

市報さいき

2025

6

No.409

野菜づくりに学ぶ

農業の魅力





畑で育てた野菜は、みずみずしく新鮮なのはもちろん、愛情たっぷりでおいしさもひとしお。普段の暮らしで光を浴び、土に触れる時間を持つと、心も体も癒やされて気分転換にもつながります。今回は、有機農業についてクローズアップ。心も体も喜ぶ野菜づくり生活、今すぐ始めてみませんか？

おいしい野菜を育てるために

家庭でできる土作りを学ぶ！

市で“有機農業の第一人者”として知られる渡邊英征さんに、家庭でできる有機栽培を意識した土作りのポイントや栽培方法について教えてもらいました。



有機農業とは

化学的に合成された肥料や農薬を使用しないこと、ならびに遺伝子組換え技術を利用しないことが基本。環境への負荷をできる限り減らした農業のことを言います。有機JAS認証を取得した有機農産物は、より厳しい基準をクリアしています。

土が決め手！

しまん 1

渡邊さんの土作りのポイントは？

おいしい野菜を育てるための土のキーワードは、菌とアミノ酸です。私はおからや米ぬか、腐葉土、笹の葉などを合わせたぼかし肥料に、魚粉や貝殻、海藻といった海と山のミネラルを加えて有機肥料を作ります。腐葉土とは枯れ葉を虫や菌などが長時間かけて分解したもの。最近はEM菌など様々な菌が

売られていますが、その土地にあるものが、一番合っていると思っています。自宅に庭があれば、庭の枯れ葉が集まっている所に良い菌がたくさん付いています。竹林の笹の葉も同じです。

おいしい野菜を育てるのは、土作りが一番！土がきちんとできれば、50%は成功したと言っても過言ではありません。

しまん 2

家庭でできる土作りのコツは？

まずは、市販の培養土を使用してください。土作りに挑戦したい人は、土に腐葉土、笹の葉、米ぬかを混ぜて、1ヶ月ほど寝かせます。握ると手からパラッと落ちるくらいが目安で、夏は水分少なめ、冬はしっとりした感触になるくらいが良いと思います。



まずは
土作り



今回野菜作りを
教えてくれるのは

渡辺農園

わたなべひでゆき
渡邊英征さん

サラリーマン時代に趣味で洋蘭を栽培していた時、農薬で体調を崩したことをきっかけに自然栽培に目覚める。60歳から本格的に野菜の有機栽培をスタート。現在は「渡辺農園」(木立地区)で、有機JAS認証の野菜やエディブルフラワー(食用花)を栽培し、学校給食にも野菜を納めている。また、女島第二市民ふれあい農園では、講演会の講師を務め、有機農業の普及活動にも力を入れている。



おいしい野菜を育てるために

家庭でできる土作りを学ぶ！

市で“有機農業の第一人者”として知られる渡邊英征さんに、家庭でできる有機栽培を意識した土作りのポイントや栽培方法について教えてもらいました。

しまん 1

渡邊さんの土作りのポイントは？

おいしい野菜を育てるための土のキーワードは、菌とアミノ酸です。私はおからや米ぬか、腐葉土、笹の葉などを合わせたぼかし肥料に、魚粉や貝殻、海藻といった海と山のミネラルを加えて有機肥料を作ります。腐葉土とは枯れ葉を虫や菌など

が長時間かけて分解したもの。最近はEM菌など様々な菌が

売られていますが、その土地にあるものが、一番合っていると思っています。自宅に庭があれば、庭の枯れ葉が集まっている所に良い菌がたくさん付いています。竹林の笹の葉も同じです。

おいしい野菜を育てるのは、土作りが一番！土がきちんとできれば、50%は成功したと言っても過言ではありません。

しまん 3

今から植えるならどんな野菜？

6月に種が蒔ける野菜は、ホウレン草、サニーレタス、スイスチャード、ニンジン、オクラ、枝豆、ラディッシュ、チングンサイ、キュウリなど結構多いですね。

種を購入の際は、必ず播種期間を確認してください。

苗で植え付けできる野菜は、カボチャ、ピーマン、ミニトマト、キャベツ、マクワウリなどがあります。

種と苗を比べると、育てやすいのは苗ですが、有機栽培にこだわりたい場合は、種からチャレンジしても良いですね。



しまん 4

いざ植えたら、
気をつけることは？

簡単そうで難しいのは、水管管理ではないでしょうか。水をたっぷりあげた方が良い野菜、逆に少ない方が良い野菜があるので、それぞれの特性に合わせて管理しましょう。草が生えないようにするために、白黒マルチを敷くのも良いですね。



しまん 5

虫が心配…！

当農園では、この時期アオムシやヨトウムシ、ウリハムシなどが大切な葉っぱをかじってしまいます。被害を抑えるため、防虫ネットによる被覆や生物農薬(BT剤)を使用しています。

しまん 7

追肥をあげた方がいいの？

植物の元気がない、葉っぱが黄色くなっているときは、病気や水の不足またはやりすぎ、肥料やミネラルが足りないなどの原因が考えられます。これまでの天候や与えた水、肥料と植物の様子をよく観察してみると足りないものが分かります。

例えば、肥料が足りない場合は、「鶏糞」や「油かす」を追肥として与えると、しばらくして改善する場合があります。注意する点は、肥料成分が多いため、与えすぎると土や植物に障害が発生する場合があります。株元から少し離して、少しづつ与えましょう。



しまん 8

おすすめ料理は？

自然な栽培方法で育った野菜は元気で味そのものが濃いので、シンプルな料理でもおいしくいただけます。例えば、水菜は刻んでゴマやかつお節と炒めたり、小松菜と塩昆布を炒めたりするのもおすすめです。



しまん 6

揃えておきたい道具は？

ジョウロやスコップまたは移植ごて、土ふるいでしょうか。あまり多く持たなくても良いですし、安価なもので良いです。



貸し農園を活用して 有機野菜を作つてみませんか？

「自宅での有機栽培はハードルが高い」と思つたら、貸し農園でチャレンジしてみませんか？毎月1回渡邊さん(P2-3)の講習会も受けられ、疑問点や不安が早めに解消できます。周りの人との交流も、やる気や楽しみにつながります。

貸し農園

女島第二市民ふれあい農園(有機栽培専用の農園)



利用者の辻さんに
案内してもらいました

自分で育てた野菜をおいしそうに食べる 子どもの笑顔がうれしいです！



つじ かひろ めぐみ あきほ
辻 貴大さん・恵さん・昭穂ちゃん

現在は、イチゴ・ジャガイモ・キュウリ・トマト・スイカ・カボチャ・キャベツ・ネギなど、食べる分だけ少量多品目で栽培。



DATE _____
住 所 ……女島7459 1区画面積 ……45m²
面 積 ……2,877m² 年間利用料 ……4,610円
区画割 ……38区画

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

貸し農園

女島第一市民ふれあい農園



初めて野菜づくりに挑戦する人や、有機栽培の前にまず畑作業を体験してみたい人は、こちらのふれあい農園からスタートしてみましょう。



DATE _____
住 所 ……女島7545
面 積 ……1,186m²
区画割 ……34区画
1区画面積 ……22m²
年間利用料 ……2,050円

問い合わせ
農政課 園芸振興係
(本庁舎3階59番窓口)
☎22-3239



貸し農園

亀の甲なおかわ



四季折々の草花が楽しめる遊歩道がある、公園内の貸し農園。自然豊かな環境の中で野菜づくりができます。心身をリフレッシュできます。農機具や水道設備なども備わっているので、ビギナーでも安心。



DATE _____
住 所 ……直川横川789-1
面 積 ……1,100m² ※区画面積の合計
区画割 ……25m² 32区画、100m² 3区画
1区画面積 ……25m²、100m²
年間利用料 ……
25m² 年間2,080円
100m² 年間8,370円

問い合わせ
直川振興局
地域振興課
☎58-2111



佐伯市ファーマーズスクール



有機栽培の野菜、イチゴ(ベリーツ)、ニラ、スイートピー、ホオズキ、キク、トルコギキョウ、ハウスミカンを推進品目として、就農コーチ(ベテラン農家)のもとで栽培や経営技術を学べます。2年間の研修後すぐに新規就農できるよう、就農準備へ向けてサポートしています。詳しい要件など、興味のある人は直接問い合わせください。

問い合わせ 農政課 園芸振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-3239



さいきの恵み農産物認証制度



化学合成農薬、化学肥料、除草剤を使用せず、自然に優しい栽培方法で育てられた農産物は「さいきの恵み農産物」として市より認証されます。認証を取得した農産物は、市内の小・中学校の給食でも利用されています。また、道の駅やよいなどでも販売していますので、ぜひ、お買い求めください。

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

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



助成

さいき子医療の助成について ～適正受診のご協力をお願いします～

市では、お子さんが安心して病院にかかるよう、大分県と協力して、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあることを対象に医療費の助成を行っています。

保護者の皆さんの負担を減らし、子どもの健康を支える大切な制度です。限られた予算の中で将来にわたり持続可能な制度となるよう、引き続き適正受診にご協力をお願いします。

●適正受診のポイント

・受診のタイミングは…

夜間や休日の救急外来は、急なケガや高熱など、どうしてもすぐ診てもらう必要があるときに利用しましょう。できるだけ診療時間内の受診を心がけてください。

・かかりつけ医を持ちましょう

同じ症状で何か所も病院を回ると、子どもにも負担がかかります。まずは信頼できるかかりつけ医に相談するのがおすすめです。

・大分県こども救急電話相談

[相談電話番号] #8000または 097-503-8822

※県境地域は県外につながることがありますので、
097-503-8822にかけてください。

◆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

・小児救急ハンドブック

詳しくは
こちらから▶



募集

令和7年度『環境美化大賞』を募集します!

豊かな環境を次の世代へ引き継ぎ、自然と共生したまちづくりを行うため、
標語と顕彰候補者の推薦を募集します。

環境美化標語を募集

[テーマ]

- ・「エコ活動」「まちの美化」など、身近な環境の改善を呼びかける標語
- ・「脱炭素(二酸化炭素削減)」「地球温暖化防止」「プラスチック削減」を呼びかける標語

[応募条件]

市内在住の人や市内に通勤・通学する人
(1人2作品まで)

[応募方法]

任意の用紙に①郵便番号②住所③氏名④年齢(学年)⑤電話番号⑥標語を記入し、郵送、メール、FAXまたは直接窓口に提出してください。

[表彰]

最優秀賞…1点、優秀賞…数点

詳しくは
こちらから▶



顕彰候補者の推薦

[顕彰の対象]

長年にわたりごみ拾いなどの清掃活動、環境保全に関する研究や普及に取り組むなど、地域の環境美化に貢献した人、または団体

[推薦方法]

所定の功績調書を作成し、郵送または直接窓口に提出してください。

[表彰] 数人(数団体)

募集期限

9月12日(金)

◆問い合わせ・提出先…

〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号
佐伯市役所 環境対策課 環境対策係
(本庁舎3階57番窓口) 22-3995・FAX 22-3477
[メール]kankyo.kikaku@city.saiki.lg.jp
または各振興局



補助

結婚新生活を応援します



結婚して新生活を始める新婚世帯に対して、婚姻に伴う住宅の取得、賃貸費用、引越し費用、リフォーム費用の一部を補助します。

[対象世帯]

- 令和7年1月1日から令和8年3月31までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦の世帯
- 婚姻日における年齢が、夫婦ともに39歳以下
- 夫婦の令和6年所得合計額が500万円未満など

[対象経費]

- 令和7年4月1日から令和8年3月31までに支払った以下の費用
- 婚姻に伴う住宅取得費用
 - 婚姻に伴う住宅賃借費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料)
 - 婚姻に伴う引越し費用(引越し業者または運送業者に支払った費用)
 - リフォーム費用(住宅機能の維持・向上を図るために行う住宅の修繕、改築などに要する費用)

[補助金額]

補助対象経費の額(上限30万円)

詳しくは
こちらから▶



[申請方法]

事前に地域振興課へご相談ください。
その後、所定の申請書に必要書類を添えて提出をお願いします。用紙は地域振興課または各振興局で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

申請期限

令和8年 3月31日(火)

※事前相談を令和8年2月27日(金)までにする必要があります。(予算がなくなり次第、受付終了)

◆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



補助

特殊詐欺被害防止機能付き電話機の
購入・設置費用を補助します

特殊詐欺の被害を防ぐ機能が付いた電話機の購入・設置費用の一部を補助します。予算に限りがありますので、購入予定の人は事前に問い合わせください。

[対象]

- 市内在住で次のすべてを満たすこと
- 令和7年4月1日以降に対象の電話機を購入・設置した、60歳以上の人または60歳以上の人と同一世帯の人
 - 世帯全員が市税を完納している

[補助対象機器]

着信時に相手方に警告音声を発し、通話内容を自動で録音する電話機本体、または電話機に取付け可能な外付け機器
※対象機器については購入前にご確認ください。

[補助金額]

購入・設置費用の3分の2(上限1万円)

※100円未満の端数切捨て

[申請に必要な物]

- 申請書
 - 宛名及び型番号が記載された領収書
 - 電話機の機能が確認できる書類の写し
 - 振込先の通帳
 - 世帯全員の住民票の写し
 - 世帯全員の市税完納証明書
- ※住民票の写しと市税完納証明書は、申請書裏面に同意があれば省略可。

申請期限

12月26日(金)



詳しくは
こちらから▶



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

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

補助

特産品のブランド化や
流通促進につながる
事業の費用を補助します

市の農林水産物そのほかの特産品のブランド化や流通促進などにつながる新たな事業に対して、補助金を交付します。

補助する事業は、審査会(プレゼンテーション)で決定します。

【補助対象者】

市内に事務所または事業所を有する個人または法人そのほかの団体であって、特産品の生産、製造または加工を行うもの ※市税を完納していること

【対象事業】

- ①農林水産物や加工品を使用した新商品の開発
 - ②特産品の流通促進または販路拡大に関する事業
(例)試食会開催・展示会や商談会への出展など
 - ③特産品の生産向上に関する事業
(例)生産性向上のための機材購入など
- ※すべて令和8年2月末日までに事業を完了すること

【補助金額】

- ・①②補助対象経費の2分の1以内
(上限20万円)
- ・③補助対象経費の5分の3以内
(上限60万円)

※ただし、消費税は、補助対象経費に含まない

※いずれも1,000円未満の端数がある場合は、その端数を切捨てた額

【提出書類など】

事業計画書・収支予算書、事業収支予算の根拠となる資料(見積書など)

申請期限 6月20日(金)12時

詳しくは
こちらから▶



◆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

募集

「さいき産品」 登録事業者を募集します

市では市内の生産者自らが自信と誇りを持って売出そうとする特産品を「さいき産品」として登録し、広く市内外に広報宣伝し、マッチングなどを進めています。令和6年度には、登録シートを活用したバイヤーとのマッチング、通販サイト出品、大型店舗納品などの成果がありました。

【対象商品】

次のいずれかを満たした商品であること

- (1)本市で生産されるもの
- (2)本市で原材料の主要な部分が生産されるもの
- (3)本市で製造、加工そのほかの工程のうち主要な部分を行うことにより相応の付加価値が生じているもの



(令和6年度バイヤーとのマッチングの様子)

登録シート・
要項は
こちらから



◆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

飲食用 ビン・カン・ペットボトルを 出すときのお願い！

①ふたやキャップを外す

②ラベルをはがす

③中身を空にして、水で軽くすすぐ

※特にラベルがついたままのペット

ボトルは作業員が手作業ではがしているため、大変時間と手間がかかります。リサイクル推進のため、ご協力をお願いします。



正しく分別して収集日の朝8時30分までに
集積所に出してください！

◆問い合わせ…清掃課 庶務係
(エコセンター一番匠) / 22-3984

募集

佐伯市民大学～令和四教堂～第10回講演会

佐伯から始まる未来の医療と地域づくり

【とき】7月5日(土)開場13時30分 [開演14時/終演16時]

【ところ】さいき城山桜ホール 大ホール

【対象】中学生以上 【定員】800人 【受講料】無料

【申込方法】はがき、メールまたは専用申込フォームから①住所 ②氏名 ③年齢(中学生・高校生は学校名と学年)④電話番号⑤メールアドレス

(お持ちの人のみ)を記入の上、申込みください。

※託児、手話通訳、要約筆記をご希望の人、車いすを

ご利用の人はその旨をご記入ください。

申込は
こちらから

申込期限 6月25日(水)17時



はがき宛先 〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号 佐伯市政策企画課 宛

◆問い合わせ…政策企画課 政策企画係(本庁舎5階88番窓口) / 22-4104
[メール] sseisaku@city.saiki.lg.jp



【講師】
東京大学医学部附属病院
循環器内科
特任講師 小寺 聰氏
(佐伯市出身)

情報

あなた自身の住まい方を考える 「さいき未来の住まい方プロジェクト」開催

「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていく」ための、「住む場所」「住まい方」について一緒に考えませんか。

【とき】6月29日(日) 【ところ】さいき城山桜ホール 大ホール 【入場料】無料

○午前の部 [9時40分～12時30分]

・映画上映『30(さんまる)』

・トークショー

岩本 茂氏(はっぴーの家ろっけん ケアマネージャー)

戸高 親平氏(wonderwall株式会社)

○午後の部 [13時20分～16時30分]

・Saikiキッズコーラス

・映画上映『梅切らぬバカ』

・講演

『新家族:暮らし豊かな“ごちゃまぜ”シェアハウス～』

山内 勇人氏(ささえ愛ホームきよちゃん家 家主)

○昼休憩 [12時30分～13時20分]

・とんとんとんカレー

(先着100人無料提供)※午前の部終了後、整理券配布

・キッチンカー ほか

・トークショー

和島 香太郎氏(映画監督)

・法兰ク景虎氏(出演俳優、佐伯市出身)

山内 勇人氏(医師)

◆問い合わせ…さいき未来の住まい方プロジェクト実行委員会 / 080-5843-6216

情報

～男女共同参画について考える～ 映画『レディ・マエストロ』を上映します

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。



©Shooting Star Filmcompany-2018

佐伯市では、女性指揮者の夢と挑戦を描いた「レディ・マエストロ」を上映します。

この映画はオーケストラの指揮をするという夢を持つ、才能ある若い女性指揮者が性別や年齢による偏見と闘いながら、自分の道を切り開く姿を描いた作品です。

【とき】6月20日(金)18時～20時30分

【ところ】さいき城山桜ホール 小ホール

【定員】80人

【入場料】無料※事前申込必要

【申込方法】①申込フォーム ②電話

③メール

男女共同参画啓発展示

【とき】6月9日(月)～20日(金)

【ところ】本庁舎1階 展示ホール

【内容】男女共同参画に関するパンフレット、関連書籍、女性活躍宣言企業の紹介など

その他

映画(字幕)、手話通訳・要約筆記付き

無料託児サービスあり ※6月9日(月)までに事前申込必要

◆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

[メール] danjyo@city.saiki.lg.jp

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



情報

英語と文化交流イベント開催！

楽しみながら、オーストラリアやアメリカなどについて英語で学び、異文化交流をします。外国人1人と日本人5人程度の小グループに分かれ、決められたトピックに基づいて、それぞれの文化を共有します。イベント終了後、一緒に昼食を食べましょう。

[とき]

7月13日(日)10時～13時

[ところ]

佐伯地区公民館 大会議室

[対象]

18歳以上の県内在住者で、日常会話程度の英語
(中学英語程度)ができる人
※語学指導は行いません。

[定員]

◆問い合わせ…観光・国際交流課 国際交流係(本庁舎2階38番窓口)／☎22-4623
20人※先着順
[メール] 97100474@city.saiki.lg.jp

[参加費]

無料

[持ち物]

筆記用具、お弁当、飲み物

[申込方法]

メールまたは電話

申込期限

6月9日(月)～20日(金)



募集



子ども学芸員養成講座 参加者募集！



「子ども学芸員養成講座」は、約1年間を通して佐伯の歴史について調べ、学びを深める活動です。歴史に興味のある人や、地元のことをもっと知りたい人、みんなで一緒に佐伯の歴史を調べてみませんか?「子ども学芸員」と認定された人には、認定証と記念品を贈呈します。

今年は、野外活動がたくさんあります!
佐伯市の魅力をみんなで見つけよう!



▲昨年度の活動の様子(佐伯城跡の見学)

[定員]

10人程度

[参加費]

無料

[活動期間]

7月～令和8年3月

[申込方法]

電話、歴史資料館窓口、申込フォーム

申込期間
6月15日(日)まで
9時～17時(月曜日休館)



申込は
こちら
から



[対象]

- ・市内の学校に通う小学校5年生～中学校3年生
- ・年間プログラムのうち、全8回のプログラムに5回以上(第1回と第8回を含み)出席できる人
※第1回と第8回は必ず出席

[内容]

- ①歴史資料館が実施するプログラムに参加し、郷土の歴史について学びます。
- ②プログラムなどを通して、自分の興味のある郷土の歴史についてテーマを決め、調べて発表します。

年間プログラム ※日程・内容が変更となる場合もあります。

回数	とき	内容	ところ
1 [要出席]	7月5日(土) 10時～12時	開講式&オリエンテーション 歴史資料館のウラ側見せます! ～収蔵庫の見学と収蔵資料の調査体験～	佐伯地区公民館 2階 大会議室 歴史資料館内
2	8月2日(土) 14時～16時	【実習】昔の鏡を作つてみよう! ～ミニチュア和鏡の鋳造体験～	佐伯地区公民館 1階 実習室
3	9月6日(土) 10時～15時	【野外】目指せ!佐伯の最東端 鶴見半島探検隊 ～灯台の歴史・戦争の歴史を学ぼう!～	鶴御崎灯台・鶴見崎砲台 海事資料館など ※市のバスで移動
4	11月15日(土) 10時～12時	【野外】Let's Go! 堅田地区 ～堅田の古い石造物やお寺をめぐる～	堅田地区 ※市のバスで移動
5	12月6日(土) 10時～12時	【野外】船頭町を歩いて市立図書館へ行こう! ～船頭町探検と図書館で調べ学習～	歴史資料館・船頭町 三浦造船佐伯図書館
6 [要出席]	令和8年 1月10日(土) 10時～12時	【作業】成果発表の準備① ～成果発表のための原稿づくりをしよう!～	佐伯地区公民館 2階 大会議室
7	2月7日(土) 10時～12時	【作業】成果発表の準備② ～成果発表のためのリハーサルをしよう!～	佐伯地区公民館 2階 大会議室
8 [要出席]	3月7日(土) 10時～12時	成果発表会 子ども学芸員認定証授与式	佐伯地区公民館 2階 大会議室



募集

佐伯市歴史資料館 歴史教室

●第1回 現地見学「直川の歴史と文化財」

[とき] 7月12日(土)9時～12時30分

[ところ] 直川大字赤木 直川憩いの森公園ほか

[現地解説]

文化財保護推進委員 小田木 聖孝 氏
※現地への移動は、バスを用意します。

●第2回 講義「沖縄の学童疎開と佐伯」

[とき] 9月20日(土)10時～12時

[ところ] 佐伯地区公民館 大会議室

[講師]

文化財係 西田 愛華 学芸員

●第3回 現地見学「中世の佐伯～堅田の文化財～」

[とき] 11月15日(土)9時～12時30分

[ところ] 上堅田・下堅田地区

[現地解説]

歴史資料館 甲斐 玄洋 学芸員

※現地への移動は、バスを用意します。

●第4回 講義「佐伯の年中行事と祭」

[とき] 令和8年2月14日(土)10時～12時

[ところ] 佐伯地区公民館 大会議室

[講師]

佐伯史談会員 清家 隆仁 氏

[定員]

40人
※バス利用の関係で、佐伯史談会員の人も参加には申込が必要です。

[参加費]

400円

[申込方法]

電話、メール、申込フォーム、歴史資料館窓口

申込期間 6月1日(日)～30日(月)

申込は
こちらから▶

◆問い合わせ…歴史資料館／☎22-0700 [メール] saiki-rekishi@city.saiki.lg.jp

◆問い合わせ…歴史資料館／☎22-0700

7月の参議院議員通常選挙から、投票所が大きく変わります

市報5月号でお伝えしたとおり、82か所あった投票所を54か所に変更します。これは、空調設備がない投票所の解消や投票立会人選任への負担を軽減させるためであり、また、期日前投票者数の増加、投票事務従事をする職員の減少といった状況を踏まえたものです。

投票所の統合による緩和措置として、「移動期日前投票」、「移動困難者に対する移動支援」(対象:大入島、上浦第1投票所)及び「移動困難者への事前登録制タクシー利用券交付(事前申請が必要)」の実施ならびに「期日前投票所」(対象:鶴見大島、蒲江深島)を設置します。ご理解とご協力をお願いします。

今回は、「移動期日前投票」と「移動困難者への事前登録制タクシー利用券交付(事前申請が必要)」の内容についてお知らせします。

移動期日前投票



動く投票所として1日に8か所程度、2台のマイクロバスを活用して実施します。

旧投票区名	期日前投票の内容
大 越	緑風荘で1回実施
岸河内	岸河内地区林業研修所で2回実施
二 栄	古江公民館とひるほし公園駐車場で1回ずつ実施
津志河内	津志河内公民館で2回実施
上浦第5	浪太地区公民館で2回実施
弥生第4	宇藤木地区集会施設で1回実施
弥生第6	切畠小学校で2回実施
本匠第3	山部地区集会施設で1回実施
直川第2	直川地域コミュニティセンター仁田原分館で2回実施
直川第3	直川地域コミュニティセンター横川分館で2回実施
直川第4	直川地域コミュニティセンター上直見分館で2回実施
直川第6	下口集会所で2回実施
直川第7	直川地域コミュニティセンター赤木分館で2回実施
鶴見第3	日の浦公民館で2回実施
鶴見第5	鶴見地域コミュニティセンター中越分館前(中越漁港・野積場)で1回実施
米水津第3	宮野浦地区センターで2回実施
米水津第4	小浦高齢者コミュニティセンターと竹野浦柑橘倉庫で1回ずつ実施
米水津第5	間越地区生活改善センターで1回実施

移動困難者への事前登録制タクシー利用券交付(全地域で実施)

投票日当日の高齢者や障がい者など移動困難者への支援として、事前登録制によるタクシーでの無料送迎を実施します。

利用を希望する人は、事前に申請書を選挙管理委員会へ提出してください。

その後、選挙投票日までに利用券を発送しますので、事前にご自身で該当するタクシー会社に予約の電話を入れてください。



地域ごとに利用できるタクシー会社は、下記のとおりです。

事業者	地 域									車いす (福祉タクシー)
	佐伯	上浦	弥生	本匠	宇目	直川	鶴見	米水津	蒲江	
佐伯シティタクシー	○	○								○
第一交通	○						○			○
佐伯タクシー	○									
城南タクシー	○									
弥生タクシー			○	○		○				
宇目タクシー					○					
高宮タクシー							○	○		
中央タクシー									○	
パールタクシー									○	

◆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

さいきニュース

4/19(土) 佐伯市少年少女発明クラブ開講



今年度で22年目となる「佐伯市少年少女発明クラブ」の開講式が開催されました。今年度は小学校4～6年生の計16人がクラブ員として参加し、活動を行います。

開講式後には、第1回活動として家電分解体験が行われるなど、早速活動がスタートしました。

4/22(火) 地元就職者を激励



今年度、市内の企業に就職した75人の新入社員を迎え、「第34回地元就職者激励会」が行われました。就職者を代表して㈱宮崎太陽銀行佐伯支店の齊藤天照さんが「社会人として平坦な道ではないと思うが、期待に応えられるようがんばりたい」と決意表明を行いました。

4/19(土) 国指定史跡佐伯城跡石垣清掃ボランティア



今回で17回目となる佐伯城跡及び周辺の清掃ボランティアを実施。219人にご参加いただき、約100袋のごみや落ち葉を集めることができました。

今回は、九電グループの協力により、高所作業車での作業も実施し、手の届かなかった箇所まできれいになりました。

4/23(水) ファーマーズスクール入校式～佐伯市では初の企業版～



農業参入企業がベテラン農家の指導を受けながら、栽培技術や経営ノウハウなどを学ぶ「企業版ファーマーズスクール」の入校式が行われました。初実施となる今回は、株式会社石成工業から平山栄さんが入校し、地域農業の発展に向け、期待が寄せられています。

「佐伯市総合運動公園内施設」ネーミングライツパートナーを更新 ～今回から新たに人工芝グラウンドも追加～

パートナー

社会医療法人 小寺会 佐伯中央病院

契約期間

4月1日～令和10年3月31日

施設名、愛称

佐伯球場	佐伯中央病院スタジアム
陸上競技場	佐伯中央病院陸上競技場
佐伯市民総合プール	佐伯中央病院市民プール
佐伯市総合体育館	佐伯中央病院アリーナ
人工芝グラウンド	佐伯中央病院人工芝フィールド



問い合わせ 体育保健課 スポーツ振興係（まな美1階）☎22-4062

人のチカラと企業のチカラで未来へつなげる。
佐伯市発の働く人々をご紹介

未来をつなぐ、人と企業

Vol.
26



(左) 植田専務・(右) 矢野社長
高校の同級生



矢野建材工業株式会社



動画は[こちら](#)



佐伯市弥生大字床木29-2 ☎ 050-3737-9517
<http://yanokenzai.com> メール:yanokk25@gmail.com
設立年月:昭和58年8月※法人化は平成23年1月
従業員数:12人 資本金:500万円

お客さまや、地域のために全力投球

昭和58年創業の『矢野建材工業』は、地盤改良と建物解体のプロフェッショナル。“将来まで見据えた、ベストな提案”を信条とし、創業以来、お客さまと真摯に向き合う姿勢を貫いています。

「家は一生に一度の大きな買い物。その土台となる地盤はとても大切です。私たちは解体を生業とし、家や地盤を知り尽くしているからこそ、天然碎石で地盤を強化するHySPEED工法※1にたどり着きました」そう話すのは社長の矢野伸二さん。同社が大分県で唯一採用するHySPEED工法は東日本大震災で問題となった液状化現象に強く、天然素材のため撤去不要※2、発がん性物質・六価クロムが発生しないなど多くのメリットがあり、業界でも注目を集めています。

また、解体においても大小様々な重機を揃え、柔軟な対応とコスト削減を両立しています。

野球の力で佐伯を元気に!

バイタリティあふれる矢野さんは地域でも様々な役割を担っており、現在は野球に力を入れています。今年3月に始動した佐伯市初の社会人野球チーム・佐伯市硬式野球団で4番を打つ上田蓮さんを社員として受入れているほか、3社で協力して佐伯鶴城高校野球部の寮を作ったり、中学生の軟式野球クラブ(地域移行)の代表兼コーチをしたり…。仕事の合間に縫って精力的に活動しています。「野球が好きな子が増え、佐伯が元気になるとうれしいですね」。矢野さんの言葉からは熱い思いと真摯な人柄が伝わってきます。

会社のここが好き

社長はじめ、社員の皆さんのが応援してくれるで野球に集中できます。営業でも、野球でも結果を出して、恩返しするのが目標です(上田)。

体を動かすのが好きなので毎日楽しいです。今は寮に住んでいますが、Wi-Fiなど生活環境もすぐ整えてくれました(川野)。

解体工事担当
川野 優さん

営業担当
上田 蓮さん



※1 天然碎石で形成した石柱で地盤を強くする工法

※2 人工の補強物を撤去する際は廃棄費用が必要です



つくっているもの

アユ

夏から秋にかけて旬を迎えるアユ。佐伯市では番匠川を中心に伝統の漁法「鮎のちよん掛け漁※1(おおいた遺産)」が行われています。また、アユを増やすために稚鮎の放流事業も行っています。



▲地元の小学生と一緒に番匠川でアユを放流。学校給食でアユが使われる。



▲ちよん掛け体験は、要予約(46-1701)。料金など詳細は「鮎のちよん掛け体験」で検索を。



アユを守るために、育て、放流

弥生にある「番匠川漁業協同組合 佐伯市淡水魚種苗センター」では、アユの養殖(中間育成事業)に取り組んでいます。1月に稚魚を仕入れ、3、4ヶ月かけて10cmほどの大きさに育てた後、番匠川をはじめ、県内各地の川に放流します。

「近年、環境の変化などで天然のアユが減ってきました。放流、産卵場の整備を通じてアユを守りたいと考えています。地元の小学生と一緒に放流したり、林業者・建設業者※2にできるだけ川に泥を流さないようにお願いしたり、啓発活動にも力を入れています」そう話すのは場長の宮脇俊二さん。繊細なアユのためにストレスや病気の原因を徹底的に排除するなど、日々奮闘しています。

大人気!「鮎のちよん掛け」体験

アユは川底の藻類を食べるため“餌で釣り上げる”ことができません。佐伯市では、竹竿の先に付けた針でアユを引っ掛ける伝統の「鮎のちよん掛け漁」が行われています。「川底のアユを目視で確認して引っ掛ける」独特の漁法です。夏休み期間の土・日・お盆は、当施設でちよん掛け体験を開催します。楽しい体験を通じて、地元の伝統や環境保全に興味を持つもらえたうれしいです。7月頃からアユの販売も始まりますのでぜひ遊びに来てください」と組合長の河村俊彦さん。

現在、養殖事業の後継者も募集中。アユや環境保全に興味のある人はぜひ問い合わせください。

※1 漁をするには遊漁券が必要です

※2 山と川はつながっているため、山から流れ出た泥が川に影響を与えることもあります



各種お知らせ

納税通知書の発送・市税の納付について

市県民税
発送予定日 6月3日(火)
封筒の色 青色
問 税務課 市民税係(本庁舎1階
12番窓口) 22-3115

国民健康保険税
発送予定日 6月中旬
封筒の色 オレンジ色
問 保険年金課 保険年金係(本庁舎
1階9番窓口) 22-3199

後期高齢者医療保険料
発送予定日 7月中旬
封筒の色 緑色
問 保険年金課 保険年金係(本庁舎
1階9番窓口) 22-3199

介護保険料
発送予定日 6月中旬
封筒の色 ねずみ色
問 高齢者福祉課 介護保険係(本庁舎
1階10番窓口) 22-3117
6月は市県民税第1期、国民健
康保険税第1期、介護保険料第1
期の納付月です。期限内(6月30
日)の納付をお願いします。

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 家の片付け
終活 遺品整理
見積り無料 委託販売
[LINE] [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
直川でリース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。

年金額改定通知書・ 年金振込通知書

6月上旬に、年金受給者の皆さんに日本年金機構から「年金額改定通知書・年金振込通知書」が送付されます。これはその年度の年金額が改定されたことのお知らせで、6月からの振込年金額が記載されています。大切に保管してください。

再交付などは市役所では対応できませんので、佐伯年金事務所に問い合わせください。
問 佐伯年金事務所 22-1970
※音声案内に従い①を選択、次に②を選択

パブリックコメントの 実施予告

史跡佐伯城跡保存活用計画
時 11月頃
問 社会教育課 22-0700
佐伯市住宅・建築物耐震改修促進
計画(令和8~12年度)
時 12月頃
問 建築住宅課 22-3574
佐伯市過疎地域持続的発展計画
(令和8~12年度)

時 12月頃
問 政策企画課 22-4104
第3期大分都市広域圏ビジョン
時 令和8年1月頃
問 政策企画課 22-4104
佐伯市水道事業総合戦略
時 令和8年1月頃
問 営業課 22-4160
佐伯市下水道事業経営戦略
時 令和8年1月頃
問 営業課 22-4160
佐伯市生活排水処理施設整備構想
時 令和8年1月頃
問 下水道課 22-4618
佐伯市自転車活用推進計画
(令和8~12年度)
時 令和8年1月頃
問 観光・国際交流課 22-4071

戦没者遺族の皆さんへ

第12回特別弔慰金が支給されます。
対 戦没者などの死亡当時に生まれていた遺族で、基準日(令和7年4月1日)において遺族年金や公的扶助などを受ける人がいない場合に、次の順番による先順位の遺族1人に支給。

①基準日までに、戦傷病者戦没者遺族援護法による弔慰金の受給権を取得した人
②戦没者などの子
③戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
④①~③以外の戦没者などの三親等以内の親族で、戦没者などの死亡当時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人
支給内容
額面27.5万円、5年償還の記名国債

※国債の交付は、申請から約1年かかります。また、裁判所が大分県以外の場合は、1~2年程度期間を要します。

必要な物

請求者の身分証明書、基準日以降の請求者の戸籍抄本、死亡当時における戦没者などと請求者の続柄を証する戸籍

※その他にも必要な書類が生じることがあります。また、代理人が申請する場合は上記に加え、委任状や代理人の身分証明書が必要となります。

受付場所

社会福祉課(本庁舎2階46番窓口)、特設会場(本庁舎2階エレベーター前)または各振興局窓口

請求期間

令和10年3月31日(金)まで
問 社会福祉課 社会福祉係(本庁舎2階46番窓口) 22-4225

インスタグラムで清掃活動などの写真投稿を募集します!

環境美化活動を見える化するため、インスタグラムによる清掃活動の写真を募集します。

募集作品
市内の写真で、次のジャンルに当てはまるもの
①海岸、河川、道路、公園などの清掃ボランティア活動(グリーン)
②空き缶、吸い殻、ふんなどの回収ボランティア活動(グリーン)
③花の植栽などの地域緑化活動に関するボランティア活動(グリーン)

応募要件

市が環境施策のために応募作品を二次使用することを認めること
応募方法

①佐伯市インスタグラムのアカウント(@saiki_city_official)をフォロー
②写真に「#クリーングリーンさいき2025」のハッシュタグをつけて投稿

※投稿写真に「撮影日」「撮影場

所(位置情報でも可)」「活動内容」「コメント」を記載すること(例:活動の頻度、活動を始めたきっかけ、活動の感想、今後の展望など)

※未発表のもので、応募者がすべての著作権を有しているオリジナル作品に限ります。

表彰

最優秀賞…1点、優秀賞…数点

応募期間

5月30日(金・ごみゼロの日)~
9月12日(金)

※審査対象の写真は令和6年9月1日から令和7年8月31日までの期間に撮影されたものとします。

問 環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口) 22-3995

児童手当「監護相当・生計費負担についての確認書」

児童手当の第三子判定期限が到来する人などを対象に「監護相当・生計費負担についての確認書」を送付します。確認対象である大学生年代の子が「監護相当ではない」または「生計費の負担をしていない」場合には、確認書の提出は不要です。

また、すでに確認書を提出している人でも、監護や生計費負担の状況に変更があった場合には、その都度手続が必要です。

問 こども福祉課 こども福祉係(本庁舎2階48番窓口) 22-3180

病児・病後児保育を利用しませんか?

病児・病後児保育は、こどもが病気になっても、日中自宅で看病などができる場合に、保護者にかわって専門の保育施設で一時的にお子さんをお預かりする事業です。仕事のほか、疾病、事故、出産、冠婚葬祭など、社会的にやむを得ない事由がある場合に利用ができます。

時 月~土曜日 8時~18時(日・

祝日、お盆、12月31日~1月3日はお休み)

所 西田病院 病児・病後児保育施設「にしだキッズクラブ」
対 県内在住の生後6か月~小学校6年生

料 1日1人当たり1,500円、半日(5時間以内)1人当たり800円、給食代500円(希望者のみ)

※生活保護世帯及び市民税非課税世帯は、給食代のみの負担。(要証明書)

■①医療機関受診後、利用申請書の医師記入欄に記入してもらう。(無料)
②インターネットまたはにしだキッズクラブに電話で利用予約をする。

■③予約完了後、保育受入(お子さんを施設に連れて来てください)

問 こども福祉課 こども福祉係(本庁舎2階48番窓口) 22-3972
遺跡のある場所での工事は、事前に届出が必要です

埋蔵文化財(遺跡)のある場所で工事などを行う場合は、文化財保護法により着工の60日前までに届出が必要です。
工事前に必ず確認を!
市内で工事を行う場合は、工事予定地の遺跡の有無について社会教育課文化財係に照会してください。

届出に必要な書類の様式は、市ホームページに掲載しています。遺跡の有無の照会や、届出はウェブフォームから行うこともできます。

工事中に遺跡を発見した場合

工事予定地に遺跡が無い場合、事前の届出は必要ありません。ただし、工事中に遺跡と認められるもの(土器や石器など)を発見したときは、その現状を変更することなく、直ちにご連絡ください。

問・提出先 社会教育課 文化財係
22-4234/FAX 22-0701
(歴史資料館:月曜日休館、土・日開館)

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 每月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枚 15,000円/月(税込)
規 格 1枚 約50mm×横85mm
※同じページの2枚を使用し1枚の広告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



小・中・高等学校教科書の展示会を行います

令和7年度に市内小・中・高等学校で使用する教科書の見本展示会を開催します。多くのご来場をお待ちしています。

弥生地域コミュニティセンター

時 6月13日(金)~26日(木)9時~17時
 ※13日は12時~、26日は12時まで

大分県佐伯総合庁舎4階 視聴覚室

時 6月16日(月)~27日(金) 9時~17時※土・日を除く

まな美

時 6月16日(月)~27日(金) 8時30分~17時※土・日を除く

鶴見地域コミュニティセンター

時 6月27日(金)~7月10日(木)9時~17時※10日は12時まで

※総合庁舎以外は、小・中学校の教科書のみの展示となります。

問 学校教育課 学校指導係(まな美2階) 22-4670

6月1日~7日は「水道週間」です

水は私たちの生活に欠かせない資源ですが、蛇口からは当たり前のように水が出るため、普段はその大切さを考えることはありません。

この水道週間を機に、改めて水の大切さを意識し、普段の水の使い方を見直すなど、より有効に水をご利用ください。

問 水道課 水道維持管理係(本庁舎3階51番窓口) 22-4620

漏水調査にご協力をお願いします

限りある水資源の有効利用や陥没による事故の未然防止などを目的に、道路や宅地内の地下に埋めてある水道管の漏水調査を随時行っています。漏水調査を行うのは、市の職員や市が委託した調査員です。調査の際は、住宅などの敷地内に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、調査員は必ず、市が発行した漏水調査員証明書を携行しています。不審に思われた場合は、証明書の提示を求めてください。また、漏水調査は市の負担で実施していますので、費用を請求することはできません。

問 水道課 水道維持管理係(本庁舎3階51番窓口) 22-4620

命を守る住宅用火災警報器の設置・点検していますか?

住宅用火災警報器は、火災を早期に知らせる機械です。大切な命を守るために、設置していない人は早急に設置しましょう。また、設置していても、電子部品の寿命や電池切れなどにより、正常に感知しないことがあります。定期的な点検を行うとともに、10年を安全に機器本体を交換しましょう。

問 消防本部 22-3301



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。

時 6月15日(日)8時30分~魚が無くなるまで

所 佐伯市米水津海辺の村交流館

問 間越來だんせへ市実行委員会・戸高 090-8220-1892

第30回本匠ほたる祭り

ステージイベントを始め、会場周辺には多くの出店が並びます。

時 6月7日(土)18時~21時

※ほたるは20時~21時頃が見頃

所 本匠体育館(本匠堂ノ間)

※駐車場には限りがあり、渋滞も予想されるため、乗り合わせでご来場ください。係員の誘導へ

のご協力をお願いします。
 問 本匠ほたる祭り実行委員会
 (本匠振興局内) 56-5111

募 集

「防災士養成研修」の受講者募集

時 9月27日(土)~28日(日)9時~17時(全2日間)

※28日の16時50分から防災士取得試験を行います。

所 佐伯市消防本部

定 30人程度

※申請者多数の場合は、防災士未養成地区・女性などを優先する場合があります。

料 無料

問 自主防災組織代表者(区長など)にご相談ください。事前に各区長にお配りした申請用紙に必要事項を記入の上、自主防災組織代表者の推薦書を添えて、防災危機管理課または各振興局に提出してください。

時 7月4日(金)

問 防災危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口)

22-4578

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。

時 6月17日(火)

①13時15分~ ②14時15分~
 ③15時15分~

所 本庁舎2階203会議室

対 認知症について不安がある人(要予約・無料)

申 6月16日(月)までに電話で申込みください。

問 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階) 23-1622

試 験

消防設備士試験

時 8月24日(日)10時試験開始予定

所 県立中津東高等学校(中津市)、県立日田林工高等学校(日田市)、大分大学(大分市)

申 7月1日(火)~10日(木)予定

願 書の配布

6月9日(月)~ 消防本部予防課・各署所

問 消防試験研究センター大分県支部 097-537-0427

狩猟免許試験

第一種銃獵

時 7月17日(木)9時~

わな獵

時 7月18日(金)9時~

所 大分県佐伯総合庁舎4階大会議室

申 紙申請: 6月20日(金)~24日(火)

電子申請: 6月20日(金)~7月3日(木)

詳しく述べる市ホームページの特設サイトをご覧ください。

問 大分県南部振興局 森林管理班 22-0393

講 座

消防設備士試験準備講習

時 7月27日(日)9時40分~17時

所 J:COMホルトホール大分(大分市)

講習種別

1類・4類・6類(各甲乙種)

申込書配布場所

消防本部 予防課

申 6月23日(月)~7月11日(金)

問 大分県消防設備安全協会 097-537-3125

8月8日(金)
 18時30分~20時30分[全4回]

所 本庁舎6階 大会議室ほか

対 新規創業を目指す人、創業後1年未満の人

内 ①財務会計の基礎知識

②ビジネスプランと資金計画づくり

③マーケティングの基本

④雇用についてなど

定 30人

料 無料

申 二次元コードから申込

フォームに入力

問 商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口) 22-3943

市政出前講座をご利用ください

市政や行政課題について、市の職員が講師として地域に伺い、説明や意見交換を行います。時間は、講師の説明・質疑応答を合わせて2時間以内です。詳しくは市ホームページをご覧いただき、問い合わせください。

対 自治会、PTA、老人会、企業、各種団体など10人以上の参加者が見込まれるグループ

内 まちづくりや教育、福祉、防災など、各課の取組に関するテーマ

申 希望日の7日前までにメールまたは直接窓口で申込んでください。申込用紙は市ホームページからも印刷できます。

その他

会場の手配、参加者への周知とこれらに必要な経費は、申込者の負担になります。講師の都合により、日程を調整する場合があります。

問 市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) 22-3399

在職者セミナーのご案内

セミナー

初心者向けアーケン接続を学習

Excel関数活用セミナー

便利な関数の使い方・活用方法を学習

JW-CAD住宅設備図面セミナー

JW-CADの基本操作・電気給排水設備図

時 6月17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)18時~21時(3時間×4日間)

所 大分県立佐伯高等技術専門校

定 各コース8人※先着順

料 無料

申 二次元コードまたはホームページから申込

6月13日(金)

問 大分県立佐伯高等技術専門校 22-0767

受講生募集(ハロートレーニング)

8月受講生

募集コース 3DCAD活用科、建築CAD・リフォーム技術科、ビル管理技術科

募集期間 7月1日(火)まで

訓練期間 8月1日(金)~令和8年1月30日(金)

9月受講生

募集コース 電気設備技術科、ものづくり接続科

募集期間 6月25日(火)~7月29日(火)

訓練期間 9月2日(火)~令和8年2月27日(金)

料 無料

見学会 6月10日(火)

説明会 6月17日(火)・24日(火)

詳しくは、問い合わせください。

問 ポリテクセンター大分(受講者係) 097-529-8615

甲種防火管理者新規講習

時 7月17日(木)・18日(金)

所 和楽

定 60人(予定)

料 8,000円

申 ホームページから申込むか、受講申請書によりFAXで申込

6月5日(木)~12日(木)

**消費生活相談員国家資格
取得支援オンライン講座**

時 7月～9月の間に10講座配信
(繰返し視聴可)
所 大分県消費生活・男女共同参画
プラザ (オンライン受講)
対 県内在住の方
定 20人程度
料 受講料・教材費は無料
※資格試験の受験料などは各自負担
期 6月27日(金)
詳しくは、県ホームページをご確認ください。
問 大分県消費生活・男女共同参画
プラザ (アイヌス)
097-534-2038

職場リーダー育成研修

時 7月29日(火)、30日(水)
9時30分～17時 [全2回]
所 佐伯東地区公民館
対 管理者・管理者候補の人、職場
やチーム内で後輩の育成指導を
している人など
内 上司の補佐の仕方や後輩指導の
スキル、チームでの仕事の進め
方など
講 オフィス ブルーミングスマイ
ルズ 植村 恵美 氏
定 15人※先着順
料 22,000円
申 二次元コードから申込
期 7月22日(火)
問 中小企業大学校 九州校
092-263-1554

伝言板
～多世代交流～しゃべり場

時 6月14日(土)14時～15時30分
所 さいき城山桜ホール
交流スペース
対 佐伯市民
内 第6回のテーマは「市
民の移動手段について
～みんなに話したいア
イディア～」です。
ワークショップ手法
ワールドカフェ方式
定 25人※先着順

料 無料
申 二次元コードから申込
期 6月12日(木)
その他 飲食持参可 (お茶菓子用
意あり)
問 しゃべり場プロジェクト・福井
090-7258-2990

**オカリナにチャレンジし
てみませんか?初心者大
歓迎♪**

時 毎週金曜日 11時～12時 (月3
回)
所 佐伯市船頭町3-4ワキタビル1
階 アイリトミック
スクール
対 どなたでも
料 4,500円 (月3回×1時間)
申 随時
問 アイリトミックスクール・吉岡
070-8538-2946

絵手紙教室

時 6月28日(土)10時～12時
所 じゅう咲く (向島2丁目23番
3号)
問 じゅう咲く・疋田 30-1114

佐伯市美術展

美術の部
書道の部
写真の部
時 6月13日(金)～15日(日)9時～19
時※15日は16時まで
所 さいき城山桜ホール 大ホール
料 無料
主催 佐伯市文化団体連絡協議会
問 佐伯市美術協会・外山
23-3293
佐伯市書道協会・高橋
23-6835
佐伯市写真協会・阿部
090-4993-7380

西浜清掃のお知らせ

時 6月29日(日)8時～9時
所 西浜海岸
問 つな☆ばんプロジェクト・水沼
080-1731-7960

6月 EVENT イベントカレンダー

7(土)
第30回 本匠ほたる祭り⇒P18
時 18時～21時
所 本匠体育館 (本匠堂ノ間)

8(日)
ツキイチ映画『侍タイムスリッパー』
⇒5月号P27
時 10時～14時～
所 さいき城山桜ホール 大ホール

8(日)
さくらっ子まつり⇒5月号P27
時 10時～15時
所 さいき城山桜ホール



13(金)～15(日)
令和7年度 佐伯市美術展⇒P20
時 9時～19時※15日は16時まで
所 さいき城山桜ホール 大ホール

15(日)
間越來だんせへ市⇒P18
時 8時30分～魚が無くなるまで
所 佐伯市米水津海辺の村交流館

21(土)
おはなし会⇒P22
時 11時～
所 三浦造船佐伯図書館

21(土)
マイケル・ザレツキー&
柴田 千賀子デュオコンサート
⇒4月号P27
時 14時～
所 さいき城山桜ホール 大ホール

29(日)
西浜清掃⇒P20
時 8時～9時
所 西浜海岸

日豊海岸 岩ガキまつり 2025
開催中!
佐伯市では、計7店舗で岩ガキ料理
をご提供しています!
期間 開催中～8月31日(日)

SAIKI MEETS CLASSIC vol.6

井手 沙耶花ピアノトリオコンサート

聴きなじみのある有名な曲の演奏や解説など、クラシック初心者でも楽しみやすい雰囲気で開催します。

♪曲目♪

ピアソラ／プエノスアイレスの四季ほか
中国、日本のなじみある作品もお届けします。

とき 9月6日(土)14時～[開場13時30分]

ところ 大ホール

出演 井手 沙耶花(ピアノ)、徐震(ヴァイオリン)、
謝光禹(チェロ)



チケット

[全席自由] 一般……………2,000円
高校生以下…1,000円
※未就学児入場不可

チケット発売日

6月21日(土)

RENTARO
CHAMBER
ORCHESTRA
KYUSHU



共催公演 RENTARO室内オーケストラ九州

航空自衛隊西部航空音楽隊 スペシャルコラボ

「吹奏楽で楽しむ名曲サウンド」

プロが奏でる吹奏楽サウンドで贈る名曲の数々！

とき 7月27日(日) 14時～[開場13時30分]

ところ 大ホール

指揮 五味渕 敦(3等空佐)、栗栖 健一(2等空尉)
演出 航空自衛隊西部航空音楽隊

RENTARO室内オーケストラ九州
管楽器セクション

チケット 一般……………3,000円

佐伯市民価格…2,500円

高校生以下……1,000円

【当日券500円増】

共演者募集

当公演で「宝島」と一緒に演奏する佐伯市民を募集します！

※先着30人 ※楽器をご準備ください。

公演チケットの購入、公演日午前のゲネプロへの参加が必須です。

【申込方法】[メール] rentaro.ticket@gmail.com

第13回 みんなで奏でる ロビーコンサートシリーズ♪

隔月で開催する
ロビーコンサート演
奏者を募集します。

とき 7月19日(土)

13時30分～
(30分程度)

ところ 1階アートプラザ

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

申込 ①申込フォームは

こちらから→



②申込用紙を

窓口持参またはメール

ツキイチ映画

7月上映作品

上映時間 109分



『はたらく細胞』

とき 7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100人

チケット 一般:500円

高校生以下:200円

〔 当日券の販売は窓口まで
問い合わせください。 〕

申込期間 6月1日(日)～22日(日)

さいき城山桜ホール カルチャーサロン 『浴衣着付け教室』受講生募集

胸もとや裾の乱れがないように着付けます。
半巾帯で基本の結び方からアレンジしたものなど練習します。

とき 7月30日(水)～31日(木)

19時30分～21時30分

ところ 2階 和室

講師 戸高 松栄 氏

対象 中学生以上の女性

※中学生は保護者の送迎が必要

受講料 1,400円(2回分)

定員 10人



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。



各講座・イベント紹介



図書館だより



令和7年度 図書部員 大募集中！

「図書館図書部」で図書館を盛り上げよう！図書館で、イベントの企画や運営をしたり、楽しく集まる図書部員を部集しています！本が好きでも、そうでなくても、何かに挑戦してみたい人、一緒に活動してみませんか？

活動日／月1回程度（SNSまたは館内でお知らせ）

活動期間／令和8年3月まで

対象／中学生～大学生※中・高校生は保護者の同意が必要

申込方法／ホームページまたは、図書館にある入部届に記入して申込みください。

6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／6月21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（6月）

■子ども上映会

ふしぎ駄菓子屋 錢天堂 九巻
兵糧キャラメル（90分）

6月14日（土）…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

カモン カモン（108分）

6月15日（日）・25日（水）…13時30分

— おすすめの新刊 —



知ればもっと役立つ暮らしの道具
アレの正しい使い方図鑑

編／東京トリセツ研究会
出版社／山と溪谷社

電卓M+ボタンの使い方や爪の切り方、消火器の使い方まで。知っているようでも知らない暮らしの道具の正しい使い方を教えてくれます。防災にも役立つ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2階48番窓口



こども福祉課
こども福祉係

TEL 22-3180・22-3972

こども福祉係の取扱内容

さいきっ子医療費の助成

児童手当

児童扶養手当

保育所・認定こども園の運営管理

児童クラブの運営



子育て世帯のリフォームを
支援します

子育て世帯の住環境の向上のため、持ち家（マンション含む）の改修工事などに対し、補助します。申請者多数の場合は審査の上、対象者を決定します。

【申請期限】6月30日（月）

【補助金額】①子育て支援一般型

工事費の5分の1（上限40万円）

②子育て支援多子加算型

工事費の5分の1（上限50万円）

※いずれも30万円以上の工事が対象です



高齢者世帯のリフォーム支援もありますので、詳細は市ホームページをご覧ください。

さいきっ子医療費助成制度の新規・
変更手続をLINEで行なうことができます。「佐伯市公式LINE」を友だち
登録し、受信設定を行ってください。

佐伯市公式LINE▶





vol.50

心と体を支える歯と口の健康づくり ～生涯にわたる口腔健康管理の推進～

対象

成人全般



お口の健康を守ることはできていますか？

歯・お口の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つために大切であり、身体の健康だけでなく心の健康、社会的な健康にも大きく関係します。

歯を失う主な原因是、むし歯と歯周病です。佐伯市の歯周病検診の結果（令和元年度）を見ると、進行した歯周病を有する人の割合が40歳代で48.0%、60歳代で68.9%です。令和11年度の目標値が40歳代で25.0%、60歳代で45.0%なので、大きく差があります。

目標項目	令和元年度	目標(令和11年度)	データソース
進行した歯周病を有する人の減少	40歳代	48.0%	佐伯市歯周病検診結果
	60歳代	68.9%	
		25.0% 以下	出典： 第3期佐伯市健康づくり計画
		45.0% 以下	

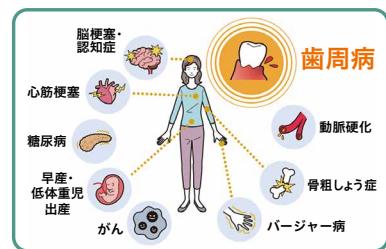
生涯を通じてお口の健康を守るためにには、乳幼児期や学齢期からのむし歯予防に加えて、成人の歯周病予防をすすめることが大切です。

お口の機能を保つため、専門家からの定期的なケアを受け、正しい知識を身につけてみませんか？

歯周病が進行すると歯を失うだけではない！

歯周病とは、歯と歯ぐきの間（歯周ポケット）に歯垢や歯石がたまり、その中の歯周病菌が歯ぐきの炎症を引き起こす病気です。放っておくと歯を支える組織まで壊し、歯が抜け落ちてしまいます。さらに、歯周病を引き起こす細菌が増えると血液や呼吸器内に入り込み、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞、早産・低出生体重児などを引き起します。

心身の健康を守るためにも、ご自身のお口の状態をチェックできる歯周病検診を受診してください。



出典：日本歯科医師会

歯周病検診の対象者の年齢が拡大します！無料で歯周病検診を受けるチャンス！

近年、若い方が歯周病になる割合が増えてきていることが課題になっています。

国にはお口の健康を守るための法律があり、その中で生涯を通して歯科健診を行うことをすすめています。

本市では、歯周病検診の対象者を40・50・60・70歳としていましたが、今年度から20・30歳へ拡大することになりました。若いうちから切れ目なくお口の健康を守っていくための取組を、本市でもすすめています。対象者はこの機会に歯周病検診をご利用ください。

妊婦	乳幼児期	学齢期	20代・30代	40～74歳	75歳以上
妊婦 歯科健診	乳幼児 歯科健診	学校 歯科健診	New!! 20, 30歳	歯周病検診 40, 50, 60, 70歳	後期高齢者医療連合の歯科健診 76, 78, 81歳

【今年度の対象者】 ※対象者には個別に通知します。

令和8年4月1日時点での、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の人。

【受診期間】 7月1日（火）～12月26日（金）

【ところ】 市内の登録歯科医院 ※事前予約が必要です。

【費用】 無料

問い合わせ／健康増進課 健診係（和楽1階） ☎23-7022

手話を学ぼう 手話を話そう

今月の手話 ▶ **ありがとう**
感謝[する]、お礼[をする]



ステップ
1

左手甲に小指側を直角にのせた右手を上げながら頭を下げる。

手話動画は
こちらから▶



出典：
(一財)全日本ろうあ連盟著
『わたしたちの手話学習辞典』



7月の 住民 健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報4月号に掲載の成人健康ガイドまたは市ホームページをご覧になるか、問い合わせください。会場では不織布マスク着用のご協力をお願いします。対象外や同年度内で2回目以降の受診は全額自己負担となります。



佐伯市
ホームページ

特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査

地域	会場	とき	受付時間	胃がん
佐伯	和 楽	7月15日(火)・31日(木)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	7月10日(木)	9時～10時	—
直川	直川地域コミュニティセンター	7月1日(火)	9時30分～10時30分	—
		7月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時30分～11時	○
	本匠地域コミュニティセンター西分館	7月8日(火)	9時30分～10時45分	—

■予約先 佐伯市医師会健診センター ☎20-5452 ※平日9時～17時受付(ネットは24時間受付)

■持ち物 受診券、マイナ保険証などの加入する保険の資格が確認できるもの、自己負担金

◎お早めにご予約ください。

※健(検)診は予約が必要です。大腸がん検診のみを希望する場合は、予約の必要はありません。

ネットで
簡単申込

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

佐伯市医師会
ホームページ▶



乳がん検診(マンモ)、子宮頸がん検診

地域	会場	とき	受付時間	予約期間	
				インターネット予約	電話予約
佐 伯	和 楽	8月5日(火) 8月6日(水) 8月8日(金) 8月31日(日) 9月1日(月)	8時45分～11時30分	7月16日(水) 18日(金)	7月22日(火) 28日(月)

■予約先 健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

■持ち物 自己負担金、ケープ(バスタオル) ◎お早めにご予約ください。

■子宮頸がん検診を受ける人はスカートでの来場をおすすめします。

※乳がん検診は予約が必要です。

ネットで
簡単申込

和楽会場のインターネット予約は市ホームページまたはこちらから→
インターネット予約が定員に達している場合でも、電話予約に空きがあることがありますので問い合わせください。



乳がん検診予約
和楽(8月・9月)

問い合わせ／健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

令和6年度中に麻しん風しん混合(MR)ワクチンの定期接種を 受けられなかった人へ

市内のMRワクチン供給不足に伴い、やむを得ず令和6年度中に定期の予防接種を受けることができなかつた人に予防接種(定期接種)を実施します。協力医療機関に予約し、母子健康手帳を持って受診しましょう。

接種期間 令和9年3月31日まで

対 象 ●第1期 令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの人
●第2期 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人

問い合わせ／健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) ☎23-4500

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

6月 8日	石川眼科医院	駅前	24-2200
6月15日	神宮医院	宇目小野市	54-3014
6月22日	やつか整形外科	大手町	25-0117
6月29日	上尾皮膚科医院	大手町	22-7800

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。

歯科 ⌚ 9~12時

6月 8日	利光歯科医院	中の島	22-8811
6月15日	土屋デンタルクリニック	春日町	22-0709
6月22日	矢野歯科医院	宇目小野市	54-3217
6月29日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島	20-0648

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)

6月 8日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
6月15日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
6月22日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
6月29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。

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 ☎ 23-4515

●乳児健診(R7年1月生)……………6月12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11月生)……6月26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12月生)……………6月19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)……………7月 1日(火)

身体測定、離乳食指導など

無料

・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。	6月11日(水)10時～12時 6月13日(金)10時～12時 6月13日(金)10時～12時 6月18日(水)10時～12時 6月18日(水)13時30分～15時30分 6月19日(木) 9時～11時	上浦地域コミュニティセンター 市役所本庁舎2階203会議室 直川振興局 蒲江地域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	6月18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	6月18日(水) 13時30分～16時30分	ジェイコム J:COMホルトホール大分 予 (大分市)	大分県行政書士会事務局 📞097-537-7089
	6月19日(木) 13時～15時	市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	
不動産市民相談	6月17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
精神保健福祉相談	6月10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	6月18日(水) 13時30分～15時		
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。	6月19日(木) 13時30分～16時	社会福祉センター	社会福祉協議会 📞23-7450
民生委員心配ごと相談	6月18日(水) 10時～12時	蒲江地域コミュニティセンター	社会福祉協議会蒲江支部 📞42-0154
	7月 2日(水) 13時30分～16時	社会福祉センター	社会福祉協議会 📞23-7451
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	
人権なんでも相談【特設無料相談】 ※秘密は厳守します。 予約は必要ありませんのでお気軽にご利用ください。	6月13日(金) 9時30分～12時	佐伯地区公民館 下堅田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 弥生保健センター 本匠地域コミュニティセンター 宇目保健センター 直川地域コミュニティセンター 鶴見地域コミュニティセンター 米水津地域コミュニティセンター 蒲江地域コミュニティセンター	大分地方法務局佐伯支局 📞24-0772

春の褒章・叙勲

«令和7年 春の叙勲» 旭日単光章 下川 芳夫さん (地方自治功労)

«第44回 危険業務従事者叙勲» 瑞宝双光章 長澤 和彦さん (消防功労)

さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介!

2歳のお誕生日
おめでとう!!



お名前 富松 薫ちゃん
かおる
2023年5月生まれ



仲良く元気いっぱい大きくなつてね。

お名前

(左) 高木 蒼良くん (右) 高木 咲良ちゃん
2024年2月生まれ 2024年2月生まれ

いつも元気をありがとう



お名前 (右) 塩見 穂菜ちゃん
ほのか
2022年1月生まれ
てんせい
(左) 塩見 天晴くん
2025年2月生まれ

スマートフォンから投稿できます♪

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



佐伯市概況 | 佐伯市のことをもっと知ってみよう!

人の動き 4月末日現在/前月比

人口	6万3,769人	(-127)
男	2万9,905人	(-53)
女	3万3,864人	(-74)
世帯	3万2,661世帯	(-6)

救急・火災発生 4月中 (速報値)

救急件数	286件
	(年間累計1,281件)
火災件数	3件
	(年間累計12件)

高温多湿の時期となります。食品管理を徹底し、食中毒には十分注意しましょう。

交通事故 4月中

死者	0人
負傷者	4人
人身事故	4人
物損事故	104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

1,000円分のプレゼント*
ゲットしよう!

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。

*裏表紙のクロスワードプレゼントと同じ内容です。



次号発行日

次号市報さいき
7月号は

7月1日(火)
発行です

◎8月号の原稿締切は6月
17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。

食推さんのです!

うま塩レシピ

塩サバのカレームニエル

うま塩とは?

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。

<簡単! 塩サバの塩抜き方法>
容器(ボウル・タッパーなど)に水500ml、酒大さじ1、みりん大さじ1を入れ、適当な大きさに切った塩サバを2時間ほど漬け、キッチンペーパーで水気を拭きとる。



塩サバは、冷蔵や冷凍でストックでき、手軽にメインディッシュが作れる便利な食材です。ちょっとアレンジを効かせると、見た目も豪華になります。

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。

A

材料(4人分)

- 塩サバ 4切(240g)
- 小麦粉 12g(大さじ1・1/3)
- カレー粉 2g(小さじ1)
- サラダ油 8g(小さじ2)
- ピーマン 60g(小2個)
- レモン 1/2個

作り方

- 塩サバは、1人2切れになるように切る。ピーマンは種を取り、1cm幅に縦に切る。レモンはくし切りにする。
- 合わせたAを塩サバにまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面カリッとなるように焼き、フライパンの空いているところでピーマンを焼く。
- 器に盛り付け、くし切りにしたレモンを添える。

★1人分 エネルギー191kcal
食塩相当量1.1g(塩抜き無し)
たんぱく質14.1g

プレゼント付き!

vol.
38

さいきクロスワード

抽選で
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!
「直川まるごと市場」で使える
お買い物券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

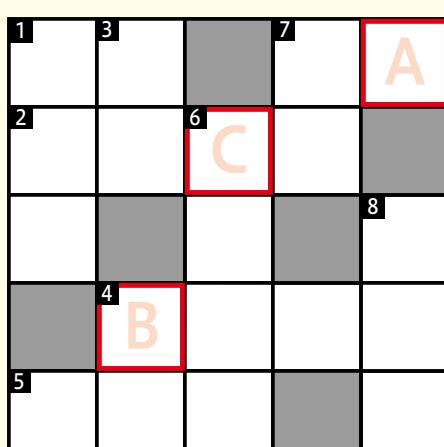
たてのカギ

- ヒント: 健康のためにたくさん食べると良いといわれる、緑黄色や淡色の種類があるもの
- ユーリカの葉を食べることで知られるオーストラリアに生息する動物。
 - 肌がなめらかで整った質感を「○○が細かい」と言う。
 - 大きな角を持つ陸上の動物。「シロ○○」「クロ○○」などの種類がある。
 - 数学の式で使われる「=」の記号のこと。足し算や引き算の答えを示す記号。
 - 天守閣があることが特徴の建物。石垣や堀で守られていることが多い。
 - 駅伝ではバトンの代わりにコレをつなぐ。

よこのかぎ

- 70歳の長寿祝いのこと。
- カレーの玉ネギはコレになるまで炒めると甘くなる。
- 空中ブランコやジャグリングが見られる、大きなテントの中で行われるショー。
- 「爪」を英語で何と言う?
- 目で見える範囲のこと。「○○を広げる」は、新しい知識を得ること。

5月の
答え
「タイサク」



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

6/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

