～⑤ … まったくない1点 / ときどきある2点 / 頻繁にある3点 / いつもそうだ4点
⑥～⑩ … 問題なくできる1点 / だいたいできる2点 / あまりできない3点 / できない4点

①財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	<input type="checkbox"/> () 点
②5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	<input type="checkbox"/> () 点
③まわりの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われることがありますか	<input type="checkbox"/> () 点
④今日が何月何日か分からない時がありますか	<input type="checkbox"/> () 点
⑤言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	<input type="checkbox"/> () 点
⑥貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	<input type="checkbox"/> () 点
⑦1人で買い物に行けますか	<input type="checkbox"/> () 点
⑧バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	<input type="checkbox"/> () 点
⑨自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	<input type="checkbox"/> () 点
⑩電話番号を調べて、電話をかけることができますか	<input type="checkbox"/> () 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出てくる可能性があります。

チェックしたら①から⑩までの合計を計算 合計点 点

- このチェックリストの結果は、あくまでも、おおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には、医療機関の受診が必要です。
- 身体機能が低下している場合は、点数が高くなる可能性があります。

気になった時はこちらへ相談ください

佐伯市地域包括支援センター「さいぎ」 対象地区:佐伯・上浦……………☎23-1632 向島1丁目3-8(和楽3階)
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 直川大字赤木106
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 蒲江大字蒲江浦3522番地5

こんな時はどうする？



接する時に心得たいのは「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つ。本人の思いに寄り添い、できるだけ否定的な言葉をかけないことで、症状の進行が抑えられて周囲の負担が軽減されます。

ケース1

何度も同じことを聞いたり話したりする。



対応例

何度も聞いた話や質問でも、初めて聞いたつもりで接しましょう。

日課を決めて、毎日を楽しんでもらいましょう。新聞やカレンダーではなく、曜日を意識して、生活リズムを作りましょう。

ケース2

食事をしたことを忘れ、食べていないと言い張る。



対応例

「今作っていますから、このおいしいお菓子とお茶を飲んで待っていてくださいね」と声を掛けましょう。

「お腹が空いている」という主張を受け入れ、話をしたり、ほかに関心が向くようにしてみましょう。

ほかにも様々な事例と対応の方法があります。詳しくは「認知症ケアパス」をご覧ください。



認知症カフェを ご存じですか？

認知症の人やその家族、地域住民、専門職の人など、誰でも気軽に集まれる場所が「認知症カフェ」。全国で「オレンジカフェ」とも呼ばれています。市には2つのカフェがオープンしており、地域の大切な場になっています。

ごちゃまぜカフェ さいき

予約
不要

参加費
無料

ところ 佐伯市内町2番29号
仲町商店街(元ニシキ店舗)

問い合わせ 一般社団法人 共生社会実現サポート
(とんとんとん) ☎080-5843-6216

カフェ店主
とんとん代表
医師(認知症サポート医)
やまうち はやと
山内 勇人さん



OPEN

開店日

毎月
第1・3日曜日

時間

10時30分
▼
11時30分

医療・介護職の有志でオレンジカフェを開いたのは10年前。認知症の人やその家族、医師、ケアマネ、家族会、また高校生などのボランティア、地域の高齢者や生きづらさを抱えている人も集まれる場所として始まりました。現在はより広い間口で「ごちゃまぜカフェ」という名称で開催しており、活動が終わった後に一緒にカレーを食べたり、認知症に限らず医療介護の相談コーナーを設けています。

人生100年時代で高齢期が長くなった今、認知症は誰もがなりうるもの。たとえ診断されたとしても、その人自身が変わるわけではありません。ここではみんなが「さん」づけで呼び合い、支援する側・される側に分けずに、1人の「ひと」として過ごし、元気が循環することに重きを置いています。認知症の人が生きやすい地域は、こどもやいづれ老後を迎える私たちにとっても生きやすい地域なのです。一人ひとりが尊厳を持って活躍できる共生社会のモデルハウスに、このカフェがなると良いなと思います。

ながと オレンジカフェ

予約
不要

参加費
無料

ところ 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号
ケアタウンながと 1階ラウンジ

問い合わせ 長門記念病院 地域連携室
担当: 河野 ☎22-5833



長門記念病院
精神保健福祉士
河野 彰吾さん

OPEN

開店日

毎月
最終週土曜日

時間

10時
▼
12時

県認知症疾患医療センターの認定を受けている「長門記念病院」が運営していることから、作業療法士や精神保健福祉士や病院事務、老人保健施設スタッフといった医療介護従事者が常駐しているのが特徴です。

目指しているのは、認知症の人や家族だけに限らず、地域の人が気軽に集まってほかの人と話したり社会とつながることができる場所。現在は、当院の高齢者住宅に住んでいる人や外来に通っている人もカフェを利用しています。カフェでは認知症の個別相談や講話を受講できるのはもちろん、折り紙や小物作りなど手先を使った工作、ハンドマッサージのボランティア、作業療法士による認知症予防体操、タブレットを使った簡易認知症チェックなど、進捗を遅らせたり、予防のために今できることも行っています。地域のボランティアの人もあり、活動中はお茶を飲んでお菓子を食べるなど、和気あいあいと過ごしてもらおうことを心がけています。

地域で安心して過ごせる支援

認知症の人を見守り、ともに生きる社会をつくるためには、家族だけではなく地域の力が必要です。本人も家族も、地域のサポートがあってこそ前へ進んでいくことができます。

佐伯市 SOSネットワーク事業に 登録しませんか？

認知症などにより行方不明になるおそれのある人について、関係機関と連携し、行方不明になった時に早期発見・保護するための仕組みが「佐伯市SOSネットワーク事業」です。事前登録を希望する人は、「登録届」を地域包括ケア推進係に提出ください。また、事業に協力できる市内の事業所も募集しています。

認知症高齢者等見守り二次元コードシール交付事業も活用ください！

認知症などにより、行方不明となるおそれのある人の衣服や持ち物に二次元コードシールを貼ります。行方不明になった時は、発見者がそれを読み取って情報を家族などと共有でき、早期発見・保護につながります。シール配布の対象は「佐伯市SOSネットワーク事業」の登録者で、初回配布分(30枚)は無料です。



介護予防 & 認知症サポーター養成講座を開催します

フレイル(※)予防などの知識を学び、地域に広める介護予防サポーター。また、認知症を正しく理解し、家族まで温かく見守る応援者が認知症サポーターです。興味のある人は、養成講座へ参加ください。



※フレイル…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

問い合わせ 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階) ☎23-1622

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。

— まちの主役はあなた ～ 選挙で意思表示 ～ —

私たちは、家族や地域、学校や職場など、様々な場で暮らしています。

佐伯市長選挙・佐伯市議会議員選挙は、これから佐伯市の未来を築く代表者を選ぶ最も生活に身近で、大切な選挙です。

私たちの一票を佐伯市の市政に反映するためにも投票に行きましょう。



令和6年度 明るい選挙啓発
ポスターコンクール(第76回)
文部科学大臣・総務大臣賞
受賞作品

福岡県
豊前市立八屋中学校3年
笈木 結衣

[投票方法、投票区・投票時間について]

今回の市長選挙よりスタンプを押す形式から、候補者の氏名を記載する形式に変更になりました。

※投票区ごとに投票時間が異なります。自身の投票区をよく確認し、投票所へ行きましょう。

投票区域	投票区名	投票時間
佐 伯	守後、石間、荒網代、日向泊、高松、堀切	7時～17時
	大越、岸河内、灘、二栄、津志河内、青山	7時～18時
	城南、中央、中村、東、渡町台、女島、野岡、港、古市、鶴岡、野口、上堅田、池田、海崎、八幡、西上浦、木立、下堅田	7時～19時
上 浦 直 川 鶴 見	全投票区	7時～18時
弥 生	第4投票区(宇藤木区)	7時～16時
	第1～第3・第5～第7投票区(宇藤木区以外の投票区)	7時～18時
本 匠	第3投票区(山部・榎峯区)	7時～16時
	第1・第2投票区(山部・榎峯区以外の投票区)	7時～18時
宇 目	第5投票区	7時～16時
	第1・第4投票区	7時～17時
	第2・第3投票区	7時～18時
米 水 津	第5投票区(間越区)	7時～16時
	第1～第4投票区(間越区以外の投票区)	7時～18時
蒲 江	第3投票区(深島区)	7時～16時
	第1・第2・第4～第13投票区(深島区以外の投票区)	7時～18時

[投票所の変更について]

<場所の変更>

投票所の場所が下記のとおり変更になります。ご注意ください。

投票区域	新投票所	旧投票所
渡 町 台	渡町台幼稚園	大分県南部振興局
木 立	木立小学校多目的ホール	木立小学校屋内運動場
蒲江第5	葛原郷土文化保存伝習所	葛原老人憩の家

<名称の変更>

上堅田投票区、弥生第1・5・6投票区、蒲江第6・7・9・10・12投票区の投票所の施設は4月1日からコミュニティセンター及びその分館へ名称が変更になりました。

※場所は変更ありません。

[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、事前に投票を行うことができます。

ところ	期 間	時 間
市役所本庁舎	4月7日(月)～12日(土)	8時30分～20時
各振興局		8時30分～19時
トキハインダストリー佐伯店	4月9日(水)～12日(土)	10時～18時30分

※期間中は地域に関係なく、どの投票所でも投票ができます。

※投票日が近付くにつれて混雑が予想されます。早めの投票をお願いします。

[開票について]

と き 4月13日(日)20時30分～

ところ 番匠体育館

[投票所入場整理券について]

投票所入場整理券には、世帯人数分の入場整理券と投票場所、時間が記載されています。また、期日前投票の案内、期日前投票宣誓書も裏面に載せています。必ずご確認ください。

※市内での転居については入場整理券作成上、下記のようになりますのでご注意ください。



3月17日までに市内転居した人

新住所地の投票所で投票

3月18日以降に市内転居した人

旧住所地の投票所で投票

ルールを守って明るい選挙に インターネットでの選挙運動

選挙期間中(4月7日～12日)に私たち有権者が気を付けることは?

電子メールはダメ!

電子メールを利用した選挙運動は、候補者や政党などのみ行うことができます。

有権者が電子メールで選挙運動を行うこと(例えば候補者などからのメールを転送することなど)は禁止されています。



SNSのメッセージ機能はOK!

ウェブサイトなど(ホームページ、ブログ、X(エックス)やフェイスブックなどのSNS、動画共有サービス、動画中継サイトなど)は、有権者でも「メールアドレスなどの表示義務」を満たすことで選挙運動が可能です。



そのほか注意点



電子メールやホームページを印刷して配布することや、候補者に対する悪質なひぼう中傷は禁止されています。

◆問い合わせ…佐伯市選挙管理委員会 選挙係(本庁舎2階43番窓口)

☎22-3623または各振興局

詳しくは
こちらから▶



情報 市の組織・機構が一部変わりました

将来の職員数の減少を考慮しつつ、人口減少・少子高齢化などを背景とした行政需要の変化に柔軟な対応ができる組織を構築するため、組織・機構の見直しを行っています。
令和7年度の主な改編内容は次のとおりです。

組織改編の一覧

●新設

部	課・室	係
福祉保健部	こども福祉課	こども家庭センター

●廃止・統合・名称変更・移管

旧		変更後	
課	係	見直し内容	新部署
エコパーク推進室	エコパーク推進係	・室廃止 ・事務を観光・国際交流課へ移管	観光・国際交流課 観光係
保険年金課	国民健康保険係 国民年金係	・課を福祉保健部から 市民生活部に移管 ・係を統合 ・係名称の変更	市民生活部 保険年金課 保険年金係
	丹賀診療所	・課を市民生活部に移管	市民生活部 保険年金課 丹賀診療所
こども福祉課	家庭児童相談係	・係廃止 ・事務をこども家庭センターに 移管	こども福祉課 こども家庭センター
健康増進課	保健係（一部）	・一部事務をこども家庭センター に移管	
総務課	総務係	・係名称の変更 ・福祉保健企画課から事務を移管	総務課 総務・人権・男女 共同参画係
福祉保健企画課	人権推進・男女共同 参画係	・係廃止 ・事務を総務課へ移管	
高齢者福祉課	地域包括ケア係 地域包括支援センター （一部）	・係を統合（一部） ・係名称の変更	地域包括ケア 推進係
社会教育課	文化財係 市史編さん係	・係を統合	文化財係

●引越し

課	係	引越し場所	電話番号
福祉保健企画課	人権推進・男女共同 参画係	市役所本庁舎2階 → 市役所本庁舎5階 総務・人権・男女共同参画係	☎ 22-3085

◆問い合わせ…行政マネジメント課 行政マネジメント係（本庁舎5階89番窓口）／☎ 22-4073

情報 こども家庭センター「まある」の開設について

4月から、こども家庭センターを開設しました。通称は「まある」です。

子育て世代包括支援センター（母子保健機能）
さいきっず まある
（健康増進課 保健係 母子保健担当）

妊娠届や妊婦さんの産前産後の相談、乳幼児の
成長や育児の不安、悩みがある人の支援。

子ども家庭総合支援拠点（児童福祉機能）
（こども福祉課 家庭児童相談係）

小学生から18歳未満のお子さんの養育に不安や
悩みがある保護者の支援。

こども家庭センター「まある」
（こども福祉課 本庁舎2階48番窓口）

◆ 母子保健担当／☎ 23-4515 ◆ 児童福祉担当／☎ 22-3976

乳幼児（妊婦）から18歳未満のお子さんまで切れ目なく母子保健機能と
児童福祉機能が一体化。
妊娠期からすべての妊産婦とこども、保護者を包括的に支援。

注意点

① 場所の変更

4月1日から、和楽内の子育て世代包括支援センター「さいきっず まある」は、こども福祉課内（本庁舎2階48番窓口）へ移動し、名称もこども家庭センター「まある」に変わりました。

② 手続する窓口の変更

手続内容	窓 口
母子健康手帳の交付	こども福祉課 こども家庭センター 母子保健担当（本庁舎2階48番窓口）
乳幼児健診に関すること	
母子健康相談に関すること	
子宝支援事業に関すること	
未熟児養育医療に関すること	
予防接種に関すること	健康増進課 健康医療推進係（和楽1階）
乳幼児健診・母子健康相談実施会場	和 楽

詳しくは市ホームページまたは、電話で問い合わせください。

◆問い合わせ…こども福祉課 こども家庭センター（本庁舎2階48番窓口）
母子保健担当／☎ 23-4515 児童福祉担当／☎ 22-3976



補助

女性活躍の推進につながる取組を応援します ～佐伯市地域女性活躍推進事業 補助金のご案内～

市内で活動する団体が実施する女性の活躍推進につながる講座やイベントなどの事業の一部を補助します。

[事例]

- ・ジェンダーギャップ（男女格差）問題解決につながる事業
- ・男性の家事・育児参画を推進する事業
- ・男女共同参画視点を入れた防災・復興推進につながる事業
- ・女性の健康や権利を重視した事業

[対象団体]

市内の市民活動団体、ボランティアグループ、学校（構成員おおむね5人以上）

[補助上限額]

10万円（1事業あたり）

[審査会（プレゼンテーション）]

5月下旬頃予定

[申込方法]

応募申請書・企画提案書・実施スケジュール、収支予算書、応募団体調書などを提出。書類は、総務課窓口、各振興局に備付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



申込期限 4月30日(水) 17時



◆申込・問い合わせ…総務課 総務・人権・男女共同参画係（本庁舎5階82番窓口）／☎22-3085



補助

地域を元気にする取組を応援します ～地域が輝く活力向上事業 補助金のご案内～

市内で活動する団体が実施する地域の活力向上や地域内外の交流などの推進を図る事業の一部を補助します。

補助対象事業は、書類や企画提案を審査の上、決定します。

[申込方法]

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

詳しくは市ホームページをご覧ください。



[提出先]

- ・佐伯地域……市役所 地域振興課
- ・その他地域……各振興局 地域振興課

申込期限 4月10日(木)



◆申込・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
または各振興局 地域振興課 地域振興・市民サービス係



補助

老朽危険空き家解体費用の一部を補助します

老朽化した危険な空き家を解体する人に、予算の範囲内で解体費用の一部を補助します。ただし、解体前に申込を行い、空き家の老朽度や危険度の判定を受ける必要があります。詳しくは問い合わせください。

[対象の空き家]

- ・市内にある木造建築物で、個人が所有するもの（長屋・共同住宅・店舗を除く）
- ・空き家の老朽度や危険度、周囲への悪影響の程度が市の定める基準を満たすもの

[対 象]

- ・空き家の所有者、または相続人
- ・所有者などから空き家解体についての同意を得た人（認可地縁団体以外の法人などは除く）

申込期間 4月1日(火)～10月15日(水)

[補助要件]

- ・市税の滞納がないこと
 - ・暴力団関係者でないこと
 - ・共有または相続財産の場合は、全員から空き家解体の同意を得ること
 - ・所有権以外の権利が設定されていないこと
- ※補助金交付決定の前に着工した場合は、対象になりませんのでご注意ください。

◆申込・問い合わせ…建築住宅課 住宅係（本庁舎4階77番窓口）／☎22-4105



補助

耐震やリフォームに不安はありませんか？

耐震診断・耐震改修工事の一部補助

[対 象]

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

(1)木造住宅耐震診断補助

[補助要件] 建築士（※）が、耐震診断を行う住宅

[補助金額] 診断に掛かる費用（建築士に直接支払い）

[自己負担額] 原則5,500円（診断審査手数料）

[募集件数] 10件程度

(2)木造住宅耐震改修工事補助

[補助要件]

- 次の条件すべてに該当する住宅
- ・耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満の住宅
- ・建築士が耐震補強設計を行い、補強後の上部構造評点が1.0以上となる住宅

[補助金額]

- ・改修工事に掛かった費用（上限150万円）
- ・補助金を業者に直接支払うことで初期費用の負担を軽減する、代理受領制度も選択できます。
- ・耐震改修工事は、住宅リフォーム減税の対象となります。

[募集件数] 4件程度

(3)耐震シェルター設置工事補助

[補助要件]

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

[補助金額] 設置工事に掛かった費用の3分の2（上限30万円）

[募集件数] 1件

(1)～(3)共通

※建築士は、所定の講習を受講し、協議会に登録された人。

◆申込・問い合わせ…建築住宅課 建築指導係（本庁舎4階77番窓口）／☎22-3574

危険なブロック塀などの除却工事の一部補助

[対 象]

次の基準を満たすコンクリートブロック造、石造、れんが造などの塀や門柱

※柵、フェンスなどと混用された場合を含む

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

[補助金額] 対象経費の2分の1（上限10万円）
※塀の長さに応じて上限あり

[募集件数] 10件程度

三世代リフォーム工事の一部補助

[対象工事]

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

[補助要件]

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

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

[募集件数] 2件程度

工事などを行う前に申込が必要です。詳しい要件などは、問い合わせください。

申込期間 4月7日(月)～ ※先着順

すべての補助は、12月19日(金)までに完了の報告ができること。



助成 令和7年度 心身障がい者タクシー利用券を交付します



[対象]

市内に住所があり、身体障害者手帳・療育手帳(A1・A2)・精神障害者保健福祉手帳(1級)を持っている人

※身体障害者手帳は、視覚・下肢・体幹・心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・免疫・肝臓機能障害で、1級または2級に該当する人

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

級別	3級	4級	5級	6級	7級
指数	7	4	2	1	0.5

[助成内容]

タクシー利用券 年間1冊のみ(24枚綴り)交付

※1回につき1枚のみ利用可能。

※普通タクシーは500円引券、リフト付きタクシーは1,350円引券として利用できます。

[申請に必要な物]

障害者手帳

※代理人申請は、障害者手帳に加え代理人の本人確認書類が必要です。

◆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)／☎22-4524または各振興局



情報 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、JR割引制度が開始します

4月1日から、精神障害者保健福祉手帳(以下、精神手帳)をお持ちの人に対して、JRグループの割引制度が開始されます。

割引を受けるためには、「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額種別」の記載された精神手帳が必要です。

割引を希望する人で、対象の精神手帳をお持ちの人は、障がい福祉課まで精神手帳をご持参ください。

[対象の精神手帳]

現在交付済みの精神手帳で、「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額種別」の記載がされていない手帳。

※顔写真が貼付されていない手帳は割引対象外です。顔写真が貼付されていない手帳をお持ちの人で、割引を希望される場合は、顔写真が貼付された手帳の再交付手続きが必要になります。

※新規で手帳を受け取る人は、自動的に「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額種別」の記載がされた手帳が交付されますので、手続は不要です。

●割引には、片道の営業キロが100キロを超える場合に適用されるなどの条件があります。詳しい割引の内容やご利用方法については、直接JR九州など各社に問い合わせください。

◆JR九州案内センター…☎0570-04-1717

◆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)／☎22-4524



助成 はり、きゅう、あんまの助成券を発行します



令和7年度のはり、きゅう、あんまの施術代を助成する助成券を発行します。

[対象]

次のいずれかに該当する人

・70歳以上の人

・障害者手帳(身体、療育、精神)を持っている人

・65歳以上70歳未満で後期高齢者医療保険被保険者

[助成額]

1,000円/1回(12回分)

[申請に必要な物]

本人確認書類(保険証・マイナンバーカード・免許証など)

※代理人による申請の場合は、利用者及び代理人の本人確認書類が必要です。

◆申込・問い合わせ…高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階または本庁舎1階11番窓口)

☎23-6800 または各振興局



給付 大学など入学者に対する給付型奨学金について



市内在住の人から、奨学金事業に対して寄附金をいただきました。その寄附金を

利用した返還不要の奨学金の申込を開始します。

詳しくは、市ホームページ、学校教育課または各振興局で配布する応募要領などをご覧ください。

[対象]

3月に高等学校を卒業して大学・短期大学・専修学校専門課程に入学した1年生で、経済的理由により修学困難な人など

※成績や家計基準などの審査があります。

[給付金額]

1人当たり10万円

[人数]

25人程度

詳しくは
こちらから▶



[申込方法]

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。

申込期間 4月7日(月)～5月30日(金)

◆申込・問い合わせ…学校教育課 学事係
(まな美2階)／☎22-4064



募集 第2期まんが寺子屋プロジェクト参加者募集!

自分のストーリーを漫画で表現してみませんか?

佐伯の歴史や人物、場所などを題材とし、ジャンルは自由です。完成した漫画作品は、市ホームページなどへの掲載や、冊子にして各所に配布予定です。

※全コース先着順で、各コースの①と②はそれぞれ同じ内容です。

[講師]

漫画家 福田 素子 氏

[対象]

小学校4年生以上(大人も参加可)

[申込方法]

二次元コードまたは電話で申込

申込は
こちら
から



申込期間 4月7日(月)～5月9日(金)

じっくりコース(全20回)

ストーリー漫画の作業工程(アイデア出し、ネーム、コマ割り、下書き、ペン入れ、仕上げ)を学んで漫画を完成させよう!

[とき] 6月～令和8年3月の第2・第4日曜日
15時15分～17時15分

[ところ] オープンアトリエもとちゃん
(佐伯市春日町3-8)

[定員] 10人程度

[参加費] 5,000円(20回分) ※材料費を含む

◆申込・問い合わせ…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



※1期生の作品です

挑戦コース(全4回)

漫画の作業工程を学んで2ページの漫画を完成させよう!

[とき] ①8月と9月の第2・第4日曜日
②11月と12月の第2・第4日曜日
※時間は①、②どちらも13時～15時

[ところ] オープンアトリエもとちゃん
(佐伯市春日町3-8)

[定員] 各10人程度

[参加費] 1,000円(4回分) ※材料費を含む

体験コース(全1回)

漫画ができるまでのお話を聞いて、キャラクターをつくって描いてみよう!

[とき] ①7月26日(土) ②9月27日(土)
※時間は①、②どちらも13時30分～16時

[ところ] さいき城山桜ホール セミナーコート

[定員] 各15人程度

[参加費] 無料



助成

シイタケ生産する人を支援します

市内在住のシイタケ生産者を対象に次のとおり助成します。

[補助対象事業]

- ① ほだ場や乾燥機などの生産施設の整備(導入)・修繕
- ② 65歳未満の新規参入者への機械機具など導入
- ③ 簡易作業路の開設(延長100m以上、幅員2m以上)
- ④ うまみだけ品種の種駒の植菌で1万駒を超えた1駒に1.5円助成。

※うまみだけ登録生産者は2円の助成



申込期限 ①～③は5月15日(木)、④5月30日(金)

詳しくは問い合わせください。

◆申込・問い合わせ…林業課 林業振興係
(本庁舎3階61番窓口)
☎22-4214



助成

食のまちづくりを推進する活動を支援します

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

[対象事業]

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

※令和8年2月末までに完了する事業

※同事業に対しての申込は3年を上限としています。

[申込方法]

事業計画書・収支予算書などを作成し提出

※書類は、ブランド推進課または各振興局に備付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 4月15日(火)17時

[補助上限額]

15万円(1事業当たり)

審査会(プレゼンテーション)

4月下旬(予定)

◆申込・問い合わせ…ブランド推進課 ブランド推進係(本庁舎2階37番窓口) / ☎22-4673



情報



“花”L・E・G(レグ)しませんか!!
花のあるまちづくりを応援します!



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

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

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

[種子種類] コスモス、ルピナス、アスター、ひまわり、
松葉牡丹、メランポジウム

[対 象] 市内を活動拠点とする団体
※個人では申請できません

◆申込・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

申請期間 4月1日(火)～5月2日(金)

[申請用紙] 環境対策課または各振興局で配布
※市ホームページから
ダウンロードする
ことも可能です。



情報

第19回 柳瀬チューリップ祭り

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



[と き]

4月6日(日)10時～15時頃

[と ころ]

宇目大字南田原(柳瀬地区)うめの里陶芸工房前

[主催者]

柳瀬チューリップ祭り実行委員会

◆問い合わせ…宇目振興局 地域振興課

☎52-1111



募集

宇目柳瀬地区 チューリップ球根堀上げ ボランティア募集!

柳瀬地区の棚田でチューリップ球根の堀上げ作業を手伝ってくれるボランティアを募集します。

堀った球根は持ち帰ることができます。皆さんのご協力をお願いします。



[と き]

4月27日(日)9時作業開始

[と ころ]

宇目大字南田原(柳瀬地区)うめの里陶芸工房前

[持ち物]

長靴、軍手

[その他]

汚れても良い服装でご参加ください。

※事前申込は必要ありません。

◆問い合わせ…宇目振興局 地域振興課

☎52-1111



助成

文化財や伝統文化の保存継承活動を行っている団体を支援します

文化財の保護・伝統文化継承のための取組など、団体の活動に係る費用(報酬・手当などの給与、交際費、食糧費などを除く)の助成を行います。

[対 象]

- ・市内で活動を行っている団体
- ・規約などを有し、団体としての意思決定、執行機能、独立した経理及び監査機能が確立した団体
- ・原則として1年以上の活動実績を有する団体

[補助金額]

上限2万円(年1回)

[申込方法]

所定の補助金交付希望調書に必要事項を記入の上、申込みください。

補助金交付希望調書は、社会教育課文化財係(歴史資料館内)で配布します。

申込の前に、詳細をお尋ねください。

申込期限

4月30日(水)

※書類審査の上、交付対象団体を決定します。交付対象団体多数の場合は、補助金額の調整を行います。

◆問い合わせ・提出先…〒876-0831 佐伯市大手町1丁目2番25号

佐伯市教育委員会 社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234 FAX22-0701
(月曜日休館、土・日開館)



募集

佐伯城跡「石垣清掃ボランティア」募集!

国指定史跡・佐伯城跡は、初代佐伯藩主・毛利高政による1606年の築城以来、佐伯のシンボルとして大切に保存されてきました。平成27年度に始まった「佐伯城跡石垣清掃ボランティア」は今回で17回目、毎回多くの皆さんにご参加いただいています。

私たちの佐伯城跡を、私たちの手できれいにしましょう!

[と き]

4月19日(土)9時~11時(受付8時30分~)

※雨天時は5月17日(土)に延期

[集合場所]

旧佐伯文化会館跡地



[清掃場所]

三の丸(旧文化会館)前の石垣・城山山頂などの石垣とその周辺

[持ち物]

軍手や草を刈る道具、飲み物などは各自でご準備ください。

※ごみ袋は主催者で準備します。

詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234

2/5(水) 仕事と働き手をマッチング 県内で初の協定



(株)大分銀行、(一財)観光まちづくり佐伯、(株)タイミーと包括連携協定を締結しました。

多様な担い手の確保を通じた市内の経済活性化を推進するため、市内事業者の人材確保、雇用創出などについて連携して取り組みます。

2/6(木) 大切な人に花を贈ろう フラワーバレンタイン



バレンタインデーに大切な人へ花を贈る「フラワーバレンタイン」。佐伯市でも浸透させようと令和2年から啓発活動を行っています。今年も花き生産者が市役所を訪問し、生産状況などを報告した後、市役所に来られた人にスイートピーのミニ花束を贈りました。

2/10(月) 双子姉妹が全国選抜 レスリング大会で好成績



令和6年7月の全国大会でベスト8以上の入賞選手に参加資格が与えられる「第29回全国少年少女選抜レスリング選手権大会」で、竹中唯織^{たけなか いおり}さんが、女子の部6年生53kg級で第3位、竹中彩織^{たけなか さおり}さんが、女子の部6年生48kg級でベスト8に入賞し、その報告に市役所を訪れました。

2/19(水) 九産大生が佐伯の食材の 新たな可能性を模索



令和6年度に九州産業大学と連携し地元食材を使用した新メニュー開発を検討しました。

今回は、塩熟トマトやかぼすヒラメの生産場所を見学し、市内料理人との新メニュー検討会を行った後、市長へ活動報告が行われました。

2/19(水) 「“ごちゃまぜ・えがお”プロジェクト」 で大賞を受賞



在宅支援クリニックえがおさんが運営する“ごちゃまぜ”シェアハウスの取組が「第8回認知症とともに生きるまち大賞」で、大賞を受賞しました。この賞は、認知症のある人も自分らしく生き生きと暮らせるまちづくりの取組が評価されたものです。

2/26(水) クラブユース(U-13) 九州大会出場報告



1月に開催された第19回九州クラブユース(U-13)サッカー選手権大会大分県予選で準優勝し、3月に長崎県島原市で行われる九州大会に出場するFC佐伯 S-play・MINAMIが市役所を訪問。山村U-13主将が「優勝目指して頑張りたい」と決意表明をしました。

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.
24



やな い しょう てん 柳井商店

佐伯市野岡町1-8-27 ☎23-4569 FAX:24-3289
<https://fugunoyanai.com> (公式通販サイト)
<https://www.fugu-yanai.com/> (生トラフグ販売専用サイト)
設立年:昭和55年 従業員数:9人



動画はこちら



佐伯のトラフグを世界中に広めたい

昭和55年創業の『柳井商店』はトラフグ専門店として主に業務用卸、通販※1、飲食店運営※2を行っています。

「天然物(冬季限定)はもちろん、養殖物に関しても地元の養殖業者と連携して餌や水揚げのタイミング、衛生管理に取り組むなど、品質を追求しています。全国的にも珍しい、一度も冷凍しない生トラフグの極上セット※3も販売していますので、ぜひ味わってみてください」。佐伯のトラフグのおいしさを知ってほしい、多くの人を笑顔にしたいと柳井太一さん、真汐さんご夫妻の思いが詰まった商品は県内外で高く評価されています。

※1 ネットショッピング、ふるさと納税

※2 10～3月の期間限定

※3 1日10セット限定。専用LINEでの直接販売のみ

夢の実現に向け、仲間を募集

毎年東京に出向いて佐伯のトラフグをPRする中で多くの縁ができて、現在は和食、フレンチ、イタリアン、中華と様々な分野のトップシェフが『柳井商店』のトラフグを使っています。「ミシュラン三つ星を獲得したお店から、うちのトラフグを使い始めて爆発的に売り上げが伸びたという話を聞いた時は本当にうれしかったですね。いつか佐伯のトラフグを世界中に広めるのが夢です」。そのために必要なのが人材。未経験OK、資格取得サポート、充実した福利厚生(社員は商品半額など)と恵まれた環境が整っているので、ぜひ佐伯が誇るトラフグの加工や梱包、販売に挑戦してみませんか。

会社のここが好き

丁寧に仕事を教えてくれます。魚をさばいた経験がなかった私も、トラフグをさばけるように。アットホームで時間の融通が利くのもうれしいです(山口)。改善点などみんなの意見を反映させ、柔軟に対応してくれます。子育てしながらでも働きやすい環境です(成松)。

山口 英志さん
やまぐち ひでし

成松 友恵さん
なりまつ ともえ





つくっているもの

イチゴ

佐伯市では温暖な気候をいかしたイチゴ栽培が盛ん。主な品種は「さがほのか」と大分県が8年の歳月をかけて開発した「ベリーツ」。11月中旬から5月下旬にかけて収穫が行われ、県内外に出荷されます。



▲99gのBigイチゴと娘さん。子育てとの両立の秘訣はがんばりすぎないこと。



▲「イチゴは順調に育っているので増員し収量アップを目指します」と意気込んでいます。



動画はこちら



みまた しほ
三又 詩穂さん / 木立地区

母の挑戦。こどもの笑顔が原動力！

佐伯市ファーマーズスクール※1を卒業し、就農2年目を迎える三又さん。現在は7棟のハウスでベリーツを育てています。「地元佐伯に戻り、仕事を探していたんですが、こどもが小さかったこともあってなかなか見つからなくて。そんなとき父から農業をすすめられました。自営なので子育てしやすいし、がんばった分だけ収入になる。よし、やろう！と。イチゴを選んだのはこども2人が大好きだったからです。こどもの「おいしい」という言葉や笑顔が1番の原動力になっているといいます。

夢をはぐくみ、未来へつなぎ、地域を元気に

若手就農者として注目され、テレビなどのメディア露出も増えつつある三又さん。2月に開催された大分いちご果実品評会で金賞※2を受賞するなど、順調に歩みを進めています。

「最近うれしかったことは、生産者を目指すこどもさんが見学に来てくれたこと。学校で先生にかっこよかったと一生懸命報告してくれたそうで、夢のお手伝いをすることができました。今後も農業の楽しさや魅力、女性も活躍できることを伝え、イチゴの普及、後継者育成に貢献できたらと思っています」。就農をきっかけに様々な縁ができ、新たな目標が見つかったようです。

※1 応募には本人含め労働力が2人以上必要（三又さんはご両親とともに就農）

※2 金賞は138点中、5点のみ

くらしの 情報

各種お知らせ

市税(保険料)の納付について

5月から令和7年度の固定資産税、軽自動車税の税額通知書を逐次発送します。

4月中旬に令和6年度市税(保険料)の支払い忘れがないかご確認ください。

※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。なお、ラインペイの利用は4月23日(水)までとなりますのでご注意ください。

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

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

4月分から令和8年3月分まで

の国民年金保険料は、月額17,510円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書で、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付や便利でお得な口座振替のほか、スマートフォンアプリ(AEONペイ・auペイ・d払い®・ペイビー・ペイペイ・ラインペイ・楽天ペイ)も利用できます。また、ねんきんネットを活用した納付書によらない納付を利用して、ペイジー納付ができるようになりました。

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

☎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
保険年金課 保険年金係
(本庁舎1階8番窓口)
☎22-3187

新規口座振替、口座変更、 口座振替解約は早めにお届けください

6月30日引き落とし分の市税口座振替の申込締切日は4月18日(金)です。

●市県民税(全期・第1期)
●国民健康保険税(全期・第1期)
※期限後に申込まれた場合、税額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。

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で、口座振替をやめる人は税務課、各振興局窓口で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

水質検査計画の公表

水道水の安全確認のため、定期的な水質検査を行っています。

令和7年度に実施する水質検査計画を、水道課窓口で公表しているほか、市ホームページでもご覧になれます。

☎水道課 水道維持管理係
(本庁舎3階51番窓口)
☎22-4620

HPV感染症予防ワクチン (子宮頸がん予防ワクチン) キャッチアップ接種の経過措置

HPV感染症予防ワクチン(以下HPVワクチン)のキャッチアップ接種※1実施は、3月31日で終了予定でしたが、令和6年夏以降の大幅な需要増によりHPVワクチンの接種ができなかった人が全3回の接種をできるようにしました。

次に該当する人で接種を希望する人は、ワクチンの効果やリスク

を理解した上で、期間内に協力医療機関で接種してください。協力医療機関はホームページに掲載しています。

※1 HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えにより定期接種の機会を逃した人のための接種
対 象 佐伯市に住民票がある、平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ女性のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した人で、HPVワクチンの接種が完了していない人
接種期限 令和8年3月31日(火)
☎健康増進課 健康医療推進係(和楽1階)
☎23-4500

4月から带状疱疹ワクチン が定期予防接種に追加されました

過去に带状疱疹ワクチンを任意接種で受けていない、または完了していない人を対象に带状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成します。接種を希望される対象の人は、かかりつけ医師に相談の上、協力医療機関に予約し期限内に接種してください。

带状疱疹ワクチンは2種類あり、接種回数や自己負担額が異なります。医療機関によってワクチンの取扱状況が異なりますので、直接医療機関に問い合わせください。

対 象 佐伯市に住民票があり、次のいずれかに該当する人

- ①年度内に65歳になる人
- ②年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ※令和7年度から11年度までの5年間の経過措置
- ③100歳以上の人(令和7年度に限り)
- ④60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な人(身体障害者手帳1級程度・要医師相談)

※①②③の対象者には通知します。
1回あたりの自己負担額と接種回数

- ・生ワクチン：3,000円(1回接種)
- ・不活化ワクチン：7,000円(2回接種)

必要物

- ・クーポン券※対象者①②③のみ
- ・住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康保険証やマイナンバーカードなど)
- ・おくすり手帳

接種期限 令和8年3月31日(火)
☎健康増進課 健康医療推進係(和楽1階)
☎23-4500

狂犬病予防注射を受けましょう ～毎年4月～6月は狂犬病 予防注射期間です～

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

市内各地で集合注射を実施しますので、都合の良い会場で受けてください。

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

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

注意事項詳細は市ホームページでご確認ください。

対 象 生後91日以上の子犬
予防注射の料金 3,250円
※つり銭が出ないようにご準備ください。

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

市有地を売却します

市有地を一般競争入札により売却します。入札に参加するには申込が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

使用用途 公序良俗に反しないもの
売却方法 一般競争入札

申込期間

4月8日(火)～22日(火)9時～17時
※土・日・祝日を除きます。

売却物件

所在 佐伯市野岡町2丁目
地番 11766番285
地目 宅地
実測地積 189.06㎡
最低売却価格 6,460,000円
☎・☎財政課 財産管理係
(本庁舎5階85番窓口)
☎22-4595

慰霊巡拝参加者募集

戦没者が亡くなった現地で、慰霊・追悼を行いたいという関係遺族の要望にこたえるため、厚生労働省による慰霊巡拝が実施されます。

巡拝予定地域や時期、申請方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

実施時期 8月～令和8年3月
☎社会福祉課 社会福祉係
(本庁舎2階46番窓口)
☎22-4150

「佐伯市生涯学習教室」・ 「佐伯市高齢者教室」申込の お知らせ

「生涯にわたって学習できる教室」です。

と き 4月1日からいつでも入級できます。

ところ 最寄りの各地区公民館・地域コミュニティセンター

対 象 60歳以上

内 容 課題学習、趣味学習(手芸、歌唱、詩吟、書道、舞踊、太極拳、絵手紙、陶芸、短歌、グラウンド・ゴルフ、絵画など)を行い、地域研修で県内外へバスで視察に出かけます。

※費用は学級ごとで異なります。

申込方法 まな美、各地区公民館・地域コミュニティセンターに置いてある申込用紙に記入して提出してください。

☎社会教育課 生涯学習推進係
(まな美1階)
☎30-1411

不用品引き取り買取り販売

大体なんでも引き受けます



[LINE]

家の片付け

終活

遺品整理

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。

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31,000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枠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.saiki.lg.jp



おおいた広域窓口サービス終了のお知らせ

住民票の写しや戸籍証明など、各種証明書を県内17市町の窓口で交付を受けることができる「おおいた広域窓口サービス」は、令和8年3月31日で終了します。

サービス終了後の各種証明書の取得は、コンビニ交付、広域交付（住民票の写し、戸籍（除籍）謄本）、オンライン申請、郵便請求



などをご利用ください。
市民課 市民係
（本庁舎1階1～7番窓口）
☎22-3849

盛土規制法に基づく運用が始まります

令和5年5月の「宅地造成及び特定盛土等規制法」（通称「盛土規制法」）の施行を受けて、大分県では5月1日から法律に基づく運用を開始します。規制区域内で盛土などの工事を行う場合は、許可が必要となります。詳しくは県ホームページをご覧ください。

大分県土木建築部都市・まちづくり推進課 ☎097-506-4692

～水稻生産者の皆さんへ～ 手塩にかけて育てたお米を「食味コンクール」に出品しませんか！

市内水稻生産者（法人を含む）の食味向上への意識改革と栽培技術向上につなげ、また、佐伯産米をPRし消費拡大を推進します。

出品資格 市内に住所を置く水稻生産者（法人を含む）で、市内で作付けした令和7年産の玄米が対象。また、作付けをする上で、水稻栽培管理を徹底するため、市ホームページなどに掲載している「水稻栽培管理実績表」を常時作成して提出できる人。

出品方法 令和7年産玄米1,800g（測定器審査用：500g、官能審査用：1,300g）を農政課 水田・畜産振興係へ提出（1人1検体）

出品期間 10月15日（水）～11月14日（金）

表彰 測定値審査・官能審査をして、上位入賞者には表彰を行います。

農政課 水田・畜産振興係
（本庁舎3階59番窓口）
☎22-4659
大分県南部振興局 生産流通部
☎22-1195

元越山春の登山会

眺望絶景な春の尾根を歩いてみませんか！登山道は尾根のため眺望がすばらしく、途中には5か所の展望台を設けており、山頂からは視界360度の大パノラマを堪能できます。

当日は、地元特産品が当たる登山くじ、その他販売会も予定しています。

とき 4月20日（日）8時30分～※少雨決行

ところ 元越山色利登山道駐車場
※事前申込、参加費不要

元越山色利登山道を守る会・今田 ☎090-3602-1365

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 4月20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

県民すこやかスポーツ祭

県民のだれもが気軽に、自主的に参加するスポーツ大会です。

今取り組んでいる人はもちろん、これからやってみたい人も大歓迎です。興味のある人はぜひご参加ください。大会の詳細・申込は、各実施団体に直接問い合わせください。

ミニバレーボール
とき 5月11日（日）

ところ 佐伯中央病院アリーナ
メインアリーナ

対象 一般

参加費 1チーム1,500円

申込期限 4月25日（金）

佐伯市ミニバレーボール協会・清水 ☎090-2581-3538

〔メール〕tsurumi-w@xnj.biglove.ne.jp

●武術太極拳
とき 5月18日（日）

ところ 佐伯小学校体育館（予定）

対象 どなたでも

参加費 無料

申込期限 当日

佐伯市武術太極拳連盟・芦刈 ☎090-5480-8381

〔メール〕asi1119nm@saiki.tv

●バウンドテニス
とき 5月25日（日）

ところ 番匠体育館

対象 一般

参加費 300円

申込期限 5月9日（金）

大分県バウンドテニス協会・熊野 ☎090-5299-8378

〔メール〕kuma1706@gmail.com

●太極拳
とき 5月25日（日）

ところ 佐伯地区公民館（旧三余館）ホール

対象 どなたでも

参加費 500円※18歳以下無料

申込期限 5月16日（金）

大分県太極拳連盟・有川 ☎090-8357-9648

〔メール〕oitapref.taijiquan@gmail.com

大分県・大分市要約筆記者養成講座受講生募集

とき 5月10日～12月20日（毎週土曜日）10時～15時 全21回

ところ 大分県聴覚障害者センター
募集講座 手書きコース、パソコンコース（いずれも15人）

受講料 無料（各講座テキスト代4,000円）

※手書き希望者には教材費として1,200円別途必要

応募条件 パソコンコース希望者
（1）ノートパソコン（Windows11のみ）

（2）ランケーブル（3m）

（3）パソコンの基本操作ができる人

応募期限 4月19日（土）

その他 詳細は大分県聴覚障害者協会に問い合わせください。

社会福祉法人 大分県聴覚障害者協会 ☎097-551-2152

FAX 097-556-0556

〔メール〕info@toyonokuni.jp

「議会モニター（一般モニター）」を募集します

議会の活動を知っていただくとともに、広く市民や有権者の声に耳を傾け、開かれた民主的な議会を構築するため、「議会モニター（一般モニター）」を募集します。

この制度の趣旨に賛同し、協力いただける人の参加をお待ちしています。なお、団体モニターは別途選任します。

応募資格

- ・市内に1年以上居住している満20歳以上の人で、議会運営に関心があり、公正な社会的見識を有する人
- ・議会議員または常勤の公務員でない人

定員 20人以内

任期 2年（6月1日から令和9年5月31日まで）

申込方法 電話またはメールで、住所・氏名・年齢・職業・連絡先をお知らせください。

申込期限 4月30日（水）

☎・☎議会事務局 庶務係（本庁舎6階） ☎22-3643

〔メール〕gikai@city.saiki.lg.jp

6月受講生募集（ハロートレーニング）

募集コース 電気設備技術科（企業実習付き）、ものづくり溶接科、ものづくりアシスタント科

募集期間 4月30日（水）まで

訓練期間 6月3日（火）～11月28日（金）

受講料 無料

見学会 4月8日（火）・22日（火）

説明会 4月15日（火）・28日（月）

詳しくは、問い合わせください。

ポリテクセンター大分（受講者係）

☎097-529-8615

佐伯ロータリークラブ奨学金

経済的理由により学費の支払いが困難であると認められ、かつ学習意欲のある高校生を支援する佐伯ロータリークラブの令和7年度奨学生を募集します。

募集人数 若干名

給付額 月額10,000円

※返済の必要はありません。

応募資格 佐伯市に5年以上住所を有する者のこどもで、市内の高等学校に在学する高校1年生

申込方法 所定の申請書類を佐伯ロータリークラブに郵送

応募締切 4月30日（水）※必着

※書類選考により5月末までに決定します。

佐伯ロータリークラブ（平日10時～12時、13時～15時）

☎23-1837

佐伯こどもミュージカル12期生・市民ミュージカル戦後80年記念公演「ベエが戦争に行った日」参加者募集！親子説明会

とき 4月25日（金）19時～20時30分

ところ さいき城山桜ホール 小ホール

対象 小学生以上

申込方法 ライン、または電話（ショートメール可）で申込みください。

申込期限 4月24日（木）

佐伯こどもカンパニー・野々下 ☎090-5944-0816

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 4月15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 4月14日（月）17時までに電話で申込みください。

高齢者福祉課 地域包括ケア推進係（和楽3階）

☎23-1622

試 験

日商簿記検定試験

とき 6月8日（日）

ところ 佐伯商工会議所

受験料

●1級 8,800円

●2級 5,500円

●3級 3,300円

申込期間 4月21日（月）～5月12日（月）

佐伯商工会議所 検定係

☎22-1550

自衛官など採用試験

●一般曹候補生

とき 1次試験5月17日（土）～25日（日）のいずれかの1日

ところ 受験案内でお知らせ

資格 18歳～33歳未満

申込期間 5月7日（水）まで

入隊時期 令和8年3月下旬～4月上旬予定

●予備自衛官補（一般）

とき 4月6日（日）～20日（日）のいずれか1日

ところ 受験案内でお知らせ

資格 18歳～52歳未満

申込期間 4月8日（火）まで

教育訓練の開始時期 7月以降

※自衛官候補生の採用は、通年募集です。詳しくは問い合わせください。

自衛隊佐伯地域事務所

☎23-1875



第1回危険物取扱者試験

と き 6月29日(日)
ところ 佐伯豊南高等学校
試験種類 甲種・乙種（全類）・丙種
願書配布場所 消防本部予防課
申込期間 （電子・書面申請ともに）4月28日(月)～5月12日(月)
消防試験研究センター
大分県支部 ☎097-537-0427

講座

フォークリフト運転技能講習

と き 5月19日(月)～22日(木)
ところ
●学科 和楽
●実技 長瀬橋下駐車場
定 員 20人※先着順
受講料
●普通自動車免許以上所持者 34,650円
●大型特殊運転免許証（限定なし）所持者 19,850円
※受講料・テキスト代・消費税込
申込期限 5月9日(金)
※事前電話予約が必要
大分産業機械技能教習所
☎097-554-2246

伝言板

みんなおいでよ！第15回 おおにゅうじま島まつり

と き 4月26日(土)(受付10時～15時30分終了予定)
※雨天の場合は27日(日)に順延
ところ 大入島カンガルー広場
内 容 船隠ウオーク、自転車で島巡り（受付10時～）
ブリの解体ショー(11時30分～)ブリの刺身（無料）、絶叫大会、恐竜レース（ティラノサウルスの着ぐるみを準備できる人）、靴飛ばし、ジャンケン大会、景品付き餅投げなど（午後～）
大入島しまつくりの会・田中 ☎090-2474-3866

トリニータ後援会佐伯支部 提供 チケット付き大分トリニータ応援バス

対戦相手 徳島ヴォルティス
と き 4月13日(日)14時～
ところ クラサスドーム大分
出発時刻 12時（受付11時45分～）
参加費 500円
※観戦チケットはプレゼント
集合場所 こうへいクリニック裏 駐車場
定 員 40人※先着順
申込期限 4月10日(木)厳守
大分トリニータ後援会
佐伯支部・渡邊 ☎22-8871

協会けんぽ大分支部の加入者の皆さんへ 令和7年3月分（4月納付分）からの保険料率のお知らせ

健康保険料率
【大分支部】10.25%（据え置き）
介護保険料率
【全国一律】1.59%（令和7年2月分まで1.60%）
※健康保険料と介護保険料は労使折半となります。
※40歳から64歳までの人(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
※任意継続被保険者の人は、令和7年4月分の保険料率から変更となります。

全国健康保険協会（協会けんぽ）大分支部
☎097-573-5630

第38回仙崎公園つつじまつり

蒲江仙崎山に自生する5万本のフジツツジと絶景を眺めながら大自然を体感しませんか？
当日は各種ステージイベントや大鍋ブリ汁の無料配布があります。ぜひ春の蒲江にお越しください！
と き 4月6日(日)
午前10時開会式

ところ 仙崎公園（無料送迎バスあり※西野浦西集会所発着）
※雨天の場合は、蒲江地域コミュニティセンター西浦分館
駐車場 あり（仙崎公園駐車場）
西野浦の明日を考える会・岩城 ☎090-8918-1716

第51回どたばたママのフリーマーケット

と き 5月25日(日)9時30分～12時30分※雨天中止
ところ 佐伯球場下駐車場
申込期間 5月9日(金)まで
どたばたママのフリマ実行委員会 ☎22-9955※月～土曜日9時～16時（祝日除く）

第68期大分合同本因坊戦 佐伯地区予選及び一般碁会のご案内

と き 4月20日(日)10時30分～（受付9時10分～9時40分）
ところ 佐伯地区公民館(旧三余館)1階 実習室ほか
対 象 市内在住、在勤・在学または佐伯市に住民票のある人
競技方法 本因坊戦（互先）、一般碁会（手合戦）
参加費 本因坊戦2,500円、一般碁会1,500円（弁当・お茶有）
申込内容 氏名(フリガナ)、住所、段級位、在勤者は勤務先、学生は学校名、希望対戦の別、連絡先（電話番号）を記入して事務局へ提出
申込期限 4月11日(金)必着
協 賛 ぶんご銘醸株式会社
大分県（公財）日本棋院佐伯支部 事務局・戸高喜八
〒876-0834 佐伯市城南町6-11
☎090-4352-2287

こども相撲無料体験会

6月に開催される市の「相撲大会」へ向けての相撲体験、全体を通して夢や感動を共有した体験ができます。
と き
第1回 4月27日(日)
第2回 5月11日(日)

いずれも10時開始（受付9時30分～）
ところ 佐伯豊南高校 相撲場
対 象 小学生・中学生
※先着20人
参加費 無料
申込方法 二次元コードを読み込んで、申込フォームに必要事項を入力し、申込みください。
佐伯市相撲連盟・佐藤 ☎090-7390-7860

わんぱく相撲 佐伯場所開催

と き 5月18日(日)
ところ 未定（佐伯青年会議所インスタで発表）
対 象 市内在住の小学校1～6年生
※1～3年生は男女混合、4～6年生は男女別で取組を行います。
※体操服着用可です。その上にまわしを着けます。
参加費 無料
申込方法 二次元コードを読み込んで、申込フォームに必要事項を入力し、申込みください。
佐伯青年会議所・増永 ☎080-2741-7654

SAIKI 第九プロジェクト「第3回第九演奏会」合唱参加者募集！

12月14日(日)にさいき城山桜ホールで行われる、第3回第九演奏会の合唱団員を募集します。初心者も大歓迎！練習は月2回程度。初回は見学もOKです。
募集要項、申込書はさいき城山桜ホールにあります。
と き 5月25日(日)13時～（結団式・初回練習日）
ところ 佐伯地区公民館（旧三余館）
対 象 高校生以上
※親子参加であれば小学校4年生から参加可
募集期間 4月1日(火)～5月25日(日)
SAIKI 第九プロジェクト実行委員会 事務局・河合

☎080-5096-5202

みんなで創る企画 佐伯に生まれてきてくれてありがとうプロジェクト

昨年8月に医師会、市役所、社会福祉協議会などの有志により、このプロジェクトが設立されました。生まれてきたこどもと、こどもを育てる家族のため、佐伯市の皆さんで創るこの企画。
第1弾として「似顔絵プレゼント」を実施します。
市では年間約200人の赤ちゃんが誕生しています。今後の佐伯市を担う、未来あるこどもへ佐伯市に縁のある画家さんが、似顔絵を描きプレゼントします。お金で買えるものではなく、想いが詰まった心に残るプレゼントになるはずです。
“絵”から始まるこの企画ですが、すべては「佐伯市に生まれてよかった」と感じることができるプロジェクトにしていきたいと考えています。
対 象 令和6年4月1日以降に生まれたお子さん



佐伯に生まれてきてくれてありがとうプロジェクト事務局
☎090-4069-0115

佐伯親子伝承教室（旧佐伯児童館事業）参加者募集

年間を通じていけばなと茶道を楽しく学びませんか。
いけばな教室
と き 第1土曜日 10時～12時
ところ さいき城山桜ホール セミナーコート
茶道教室
と き 第2土曜日10時～12時
ところ 汲心亭
対 象 小学生～高校生
※幼児の場合は保護者同伴、一般大人も可
申込方法

ラインまたは電話（ショートメール可）で申込みください。
申込期限 4月25日(金)
佐伯親子伝承教室・野々下 ☎090-5944-0816

～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。
第4回のテーマは「国指定史跡城山と城山周辺を活かそう、観光、自然観察、憩いの場、みんなに話したいアイデア」です。
と き 4月19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
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 4月17日(木)
その他 飲食持参可（お茶菓子用意あり）
しゃべり場プロジェクト・福井 ☎090-7258-2990

西浜清掃のお知らせ

と き 4月27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

佐伯市への寄附

（敬称略）
「香典返し」※（ ）内は物故者
▷工藤 謹（百合子）…新棚区
▷清松 周平（一平）…大越区
▷小寺 幸子（キヌ子）…狩生区
「指定寄附」
故 石丸 富貴子（令和6年3月24日逝去）
寄付額：2,000万円（救急体制整備のため）

「こどもとしゃかんまつり2025」開催します♪

こどもの読書週間にちなんで、こども向けのイベントを開催します！どなたでも参加できます♪

と き／5月3日(土・祝)～5日(月・祝)
9時30分～18時

内 容／おはなし会・豆本作り
ぬりえ・クイズ(景品あり)
おすすめ本リレー・
特設展示
チョークアートライブペイント

- 5月3日(土・祝) 11時～
春のおはなし会
- 5月4日(日・祝) 14時～
チョークアートアーティスト
えふみさんによるチョークアート
ライブペイント
- 5月5日(月・祝) 14時～
豆本作りワークショップ
- ◆ えふみさんのチョークアート作品展示
4月16日(水)～5月19日(月)

4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／4月19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(4月)

■子ども上映会

ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 八巻
ダイナソーダと遺跡おかし
(108分)

4月26日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

朽ちないサクラ(119分)

4月20日(日)・23日(水)…13時30分

— おすすめの新刊 —



あかちゃんのずかん
100
0・1・2さいの
ことばずかん500
英語つき
出版社／ポプラ社

くじら、りんご、ふうせんなど、様々な分野の500の言葉を紹介する、0～2歳向けのことばずかん。大きな写真と英語の発音表記もついて、親子で一緒に楽しめる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

和楽3階

高齢者福祉課
地域包括ケア推進係

☎23-1622・23-6800

4月から係が
新しくなりました

地域包括ケア推進係の取扱内容

- ☑ はり、きゅう、あんま利用券
- ☑ 高齢者への助成事業、敬老事業
- ☑ 高齢者福祉施設
- ☑ 認知症高齢者などに関すること
- ☑ 通いの場に関すること
- ☑ 緊急通報システム など

“人生100年時代”

住み慣れた地域で、能力に応じ自立した生活を続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援の取組を行っています。

地域包括ケア推進係の業務内容は、市ホームページにも掲載しています。

「心と体がよろこぶ」をテーマに介護予防などの動画もあります。



地域包括ケア推進係

佐伯市公式
動画チャンネル

フレイル予防には「通いの場」が効果的です。仲間と活動することで、心と体を元気に保ち、介護を必要としない生活を目指しましょう。詳しくは、問い合わせください。

さいき城山桜ホールインフォメーション

＼はじめての〇〇／

はじまる体験キッズパーク

入場無料

好評のアウトドア体験パークがリニューアル! トランポリン、ボルダリングなどが広がるマチナカのアウトドア空間に、今年はいろんな体験ブースが加わります! はじめての体験をぜひ桜ホールで♪

とき 5月3日(土・祝)・4日(日・祝) 10時～16時

ところ さいき城山桜ホール館内及び周辺



活動紹介を募集

申込期限 4月20日(日)

イベント会場内に佐伯市内の習い事やスポーツ活動を紹介する展示ブースを設けます。

ブース設置希望の人は二次元コードから申込みください。



主なプログラム

はじめてのおえかき

お部屋のガラスに絵を描こう!

はじめてでなくても大歓迎!

さくらっ子ファミリーコンサート
[11時開演] ※4日(日・祝)のみ



ほかのプログラムなど、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。

GWは学びも! さいき今昔写真展

佐伯市の今昔写真を展示します。

とき 4月26日(土)～5月6日(火・振)まで

ところ さいき城山桜ホール1階アートプラザ
佐伯市歴史資料館

ボストン交響楽団首席ヴィオラ奏者

マイケル・ザレツキー & 柴田 千賀子 デュオコンサート



アメリカ・ボストン交響楽団の首席ヴィオラ奏者マイケル・ザレツキーが佐伯に来る!

令和4年のSAIKI MEETS CLASSIC vol.2に出演したピアニスト柴田千賀子とのデュオコンサート。



とき 6月21日(土)14時～[開場13時30分]

ところ 大ホール

出演 マイケル・ザレツキー(ヴィオラ)
柴田 千賀子(ピアノ)

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

共催公演チケット好評販売中!!

RENTARO室内オーケストラ九州 第2回 室内楽定期演奏会

～上野星矢と佐伯に贈る未来への音色～

世界的フルート奏者・上野星矢の音色とRENTARO室内オーケストラ九州、未来の演奏家のコラボレーション!



とき 5月18日(日) 14時～[開場13時30分]

ところ 小ホール

出演 上野 星矢(フルート・ランパル国際コンクール優勝)
RENTARO室内オーケストラ九州メンバー、
マスタークラス受講生

チケット 【全席自由】一般:3,500円、
佐伯市民価格:3,000円、学生:1,500円
(当日券は500円増) ※4歳以上入場可

ツキイチ映画

5月上映作品

上映時間 43分

こどもの日特別企画

入場無料!!

整理券必要

『「忍たま乱太郎」20年スペシャルアニメ
忍術学園と謎の女 これは事件だよ～!の段』



(C) 尼子騒兵衛/NHK・NEP

とき 5月5日(月・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

※入場整理券の配布は4月1日(火)からホール受付窓口で行います。
(お1人様各回5枚まで)

※不要となった入場整理券は返却をお願いします。

申込期限 6月29日(日)

アイデアのタネ大募集!

さいき城山桜ホールで行う
公演・イベントづくりに
参加しませんか?

以下の4つにつながる
アイデアのタネを募集します。

- ①さいき城山桜ホールへ日常的に訪れたくなる取組
- ②人々の活動を支え・高め・広げる公演・発表会など
- ③交流のきっかけづくり
- ④地域・人の魅力発信

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。



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。



vol.48

未来に備えたい若い世代の新常識 ～プレコンセプションケア～

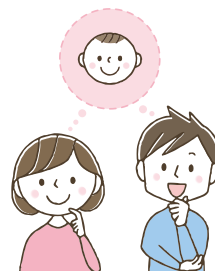
対 象

10代後半～30代の方と
その保護者



プレコンセプションケア(プレコン)って何???

プレは「～の前」、コンセプションは「受精」で“妊娠前”のヘルスケアを意味します。自分やパートナーの健康や生活について、早い段階から知識を得ることは、変化していく心や体に備えられるようになるだけでなく、将来どんな人生を送りたいのかを考えるきっかけになります。プレコンの実践は、こどもを持つ・持たないに関わらず、人生をより健やかに豊かなものにします。



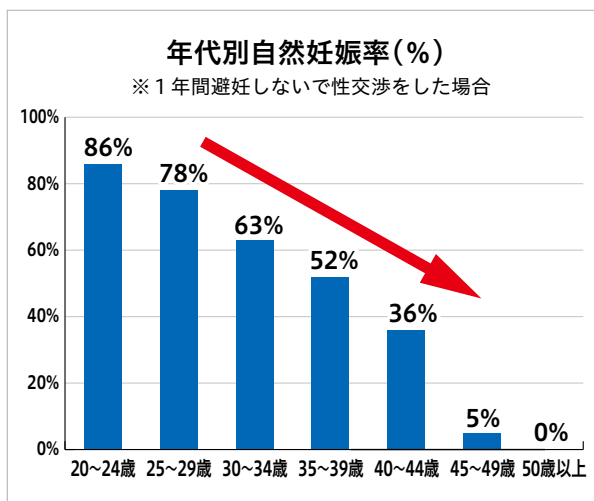
今、なぜプレコンが大切なのか???

近年、若い女性のやせや肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠・出産や不妊が増加しています。

図のように年代別自然妊娠率をみると妊よう力(妊娠する力)は、20代前半が最も高く、45歳以降では激減します。男性でも35歳を過ぎると不妊治療による出産率が低下するとの報告もあります。

妊娠前から心と体の健康づくりを行い、リスクを減らすことが健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります!

将来の進学、就職、結婚、出産、子育てなど自分のライフプランを考えてみましょう!



出典:M. Sara Rosenthal. The Fertility Sourcebook. Third Edition

さあプレコンを実践しよう!!!

- ① 今の自分を知ること(男女の違い・妊娠と年齢の関係・適正体重など)
- ② 生活習慣を見直そう(バランスの良い食事・女性は葉酸^{ようさん}摂取・運動習慣・禁煙など)
- ③ 検査やワクチン接種を受けよう(感染症予防・年1回の健康診断・がん検診など)
- ④ かかりつけ医を持とう(かかりつけ婦人科医・月経について・避妊・歯のケアなど)
- ⑤ 人生をデザインしてみよう(ライフプランを考える)



詳しくは、国立成育医療研究センターホームページ・プレコンノートをご覧ください。

～母子健康手帳の交付を受けられる人へ～

4月から母子健康手帳の交付は、本庁舎2階 こども家庭センターで行います。産科医療機関で妊娠が確認できたら、産科から配布されるお知らせまたは市ホームページから来所予約をお願いします。妊娠12週までに母子健康手帳の交付を受けてください。



問い合わせ/こども福祉課こども家庭センター 母子保健担当(本庁舎2階) ☎23-4515



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

(※1) 年齢基準日 令和8年4月1日現在

- ◆ 地区巡回(コミュニティセンターなど)、佐伯市医師会館、登録医療機関のうち、いずれかで1回受診できます。
- ◆ 佐伯市国民健康保険加入者には5月以降に受診券を随時郵送します。佐伯市国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、各保険者からのご案内をご確認ください。
- ◆ がん検診は加入する健康保険にかかわらず、佐伯市に住民票があり、対象年齢に該当する人が受診できます。

特定健診	・ 受診券とマイナ保険証などの加入する保険の資格確認できるものがが必要です。
若年者健診	・ 受診前日はアルコールの摂取や激しい運動を控え、受診前10時間は水以外の飲食をしないでください。
高齢者の健康診査	・ 血圧や心臓病の薬は水または白湯で服用ください。その他の薬の服用は、事前に主治医とご相談ください。
肺がん検診	・ 65歳以上の結核健診を兼ねます。※感染症法で受診が義務付けられています。 ・ ボタンや金属がついていない衣類であれば、そのまま受けられます。
胃がん検診	・ 食事 …………… 受診前日の夜10時以降禁止。 水は検査2時間前まで200ccなら可。 ・ 薬 …………… 当日朝は糖尿病の薬を飲まない。血圧の薬は2時間前までに水または白湯で服用。 ・ 登録医療機関 …… 医療機関の指示に従ってください。 での受診 併用でピロリ菌検査が受けられます。(自己負担金1,000円)

●大分県厚生連健康管理センター(別府市)で受診する場合は健診(検診)費用の自己負担額が異なります。

肺がん検診 530円 / 胃がん検診(バリウム) 5,123円、(胃カメラ) 5,974円 / 大腸がん検診 99円 / 子宮頸がん検診 1,812円
乳がん検診(40歳代) 778円、(50歳以上) 1,328円 / 前立腺がん検診 1,870円 / 肝炎検査 948円

問い合わせ

健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

予約制 特定健診・がん検診のご案内

- ◆ 下記の日程で特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査が受診できます。早めにご予約ください。
- ◆ 胃がん検診は●のついた日程で実施します。大腸がん検診のみであれば予約不要です。
- ◆ 対象外や年度内(4月から翌年3月)に2回以上受診された場合、健診(検診)費用の全額が自己負担となります。
- ◆ 混雑を避けるため、時間割により実施します。受付時間(指定)は電話予約時にお伝えします。

電話予約先 **佐伯市医師会健診センター** ☎20-5452

平日 9:00~17:00

佐伯市医師会ホームページ(<https://saiki-med.jp/chiiki/yoyaku.html>)、または、こちらの二次元コードからも住民健診の予約ができます▶



地区巡回		会 場		実施日		受付時間		胃がん検診 の実施	
佐 伯	和 楽	6月	10日(火)・29日(日)		9:00～11:00	●			
		7月	15日(火)・31日(木)						
		8月	28日(木)						
		9月	3日(水)・30日(火)						
		10月	6日(月)・15日(水)・29日(水)						
		11月	5日(水)・18日(火)・30日(日)						
		12月	11日(木)						
		R8.1月	18日(日)						
		R8.2月	2日(月)						
	大入島地域コミュニティセンター 木 立 小 学 校	5月	27日(火)		9:30～10:30	●			
6月		4日(水)		9:00～10:00	●				
		12日(木)		9:30～10:30	—				
八幡地域コミュニティセンター (※八幡小学校から会場変更)		13日(金)		9:30～10:30	●				
下堅田地域コミュニティセンター	9月	9日(火)		9:30～10:30	—				
上 浦	上浦地域コミュニティセンター	5月	19日(月)		9:30～10:30	—			
			20日(火)			●			
鶴 見	梶 寄 セ ン タ ー	5月	22日(木)		9:30～10:30	—			
	大 島 む つ み 苑		23日(金)		9:30～10:30	—			
	鶴見地域コミュニティセンター (※鶴見保健センターから会場変更)		29日(木)		9:30～10:30	—			
			30日(金)		9:30～10:30	●			
米水津	米水津地域コミュニティセンター	6月	6日(金)		9:15～10:45	●			
	色 利 地 区 セ ン タ ー		13:30～14:00		—				
宇 目	宇目B&G海洋センター	6月	19日(木)		9:30～10:45	—			
			20日(金)			●			
			ふ れ あ い セ ン タ ー	23日(月)		9:30～10:30	—		
				24日(火)			●		
直 川	直川地域コミュニティセンター	7月	1日(火)		9:30～10:30	—			
			2日(水)			●			
本 匠	本匠地域コミュニティセンター	7月	7日(月)		9:30～11:00	●			
	本匠地域コミュニティセンター西分館		8日(火)		9:30～10:45	—			
弥 生	弥 生 保 健 セ ン タ ー	8月	22日(金)		9:00～10:30	—			
			24日(日)・25日(月)			●			
蒲 江	楠 本 集 会 所	9月	12日(金)		9:00～ 9:30	—			
	蒲江地域コミュニティセンター 上入津分館 (旧 畑野浦地区公民館)		12日(金)		10:45～11:30	—			
	蒲江地域コミュニティセンター 名護屋分館 (旧 名護屋地区公民館)		18日(木)		9:30～10:30	—			
	蒲江地域コミュニティセンター 河内分館 (旧 河内地区公民館)		19日(金)		9:30～10:30	—			

地区巡回		会 場	実施日		受付時間	胃がん検診 の実施
蒲 江		蒲江地域コミュニティセンター-西浦分館 (旧 西浦地区公民館)	9月	24日(水)	9:30~10:45	●
				26日(金)・28日(日)	9:30~11:00	●

佐伯市医師会館		会 場	実施日		受付時間	胃がん検診 の実施
佐 伯 市 医 師 会 館 (佐伯市鶴谷町1丁目7番28号)			7月	10日(木)	9:00~10:00	—
			9月	7日(日)		
			11月	10日(月)		
			R8.2月	15日(日)・26日(木)		

予約制 乳がん・子宮頸がん検診のご案内

- ◆ インターネットまたは電話での事前予約が必要です。(子宮頸がん検診は予約不要です。)
- ◆ 子宮頸がん検診はスカートでの来場をおすすめします。

電話予約先 **健康増進課 健診係** ☎23-7022 平日 8:30~17:00

和楽会場と弥生会場は、インターネットでの予約をおすすめします。市ホームページ、または、こちらの二次元コードから予約ができます。▶



和楽
8月・9月予約



和楽
10月・11月予約



弥生
11月予約

会 場		実施日	受付時間	予約期間	
				インターネット予約	電話予約
和 楽	8月	5日(火)・6日(水) 8日(金)・31日(日)	8:45～11:30	7月16日(水)～ 18日(金)	7月22日(火)～ 28日(月)
	9月	1日(月)	8:45～11:30		
	10月	2日(木)・5日(日) 23日(木)・26日(日)	8:45～11:30	9月1日(月)～ 3日(水)	9月4日(木)～ 10日(水)
		16日(木) 午後 4日(火) 午後	13:00～15:00 13:00～15:00		
	11月	13日(木)・16日(日) 25日(火)	8:45～11:30		
		梶 寄 セ ン タ ー 鶴見地域コミュニティセンター 八幡地域コミュニティセンター 上浦地域コミュニティセンター 色 利 地 区 セ ン タ ー 米水津地域コミュニティセンター 直川地域コミュニティセンター 楠 本 集 会 所	6月	17日(火)	9:00～ 9:30 11:00～11:45
27日(金)	9:00～ 9:45 10:45～11:30				
7月	14日(月)		9:00～ 9:15 10:30～11:00		
	28日(月)		9:30～11:00		
蒲江地域コミュニティセンター-上入津分館 (旧 畑野浦地区公民館) 蒲江地域コミュニティセンター-西浦分館 (旧 西浦地区公民館) 蒲江地域コミュニティセンター-名護屋分館 (旧 名護屋地区公民館) 蒲江地域コミュニティセンター (旧 蒲江地区公民館) 宇目地域コミュニティセンター	10月	17日(金)	8:45～ 9:00 10:00～11:30	9月16日(火)～ 22日(月)	
		21日(火)	9:00～ 9:30 10:30～11:30		
			30日(木)		9:30～11:30
		10月	27日(月)		9:30～11:00
	弥 生 保 健 セ ン タ ー	11月	6日(木)・7日(金)	9:00～11:30	10月6日(月)～ 10月8日(水)

予約制 個別健診のご案内

登録医療機関名 令和7年4月1日現在

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

	登録医療機関名 (令和7年4月1日現在)	電話番号	特定健診など	がん検診						
			特定健診 肝炎 前立腺がん	肺がん		胃がん		大腸 がん	子宮頸 がん	乳がん
				胸部X線	かくたん 喀痰	バリウム	内視鏡			
あ	秋山医院	23-3177	●							
	池田医院	25-1177	●							
	伊藤循環器内科クリニック	25-1700	●							
	因尾診療所 本匠	57-6556	●					●		
	大島診療所 鶴見	34-8056	●					●		
	大入島診療所	24-2363	●							
	岡本医院 蒲江	42-0015	●					●		
か	片岡医院	24-1139	●							
	からしま医院 弥生	46-0312	●					●		
	クリニック 佐伯の太陽	20-4088	●							
	彦陽クリニック	27-5088	●					●		
	こうへいクリニック	20-3337	●							
	近藤医院 弥生	46-0038	●							
さ	佐伯診療所	23-2212	●					●		
	佐伯中央病院	22-8846	●	●	●		●	●		
	在宅支援クリニック えがお	24-2020	●					●		
	塩月内科小児科医院	20-0070	●					●		
	志村内科・胃腸科	25-1211	●							
	城東医院	22-0140	●							
	神宮医院 宇目	54-3014	●					●		
	すがのウィメンズクリニック	23-3131							●	
	杉谷診療所	22-4800	●					●		
	すどクリニック	28-7711	●				●	●		
	曽根病院	23-8877	●					●		
	田淵内科	22-1203	●					●		
た	丹賀診療所 鶴見	34-8334	●					●		
	つつみ泌尿器科医院	20-3232	●					●		
	鶴見診療所	33-1161	●							
	渡町台外科病院	22-7500	●	●	●		●	●		
	直川クリニック	58-3100	●							
	中浦循環器クリニック	23-2238	●							
な	長門記念病院	24-3000	●	●	●		●	●		
	長門在宅リハビリテーションクリニック	24-1001	●							
	南海医療センター健康管理センター	22-0548	●	●	●	●		●	●	●
	西田病院	22-0180	●	●	●		●	●	●	●
	馬場内科クリニック	20-3344	●							
	東内科医院	22-2916	●							
は	ひなた女性クリニック	20-3322							●	
	水沼医院	23-0123	●							
	ミトライクリニック 蒲江	42-0735	●							
ま	御手洗病院 蒲江	42-0003	●	●			●	●		
	別府 大分県厚生連健康管理センター	0977-23-7112	●	●		●	●	●	●	●

※ 特定健診は佐伯市外(大分県内)の登録医療機関でも受診できます。詳しくは問い合わせください。

※ がん検診の受診期限は令和8年3月31日までです。

当番医・乳幼児健康診査情報



5月の住民健診

各健(検)診の対象や日時、自己負担額については、今号の29～32ページに掲載の「成人健康ガイド」、または市ホームページをご覧ください。

問い合わせ/健康増進課 和楽1階 ☎23-7022

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

休日当番医

当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

医 科 ☎9～17時			
4月 6日	からしま医院	弥生上小倉	46-0312
4月13日	岡本医院	蒲江浦	42-0015
4月20日	東内科医院	中村東町	22-2916
4月27日	木下整形外科	女島	23-8781
4月29日	島村耳鼻咽喉科	中の島	20-3387
5月 3日	曾根病院	長島町	23-8877
5月 4日	佐伯中央病院	常盤東町	22-8846
5月 5日	渡町台外科病院	長島町	22-7500
5月 6日	御手洗病院	蒲江浦	42-0003

歯 科 ☎9～12時			
4月 6日	東歯科医院	蒲江浦	42-0067
4月13日	鶴岡クリニック	鶴望	22-5199
4月20日	わきた歯科医院	船頭町	23-8241
4月27日	牧歯科医院	中村南町	23-3325
4月29日	つるおか歯科医院	鶴岡町	23-7330
5月 3日	永谷歯科医院	内町	23-5131
5月 4日	川野歯科医院	春日町	22-2105
5月 5日	丸山歯科医院	向島	22-0832
5月 6日	はやし歯科医院	池船町	20-5518

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)			
4月 6日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
4月13日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
4月20日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
4月27日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965

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

◎受入患者:救急医療を要することも

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

大分県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11月生)……………4月10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9月生)………4月24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10月生)……………4月17日(木)

身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

●のびのび教室(8～9か月児)……………4月15日(火)

身体測定、離乳食指導など

※受付時間は個別にご案内します。
変更の場合には、対象者に案内をお送りします。

無料

・乳幼児健康診査
・のびのび教室は無料です。



日々のくらしで
困っていることは
ありませんか？

無料相談のご案内

予 = 予約制

行政相談	開催日時	会場	問い合わせ
行政相談 行政相談委員が、国、県、市などの仕事に対し、相談に応じます。	4月11日(金)10時～12時 4月11日(金)10時～12時 4月16日(水)10時～12時 4月16日(水)13時30分～15時30分 4月17日(木) 9時～11時	市役所本庁舎2階203会議室 直川振興局 蒲江地区コミュニティセンター 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	4月16日(水) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎3階 302会議室	大分公証人合同役場 ☎097-535-0888
行政書士 無料相談会	4月16日(水) 13時30分～16時30分 4月17日(木) 13時～15時	ジェイコム J:COMホルトホール大分 (大分市) 予 市役所本庁舎3階 302会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 ☎097-537-7089
不動産市民相談	4月15日(火) 13時30分～15時30分	さいき城山桜ホール 会議室1	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 ☎24-2844
人権なんでも相談 【常設無料相談】	毎週 月曜日 9時～16時(祝日)を除く	大分地方法務局 佐伯支局	大分地方法務局佐伯支局 ☎24-0772
認知症のひとと家族の会 お世話していただける ボランティアさんも 募集しています	4月11日(金)10時～12時 4月18日(金)13時～15時 4月25日(金)13時～15時 5月 2日(金)13時～15時	社会福祉センター	認知症のひとと家族の会 ☎22-7708



- 2(日) ● 祖母・傾・大崩ユネスコエコパークシンポジウム「エコパークについて知ろう」
- 3(月) ● 第3回 行財政改革推進本部会議 検討部会
- 4(火) ● 第3回 佐伯市未来議会
- 6(木) ● 「佐伯本まぐろフェア～紅白対決～」プレスリリース
- 7(金) ● 東九州大漁祭第2回 実行委員会
- 8(土) ● SUBARU硬式野球部2025大分県佐伯市春季キャンプ歓迎セレモニー
- 第20回 全国小学校英語教育実践研究会佐伯大会
- 9(日) ● 自衛隊大分地方協力本部創立70周年記念行事
- 佐伯市民大学「令和四教堂」第9回 講演会
- 11(火) ● 小学生サッカー大会第1回 SHI CUP2025(U-12佐伯重工杯)
- 第12回 KODO-魂動-(ムエタイ大会)
- 12(水) ● 台北駐福岡経済文化弁事処訪問
- 2025大分佐伯フェア開催記念 総料理長 食の饗宴

- 13(木) ● ～脱炭素を加速させる新スマート物流～「共同配送×ドローン物流」地域実装体制構築に向けた実証実験のプレス発表
- 14(金) ● 第4回 新しいおおいた共創会議
- 大分・宮崎県境5市政協議会提言活動
- 15(土) ● 弥生にぎわい祭り
- 一般社団法人 在京大分県人会令和7年法人会員大分新年会
- 16(日) ● 進水式(本田重工業株式会社)
- 17(月) ● 海上自衛隊自衛艦隊司令部訪問
- 20(木) ● JFE東日本硬式野球部2025大分県佐伯市春季キャンプ歓迎セレモニー
- 株式会社森崎建設工業 企業版ふるさと納税受納式及び感謝状贈呈式
- 23(日) ● 第28回 宇目の里健康マラソン大会
- 宇目郷Goふれあい市を視察
- 2025明治安田J2リーグ第2節いわきFC戦「佐伯がいちばん! トリニータがいちばん! 「オーガニックシティさいき」DAY」
- 26(水) ● 大分県ふるさとガイド連絡協議会 第3回 現地ガイド研修会～城下町 歴史と文化の再発見inさいき～
- 28(金) ● 第3回 佐伯市行財政改革推進委員会

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！

初節句のお祝いの一枚。
健やかに育ってね

お名前 さ あら
清家 彩明来ちゃん
2024年7月生まれ



お名前 ゆづき
山田 裕月くん
2023年6月生まれ

ニコニコ笑顔最高！

小さなお子さんの可愛い姿を記念に掲載しませんか？

下の応募フォームから投稿してくださいね★

対象

市内在住の小学生以下の
こども



ご注意ください

- ・応募者多数の場合は、先着順に掲載します。
- ・複数回の掲載はできかねます。
- ・写真はトリミングするなどして掲載します。
- ・郵送で応募いただいた写真は返却できません。
- ・コメントは一部要約させていただくことがあります。
- ・スマートフォンアプリなどで加工すると、掲載した画像が粗くなる場合があります。

スマートフォンから投稿できます♪

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



佐伯市概況

佐伯市のことをもっと知ってみよう！

人の動き

2月末日現在 / 前月比

人口 6万4,250人 (-67)

男 3万0,094人 (-16)

女 3万4,156人 (-51)

世帯 3万2,702世帯 (+17)

救急・火災発生

2月中 (速報値)

救急件数 284件
(年間累計679件)

火災件数 4件
(年間累計6件)

火災にならないように、火を取り扱う
ときには十分注意しましょう。

交通事故

2月中

死者 1人

負傷者 2人

人身事故 3人

物損事故 88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
さいぎ
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

市報さいぎを一緒に作ろう！皆さんのご意見大募集！

簡単なアンケートとご意見をWEBで答えて

抽選で **500円分のQUOカード**を
2名にプレゼント



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



お待ち
しています！

次号発行日

次号市報さいぎ
5月号は
5月1日(木)
発行です

◎6月号の原稿締切は4月
15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

ニンジンと甘夏のマリネ

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

しぼったニンジンの汁は栄養が溶け出ているので、色が気にならなければ、汁物に入れるなどして使うと良いです。



春が旬の甘夏を使った、爽やかな副菜です。昨年の食推の教室で、人気の一品でした。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- ニンジン……………160g(大1本)
- 甘夏……………80g(6房)
- スイートコーン……………28g
- 酢……………16g(小さじ1強)
- オリーブ油……………8g(小さじ2)
- 塩……………1.2g(小さじ1/5)
- こしょう……………0.1g(少々)
- サラダ菜……………12g(4枚)

作り方

- ①ニンジンはスライサー(または包丁)で千切りにし、電子レンジ600Wで3分加熱して冷ましておく。甘夏は皮から出し、実を1cm大きくらいにほぐす。
- ②①の冷ましたニンジンの水気をしぼり、甘夏、スイートコーン、合わせたAを和える。(20分ほど冷蔵庫で冷やすと味がよくなじむ)
- ③器にサラダ菜、②を盛る。

★1人分 エネルギー45kcal
野菜量50g、食塩相当量0.4g

プレゼント付き!

vol.
36

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・ドーナ」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!

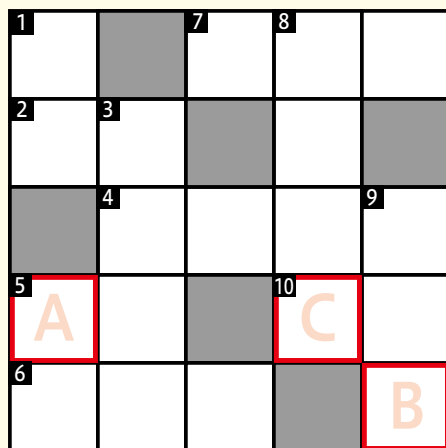
ヒント: 赤くて甘い小さなつぶつぶが特徴の、春が旬の果実。

たてのカギ

- ①夜空に光るもの。いろんな形に見立てたりする。
- ③コレがころりと転がって、ネズミの巣に落ちる物語がある。
- ⑤道におちているものも、ダイヤモンドも結局コレ。
- ⑧ゴロゴロやざあざあ。自然界の音をあらわす言葉。
- ⑨白菜などの野菜を唐辛子などの調味料に合わせ発酵させた韓国の漬物。

よこのカギ

- ②海がしょっぱいのはコレが溶けているから。
- ④人が搭乗せず動く車や航空機。
- ⑤腰掛けるための家具。比喻で役職や地位のこともあらわす。
- ⑥山椒は舌が○○○の辛みが特徴。
- ⑦生まれてすぐの魚のこと。
- ⑩伸びたり縮んだり。タイヤはコレが主原料。



キーワード

A B C

3月号の
答え
「シセイ」

ス	オ	ハ	コ
イ	グ	ア	ナ
ス	シ	バ	
	カ	ス	テ
セ	ワ	ラ	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

4/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

