

# 市報さいき

2025

7

No.410



親だけ  
じゃない

～みんなで子育て～



# 親だけ じゃない ～みんなで子育て～

～みんなで子育て～

## 家族のサポート

今と昔で違う！？

じいじ、ばあばにもぜひ参考にしてほしい  
現代版子育て

## 1 妊娠期

### 今どきの「栄養管理」は違う？

妊娠中は赤ちゃんの分まで2人分食べましょうというのは、昔の話。現代は、食べ過ぎやカロリー過多は好ましくありません。バランスの良い食事に気を付けて、妊娠初期には適度な運動などでリラックスできる環境づくりを。



## 2 乳児期

### パパ＆ママと一緒に子育て知識を学びサポートを

乳幼児期に多いのが、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎。日頃から何を食べたか注意してあげましょう。

母乳をやめる時期や方法は多様化しています。子どもの成長に合わせて母子共に無理のないタイミングを選んで、考えていきます。タイミングは母子の気持ちを優先してあげて。



運動も  
大切！

たまには  
外出も♪

安全対策も  
万全に

## 家族みんなでルール決めを！

出産して子育てが始まると、月齢に応じたこどとの向き合い方が必要となってきます。仕事や家族の介護、また家事などの両立も考えると、親の負担は大きなものとなるでしょう。厚生労働省からは仕事や育児、介護を両立できるよう雇用環境の整備などを目的に「育児・介護休業法」が令和6年5月に改正されました。(令和7年4月から段階的に施行)国としても育児の負担を抱え込まないような社会づくりが進められています。今号では、親だけではなく祖父母や地域など、みんなで子育てをするヒントを特集。親が笑顔になれば、自然とこどもも笑顔になっていくはずです。



## 3 幼児期

### 一瞬でも目が離せない！！

動きが活発になる時期です。台所の火の始末や包丁の片付け、お風呂は浴槽のふたを閉めて、階段やベランダには柵をつけるなど、十分な安全対策を。

おもちゃを買ってあげるのは、誕生日やクリスマスなど特別な日だけに。時には我慢を教えることも必要です。購入の前にパパママに相談しながら選ぶと良いでしょう。

言葉が遅いなど発達具合が心配でも、おらかに構え、温かく見守ってあげましょう。一番気にしているのはパパとママです。



### TOPICS

## Lets イクメンライフ！

大分県の男性育児休業取得率は、令和3年9.6%、令和4年13.8%、令和5年27.9%※と年々増えています。核家族化や共働きが多くなった現代、大切な家族のために、パパも自分らしいイクメンライフを始めませんか。

子育て・子育ち支援室「さくらっ子」では、「プレママ・プレパパふみりークラス」を毎月第3日曜日に開催。詳しくは直接問い合わせを。

※令和5年度大分県労働福祉等実態調査

子育て・子育ち支援室  
「さくらっ子」  
28-5370



## 5 思春期

### 祖父母の役割は「安らげる存在であること」

思春期は身体の発達に伴い、精神的にも不安定になる時期です。一歩離れたところから温かく見守り、「離れていても関心を持っているよ」「何かあれば相談してね」というスタンスでいることが大切。

孫にお手伝いをお願いしてみることもコミュニケーションの一つです。感謝をされることで、自尊感情も育まれます。

今日は友だちと遊んだよ！

## 4 学童期

### 現代のこどもは忙しい？！

塾や習い事など毎日忙しいこどもの多く、何かと心配になる気持ちもあるとは思います。送迎を手伝うなどできるサポートをしましょう。

一緒に料理を作る、話を聞いてあげるなど時間を共有しながらこどもの「避難場所」になることも大切な役割です。



# 地域で子育て

家族だけで子育てをするのではなく、時には地域のサポートも活用を。  
親もこども世界が広がり、違った視点からの発見もあります。

こんなお悩みありませんか？

育児に追われて  
大変

子どもの発育が  
バ配

弟・妹のあせ話で  
勉強ができない

プライベートに  
配慮した  
相談窓口です。

NEW!  
4月～  
**新設!**

子育て、児童福祉に関する悩みごとは  
**こども家庭センター「まる」**にご相談を

妊娠期(妊娠前)から産後、乳幼児期から18歳未満のこどもに関する悩みをもつ保護者はもちろん、こども本人の相談も受け付けます。家族やこどもが安全安心に生活できるよう、資格を持つ専門職員などが切れ目なく支援する拠点です。

妊娠前・妊娠期

- ・母子健康手帳交付
- ・初めての妊娠・出産でのお悩み
- ・妊娠中の健康管理について
- ・出産の準備や費用について
- ・不妊に関するお悩み など



産後・乳幼児期

- ・乳幼児の成長や発達について
- ・産後ケア事業について
- ・母乳やミルク、離乳食について
- ・子育ての知識や方法を知りたい など



保健師や看護師、助産師、臨床心理士など、様々な相談内容に応じて各種連携機関とサポートを行います。

## 連携機関

- ・地域子育て支援拠点
- ・児童家庭支援センター
- ・保育所、こども園
- ・保健所
- ・産科医療施設、医療機関
- ・学校、教育委員会
- ・民生委員、児童委員
- ・児童相談所
- など

就学期から  
18歳未満

- ・こどもの発達についてのお悩み
- ・こどもへの接し方がわからない
- ・イライラしてこどもを叱ってしまう
- ・子育てが大変で自分の時間がない
- ・ひとり親で育児や生活でのお悩み
- ・ぼく(わたし)が家でお世話をしている  
ことが多く、できないことがある など

・こどもをひどく叱り  
つけているのを見て  
(聞いて)しまった

・こどもに暴力を振る  
っているところを  
見て(聞いて)しまった  
など



問い合わせ

こども家庭センター「まる」  
こども福祉課内(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

佐伯市子育て  
支援サイト



# 地域の子育てサポート

さいきファミリー・サポート・センター

☎20-0726



子育ての手助けをした  
い「まかせて会員」と、手  
助けを受けたい「おねが  
い会員」を地域で募り、  
有償で助け合いを行って  
います。保育園の開始  
前・終了後の預かりや園  
への送迎、急な仕事や冠  
婚葬祭などのとき、まかせ  
ることができます。支援の  
対象は新生児～小学生です。

にしだキッズクラブ

☎23-0255



生後6か月～小学校6  
年生のこどもが病気のと  
き、保護者の勤務などで  
自宅での保育が困難な  
場合、一時的に預かる病  
児・病後保育施設。隣に  
ある西田病院と連携して  
いるので安心。病児ケア  
のトレーニングを受けた保  
育士が常駐し、風邪やイン  
フルエンザなどの感染症にも  
対応しています。

ホームスタート・ふれみらさいき

☎46-2677



家庭訪問型子育て支  
援。研修を受けたビジ  
ター(訪問ボランティ  
ア)が定期的に自宅を  
訪問し、話を聞いたり一  
緒に何かをしたりしな  
がら、気持ちを支えま  
す。身近に話せる人が  
ほしい、こどもと一緒に遊んでくれる人がほしいと  
きなどは、気軽に相談を。

地域子育て支援拠点



0歳～小学校入学前まで

弥生地域  
子育て支援センター  
「からふる」  
(旧弥生児童館内)

子育てひろば「あおぞら」  
(松浦こども園内)

☎33-0096

蒲江ふれあい広場  
☎42-1620

子育て支援センター  
「ほほえみひろば」  
(ふれあいこども園内)

☎22-9933

子育てひろば「いるか」  
(さいきこども園となり)

子育て・子育ち支援室「さくらっ子」  
(さいき城山桜ホール2階)

☎090-4341-3270

7/31  
(木)  
必着

## 佐伯市子ども・子育て会議の委員を募集

市が策定する子ども・子育てに関する  
計画・事業実施について、子育て当事者  
の立場から意見をいただくために「子ど  
も・子育て会議」の委員の一部を募集し  
ます。



任期

対象

9月19日から令和9年9月18日まで

下記(1)～(3)のすべてに該当する人

(1)市内在住の満20歳以上の方(令和7年7月1日現在)で、  
小学校就学前のお子さんを子育て中の  
(小学生以上のきょうだい児がいても構いません)

(2)子育て支援に関心がある人

(3)平日の会議(年間3回程度)に出席できる人

定員

申込方法

若干名

応募用紙に必要事項を記入し、こども福祉課まで持参、  
郵送またはメールで提出ください。用紙は、こども福祉課  
に設置しているほか、市ホームページからもダウンロード  
できます。※応募多数の場合は選考とします

申込期限

7月31日(木)必着



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

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

## 国民健康保険被保険者の皆さんへ

## 資格確認書・資格情報のお知らせの交付について

現在お手持ちの被保険者証または資格確認書など(交付を受けている場合のみ)は、7月31日で有効期限を迎えます。8月1日からは、マイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)の保有状況や年齢によって、下記のとおり対応が異なります。

	マイナ保険証を保有している	マイナ保険証を保有していない
70歳未満	資格情報のお知らせを郵送交付 (有効期限なし)	資格確認書を郵送交付 (有効期限あり:最長令和8年7月31日)
70歳以上 75歳未満	資格情報のお知らせを郵送交付 (有効期限あり:最長令和8年7月31日)	

- ・資格確認書は世帯ごとに特定記録で、資格情報のお知らせは個人ごとに普通郵便で郵送交付します。
  - ・資格確認書の色は「緑色」です。
  - ・70歳以上の人の「自己負担金の割合」は、令和6年中の所得に基づいて判定しています。
  - ・資格確認書では、裏面で臓器提供の意思表示ができます。マイナ保険証をお持ちの場合は、マイナンバーカードに直接記入するしくみとなっています。
- ※マイナ保険証での受診が困難な場合や、マイナンバーカードの有効期限切れや返納をした人には、申請により資格確認書を窓口交付します。(既に申請をされている人は改めての申請は不要です) また、マイナ保険証の利用登録の解除を希望する人は申請が必要です。

◆問い合わせ…保険年金課 保険年金係(本庁舎1階9番窓口)／22-3199 または各振興局



## 情報

## 後期高齢者医療制度被保険者の皆さんへ

## 資格確認書の交付について

現在お手持ちの被保険者証または資格確認書(交付を受けている場合のみ)は、7月31日で有効期限を迎えます。8月1日からは、マイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)の保有状況にかかわらず、下記のとおり資格確認書を郵送交付します。

	マイナ保険証を保有している	マイナ保険証を保有していない
・75歳以上 ・一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けた65歳～74歳		資格確認書を郵送交付 (有効期限あり:令和8年7月31日)

- ・資格確認書は、個人ごとに簡易書留(配達員による対面での手渡し)で郵送交付します。不在の場合には、郵便受けに「ご不在連絡票」が投函されますので、郵便局の保管期間内に受領してください。
- ・資格確認書の色は「桃色」です。
- ・「自己負担金の割合」は、令和6年中の所得に基づいて判定しています。
- ・資格確認書では、裏面で臓器提供の意思表示ができます。マイナ保険証をお持ちの場合は、マイナンバーカードに直接記入するしくみとなっています。

◆問い合わせ…保険年金課 保険年金係(本庁舎1階9番窓口)／22-3199 または各振興局  
大分県後期高齢者医療広域連合 097-534-1771(代表)



## 申請

## 国民年金保険料免除などの申請

国民年金保険料が納め忘れの状態で、万一、障がいや死亡といった不慮の事態に遭うと、障害基礎年金や遺族基礎年金、死亡一時金などを受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、佐伯年金事務所または本庁舎保険年金課窓口で手続をしてください。

令和7年度分(令和7年7月分から令和8年6月分まで)の免除申請の受付は7月1日から開始します。申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。失業などにより保険料の納付が経済的に困難になったり、申請を忘れていた期間がある人は、佐伯年金事務所または本庁舎保険年金課へご相談ください。

◆問い合わせ…佐伯年金事務所 22-1970※音声案内に従い②を選択、次に②を選択  
保険年金課 保険年金係(本庁舎1階8番窓口)／22-3187



## 申請

## 介護保険負担限度額認定証の申請について

介護保険施設に入所している人やショートステイを利用している人の食費、居住費(滞在費)などの利用者負担額について、以下の対象要件を満たす人は申請により、軽減される場合があります。

負担限度額認定証の有効期限は、毎年7月末までとなっています。継続してご利用される場合は更新手続が必要です。



## [対象要件]

利用者負担段階	対象者	預貯金など(夫婦の場合)
第1段階	生活保護受給者	要件なし
	世帯(世帯を分離している配偶者を含む。以下同じ)全員が市民税非課税である老齢福祉年金受給者	1,000万円(2,000万円)以下
第2段階	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万9,000円以下	650万円(1,650万円)以下
	世帯の全員が市民税非課税	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額80万9,000円超～120万円以下
		550万円(1,550万円)以下
第3段階②	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額120万円超	500万円(1,500万円)以下

※年金収入額には老齢年金などの課税年金だけではなく、非課税年金(遺族年金、障害年金など)も含む。

## [対象施設]

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、地域密着型介護老人福祉施設、短期入所生活介護(ショートステイ)など

## 申請期限

7月31日(木)

## [必要な物]

- ・介護保険負担限度額認定申請書と同意書
- ・介護保険被保険者証(利用者)
- ・通帳や有価証券などの写し(利用者・配偶者)
- ・申請者確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、医療保険証など)

※詳しくは問い合わせください。

◆申込・問い合わせ…高齢者福祉課 介護保険係(本庁舎1階10番窓口)／22-3117または各振興局

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

### さいきの森整備事業



(ha = ヘクタール)

森林の持つ公益的機能を持続的に発揮していくため、健全で優良な森林の造成を目指して行う森林整備事業を支援します。

詳しくは問い合わせください。

対象事業	対象者	補助金額
1 小規模な(森林経営計画の対象でない)森林の除伐・間伐(0.05ha~)	森林所有者	19万円/haまたは補助対象金額の3分の2のいずれか低い金額(上限30万円)
2 危険林の整備(0.01ha~) 自然災害により被災した森林の復旧及び倒木の危険性が高い森林の伐採・片付け	森林所有者または被害を受けるおそれのある人	補助対象金額の3分の2(上限30万円)
3 生活保全林の整備(0.05ha~) 里山や野生動物被害の軽減のために整備を必要とする森林など、住民の生活環境保全上重要であると認める森林の整備	森林所有者などで組織する団体または自治会	80万円/haまたは補助対象金額のいずれか低い金額(上限100万円)

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



募集

### シイタケ栽培研修生募集

大分県では、生産量日本一を誇る特産品"原木シイタケ"の生産振興を図るため、シイタケ生産に興味のある人を対象に習熟度に応じた2つの研修を開催します。

シイタケ栽培への就業を検討中の人や就業後間もない人など、多数の参加をお待ちしています。

#### 【研修概要】

##### ①基礎研修

計4回の研修会(講義・視察など)を通して原木シイタケ栽培の基礎を学びます。

##### 【研修時期】

8~3月 ※各回、日曜日に開催

第1回開催予定/8月24日(日)

##### 【研修場所】

県農林水産研究指導センター林業研究部きのこグループ(豊後大野市三重町)

##### 【定 員】

35人程度

##### 【申込方法】

大分県南部振興局の林業・木材・椎茸班または本庁舎林業課に「受講申込書」を記入し提出してください。

##### ②実践研修

最大12日間、研修生在住地の近隣優良生産者の生産現場に通い、生産者から直接、技術指導を受けます。

##### 【研修時期】

10月~3月のうち最大12日間以内

##### 【コース区分・定員】

①作業体験コース(未参入者※) [5人]、

②技術習得コース [10人]

※シイタケ栽培に参入予定で63歳以下の人

詳しくは  
こちら  
から



申込期限

7月31日(木)

※申込者多数の場合は選考

◆問い合わせ…大分県南部振興局 林業・木材・椎茸班 / 22-0393



募集

### 『さいきオープンガーデン』登録者募集

『さいき花の楽園構想』の一環として『さいきオープンガーデン』に登録する庭や花壇などを募集します。『オープンガーデン』とは個人、または団体が管理する庭や花壇などを登録し、一般公開する取組です。登録された庭や花壇などは市ホームページで紹介します。

#### 【対 象】

個人、または団体が管理する庭や花壇などで、一般公開できるもの。

#### 【募集期間】

随時募集中



◆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または各振興局

#### 【申込方法】

環境対策課、または各振興局に備付けている申込書に必要事項を記入の上、郵送または窓口に提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

#### 【宛 先】

〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号

佐伯市役所 環境対策課



募集

### ガーデンシュレッダーの使用モニターを募集します

剪定枝の自家処理を目的に、ガーデンシュレッダー(剪定枝粉碎機)の貸出実験を行います。ごみを減らすため、チップ化してみませんか。

#### 【対 象】次のいずれにも該当する人

- 粉碎したチップを燃えるごみに出さず、自家処理(たい肥化など)できる人
- ガーデンシュレッダーを清掃課(エコセンター番匠)へ取りに来られる人
- 使用後のアンケート調査に協力できる人

#### 【貸出機器】

・ガーデンシュレッダー(京セラ製)

保有4台のうち1台ずつ貸出

※電源(コンセント)が必要です。

#### 【貸出日数】

受取日及び返却日を含め、最大5日間

#### 【手 続】

①清掃課庶務係に電話またはメールで貸出日の予約をする。(1週間前から予約可能)

②エコセンター番匠に申込書を提出し、ガーデンシュレッダーを受け取る。

③エコセンター番匠にガーデンシュレッダーを返却し、報告書、写真(1枚以上)、アンケート用紙を提出する。

#### 【注意事項】

- 処理できる枝の太さは、2.5cm程度まで。
- 剪定枝以外の物をガーデンシュレッダーに入れないでください。
- けが防止のため、手袋・保護メガネを着用してください。

#### 【使用イメージ】



チップは、畑などのマルチ材として乾燥対策や雑草予防に活用できます。

◆問い合わせ…清掃課 庶務係(エコセンター番匠) / 22-3984

[メール] seisouka@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



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(佐伯地域2次募集)~

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。

### 【補助金額】

最大50万円(補助対象経費の5分の4以内)

### 【申込方法】

所定の申請書などを提出してください。申請書は地域振興課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・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

【対象】事業該当者のうち、旧佐伯市内の団体

申込期限

7月15日(火)

詳しくは  
こちらから



募集

## 「九州オルレさいき・大入島コースクリーンオルレ」 参加者募集!



大入島にある(トレッキング)コースを、ガイドの方と歩きながら清掃を行う「クリーンオルレ」を行います。詳しくは二次元コードを読み込んでいただくか、下記まで問い合わせください。

【とき】7月19日(土)

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

【定員】100人程度

申込期限

7月18日(金) 正午

【申込方法】メールまたは電話

※参加者全員の氏名(フルネーム・ふりがな)、性別、年齢、住所、連絡先を伝えてください。

詳しくは  
こちらから

◆申込・問い合わせ…観光・国際交流課 文化・スポーツツーリズム推進係(本庁舎2階38番窓口) / ☎22-4071  
[メール] OLLE@city.saiki.lg.jp



情報

## 【蒲江地域のSDGs】 ウミガメが産卵するきれいな砂浜を守っていこう

申込は  
こちらから



コンセプトは「拾う人は捨てない人」。蒲江地域では基幹産業である水産業や豊かな自然環境を生かした観光業などを持続可能なものにするため、ボランティアを中心に毎月1回元猿海岸の清掃活動を行っています。

こういった活動を皆さんに知ってもらうため毎年1回イベントを行っており、今年は7月5日(土)に蒲江元猿海岸でビーチクリーンイベントを行います。興味のある人はぜひご参加ください。

◆問い合わせ…蒲江振興局 / ☎42-1111



## 「平和祈念館やわらぎ 特別展」/「市史編さん市民講座」 お知らせ

戦後  
80年  
企画

### ①平和祈念館やわらぎ 特別展

日本を変えた時代～満州事変から戦後のあゆみ～

今年は戦後80年。今回の特別展では『写真週報』など当時の出版物や、戦中・戦後の資料の展示を通して満州事変から終戦直後の日本の様子を振り返ります。日本が軍事国家から平和国家へ変わっていく歴史を時系列で追いながら、今一度戦争や平和について考えてみませんか?

### 【とき】

7月19日(土)～9月28日(日)

9時～17時(入館は16時30分まで)

※月曜日休館(月曜日が国民の休日の場合は翌平日)

### 【ところ】

平和祈念館やわらぎ 研修室

### 【観覧料】

無料(ただし、常設展示は有料)

### 【展示解説】

7月19日(土)、8月2日(土)、15日(金)、30日(土)、

9月13日(土)、27日(土)

13時30分～(30分程度)

※事前申込不要。開始時間までに1階ホールにお集まりください。



◀『写真週報』

旧日本海軍ゆかりの歴史を持つ県内4つの市町(宇佐市・大分市・日出町・佐伯市)とコープおおいたが協力して、戦後80年企画「大分のピーススポットを巡るスタンプラリー おおいたで集めよう 平和のかけらOITA Piece of Peace」を開催します。

期間中、各地で開催している企画展やイベントなどに出掛けスタンプを集めながら、戦後80年、平和について考えてみませんか?

※スタンプを集めて応募すると、抽選で80人に賞品が当ります。

詳しくは  
こちらから▶



### 【佐伯市内のスタンプ設置期間・場所】

7月19日(土)～9月28日(日)

- ・平和祈念館やわらぎ
- ・歴史資料館
- ・三浦造船佐伯図書館



◆問い合わせ…平和祈念館やわらぎ / ☎22-5700

### ②令和7年度 第1回市史編さん市民講座 講演「十五年戦争と軍都・佐伯」

海軍航空隊が設置された佐伯町が明治・大正・昭和期を経て、どのように変容していったのか、その一連の歴史についてお話しいただきます。戦後80年の節目となる今、地域の歴史について一緒に考えてみませんか?

【とき】7月19日(土)

10時30分～11時40分[開場10時]

【ところ】さいき城山桜ホール 小ホール

【定員】80人※先着順(予約不要)

### 【講師】

軸丸 浩氏

(『佐伯市誌』上巻監修/佐伯市史編さん近代部会委員)

【参加費】無料



◆問い合わせ…社会教育課 文化財係(まな美1階) / ☎22-4095

市からのお知らせやイベントなどをチェック！

# さいきとぴくす

## Saiki Topics



### 助成 スズメバチなどの駆除費を助成します

市に登録された駆除業者に依頼して、活動中のスズメバチなどの巣を駆除した場合、支払った費用の一部を助成します。

#### 【助成対象者】

- ・スズメバチなどが営巣している建物または土地(市内に限る)の所有者、使用者、管理者(※法人を除く)
  - ・本市の自治会、そのほかこれに類すると市長が認める団体
  - ・スズメバチなどの営巣付近の市内に居住する個人
- 【助成金額】(予算がなくなり次第終了)
- ・駆除費用の2分の1の額  
(上限1万円で100円未満は切捨て)

#### 【手続代行者】

- ・申請者は、助成金の申請や請求などの手続の代行を登録駆除業者に対して依頼することができます。

登録駆除業者名	所在地	電話番号
エクステリア・プロ佐伯店	池船町	048-9256 080-8350-4455
よろず屋 NEEDS(ニーズ)	鶴望	080-1785-6122
ミツバチ・スズメバチ等駆除専門 タカノ	稻垣	080-2727-1414
一般社団法人 困り事お助け協会	内町	022-7722 090-2088-0478
(株)グリーンハウスやよい	弥生	046-1187
有限会社 害虫防除センター	新女島	023-4731 090-4990-9467
ハチの巣除去社「隆洋(りゅうよう)」	鶴望	022-2895 090-1921-1590
蜂師大分	大分市賀来北	0120-968-944 090-7465-8226
株式会社 Lead(リード)	別府市桜ヶ丘8組	0120-647-490 0977-75-6111
(有)光風(こうふう)	大分市中判田	080-5247-6293
WASP(ワスプ)	杵築市大内	090-9594-9860
日東防疫(株)	大分市三芳	0120-574-410 097-574-4100

※料金は巣の大きさや場所などにより異なります。直接問い合わせの上、条件に合う業者をお選びください。

◆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)／22-3956または各振興局



### 情報 農業委員会からのお知らせ

#### 農地利用状況調査を行います

- ①8月から9月にかけて佐伯市内の全農地を対象に、農業委員や農地利用最適化推進委員などが利用状況を調査します。
- ②調査の結果、遊休農地(耕作をせず草刈りなどの管理もしていない農地など)となっている農地は、今後の農地有効利用や遊休農地解消のため、11月から遊休農地の利用意向調査を実施します。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。また、日頃から農地の適切な管理をお願いします。

◆問い合わせ…農業委員会事務局(本庁舎3階60番窓口)／22-4023

#### 農地の転用などは、事前の許可が必要です

以下の場合は「農地法」に基づき、事前に農業委員会に申請し、許可が必要です。

#### 農地の売買や貸し借り(利用権設定した場合は不要)

#### 農地転用(農地以外の用途で利用するとき)

- ・住宅や倉庫などの建物敷地や駐車場、山林、太陽光発電施設用地など
- ・農地をかさ上げし、再び農地として使用するとき(農地造成)
- ・一時的な資材置場や仮設の現場事務所などとして利用するとき

※申請書は農業委員会窓口に備付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。

#### 【申請に必要な物】

- ・申請書兼請求書  
(市ホームページからもダウンロードできます)
- ・添付書類
  - ①領収書の写し
  - ②駆除場所の位置図または見取図
  - ③駆除前後の現況写真
  - ④市税完納証明書
  - ⑤暴力団関係者でない旨の誓約書

#### 【登録駆除業者】

※市ホームページ→暮らし・手続き→害虫など  
(スズメバチ等の駆除費の助成)に掲載



### 募集

## 歴史資料館 夏休み歴史体験教室 「石けんで昔の鏡をつくってみよう！」参加者募集！

鏡は、物を映す道具である一方、昔はお祈りやおまじないの道具としても使われていました。

佐伯市鶴望の三上寺跡から、中世(12~13世紀頃)に造られたと思われる鏡(和鏡)が7枚見つかっています。

今回の歴史体験教室は、昔の鏡をモチーフとした型に石けんの原料を流し込んで鏡をつくる「鋳造」の体験をします。市内で見つかった本物の鏡をじっくり観察した後、昔の鏡の持つ意味を考えながら、色とりどりの石けん製のミニチュア鏡づくりに参加してみませんか？

#### 【とき】

8月2日(土)10時~12時(受付9時30分~)

#### 【ところ】

佐伯地区公民館1階 実習室

#### 【対象】

小学校1年生以上  
(小学校4年生以下は保護者同伴)

【定員】10人※先着順 【材料費】300円

【持ち物】タオル(手拭き用)

【注意事項】汚れても良い服装

#### 【申込方法】

電話または歴史資料館窓口、申込フォーム

※電話・窓口で申込の場合、月曜日(休日の場合翌平日)は休館日のため受付できません。

申込期間 7月6日(日)~25日(金)17時



こちらからも申込できます▶



石けん製和鏡(ミニチュア)



昨年度の様子

◆問い合わせ…歴史資料館／22-0700



### 募集

## 3日間楽しく英語を学ぼう！参加者募集

国際交流員のケイトとダットと楽しく学べる英語教室。オーストラリアで人気のゲームなどで新しい単語やフレーズを覚えられます。夏休みに新しいことを学びたいこどもにぴったり。一緒に楽しく英語をふれてみませんか？

【とき】7月29日(火)~31日(木)10時~12時

【ところ】佐伯地区公民館 1階ホール

【対象】市内の小学校4~6年生

【定員】10人※先着順

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、飲み物、笑顔

【申込方法】二次元コードから

申込は  
こちらから



申込期間 7月7日(月)~25日(金)

◆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

[メール] 97100474@city.saiki.lg.jp



# あるけん！いくけん！選挙権！私たちの声を国政に反映させるため、必ず投票に行きましょう。

## 7月20日(日)は参議院議員 通常選挙の投票日です。



### 投票日当日の投票区と投票時間

投票区名	投票所名	投票時間	投票区名	投票所名	投票時間
城 南	佐伯城南中学校 屋内運動場	7時～19時	宇目第1	大原公民館	7時～17時
中 央	佐伯地区公民館 (旧三余館)		宇目第2	宇目B & G海洋センター	7時～18時
中 村	佐伯市役所展示ホール		宇目第3	宇目農村環境改善センター (ふれあいセンター宇目)	7時～17時
東	佐伯東地区公民館		宇目第4	田原公民館	7時～16時
渡町台	渡町台幼稚園		宇目第5	木浦公民館	7時～18時
女 島	佐伯市社会福祉センター (旧佐伯広域森林組合)		直川第1	直川地域コミュニティセンター	7時～18時
野 岡	渡町台地域コミュニティセンター		直川第2	直川地域コミュニティセンター 下直見分館	7時～18時
灘	上灘文化センター		鶴見第1	鶴見地域コミュニティセンター 吹分館	7時～18時
鶴岡西	佐伯市消防署		鶴見第2	鶴見振興局	7時～18時
鶴 岡	鶴岡幼稚園		鶴見第3	鶴見地域コミュニティセンター 羽出分館	7時～18時
野 口	佐伯豊南高等学校 大講義室	7時～19時	鶴見第4	梶寄公民館	7時～18時
上堅田	上堅田地域コミュニティセンター		米水津第1	米水津振興局	7時～18時
池 田	グリーンプラザ (旧久部保育所)		米水津第2	色利地区基幹集落センター	7時～18時
八 幡	八幡地域コミュニティセンター		蒲江第1	蒲江保健センター	7時～18時
大入島	大入島地域コミュニティセンター		蒲江第2	猪串集会所	7時～18時
西上浦	西上浦地域コミュニティセンター		蒲江第4	波当津集会所	7時～18時
木 立	木立小学校多目的ホール		蒲江第5	葛原郷土文化保存伝習所	7時～18時
下堅田	下堅田地域コミュニティセンター		蒲江第6	蒲江地域コミュニティセンター 名護屋分館	7時～18時
青 山	青山地域コミュニティセンター		蒲江第7	蒲江地域コミュニティセンター 森崎分館	7時～18時
上浦第1	夏井地区コミュニティセンター		蒲江第8	元猿集会所	7時～18時
上浦第2	上浦振興局		蒲江第9	蒲江地域コミュニティセンター 河内分館	7時～18時
上浦第3	上浦地域コミュニティセンター		蒲江第10	蒲江地域コミュニティセンター 西浦分館	7時～18時
弥生第1	弥生地域コミュニティセンター 床木分館	7時～18時	蒲江第11	楠本集会所	7時～18時
弥生第2	旧明治幼稚園		蒲江第12	蒲江地域コミュニティセンター 上入津分館	7時～18時
弥生第3	尺間地区体育館		蒲江第13	尾浦集会所	7時～18時
弥生第4	弥生保健センター				
弥生第5	久保公民館				
本匠第1	本匠地域コミュニティセンター				
本匠第2	本匠地域コミュニティセンター 西分館				

◆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

### 期日前投票所は7月19日(土)まで

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。

期日前投票の際には投票所入場整  
理券裏面の「期日前投票宣誓書」にあら  
かじめ必要事項を記入の上、ご持参い  
ただくと受付がスムーズになります。

#### 市役所

7月 4日(金)～19日(土) 8時30分～20時

#### 各振興局

7月15日(火)～19日(土) 8時30分～19時

#### トキハイインダストリー 佐伯店

7月12日(土)～19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。

#### 上浦

- 7月10日(木) 15:30～16:30 → 浪太地区公民館
- 7月13日(日) 9:00～10:00 → 浪太地区公民館



#### 弥生

- 7月11日(金) 11:00～12:00 → 切畠小学校
- 7月12日(土) 9:00～10:00 → 宇藤木地区集会施設
- 7月12日(土) 11:00～12:00 → 切畠小学校

#### 本匠

- 7月11日(金) 9:00～9:40 → 山部地区集会施設

#### 鶴見

- 7月10日(木) 10:30～11:30 → 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)
- 7月10日(木) 13:00～14:00 → 日の浦公民館
- 7月12日(土) 15:00～16:00 → 日の浦公民館

#### 米水津

- 7月10日(木) 9:00～9:40 → 間越地区生活改善  
センター
- 7月10日(木) 15:00～16:00 → 宮野浦地区センター
- 7月12日(土) 9:00～10:00 → 宮野浦地区センター
- 7月12日(土) 11:00～12:00 → 竹野浦柑橘倉庫
- 7月12日(土) 13:00～14:00 → 小浦高齢者  
コミュニティセンター

#### 離島における期日前投票所

- |    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 鶴見 | 7月19日(土)<br>8:30～11:30 → 大島支援センター |
| 蒲江 | 7月14日(月)<br>9:30～11:30 → 深島集会所    |

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.  
27



## ヤヨイ生コン株式会社



動画は[こちら](#)



佐伯市弥生大字床木120番地 ☎46-1911 FAX:46-2110

設立年月日:平成6年11月16日

従業員数:龍南ホールディングスグループ全体 387人

### 暮らしの安心を支える、インフラの担い手

運送業や生コンクリート※1(以下:生コン)製造業を中心に、社会のインフラを支える龍南ホールディングスは、大分県内で10社を展開しています。その一員である『ヤヨイ生コン』は、平成6年の設立以来、生コンの製造・販売を行っています。東九州自動車道や佐伯市役所、佐伯消防署、さいき学校給食センターといった主要なインフラや公共施設の建設現場にも生コンを提供するなど、私たちの生活基盤を支えています。「当社の強みは、ホールディングスが運営する6工場の連携。車両の確保、現場支援、品質管理を共有し、多種多様なニーズに応える体制を構築しています。」そう話すのは取締役工場長の高石洋介さん。グループ会社の支えが大きな強みとなっています。

※1 正式名称は「JISA5308レディーミキストコンクリート」  
※2 大分県生コンクリート品質管理監査会議で決定  
※3 令和7年4月に設立された佐伯市初の社会人野球チーム

#### 地域、人、環境、すべてに配慮

月1回勉強会を開催するなど、社員教育にも力を入れています。「資格取得は全面的に支援します。コンクリート技士資格取得は難関ですが、1回で満点合格した社員もいます」。

また、環境への配慮も徹底。通常は産業廃棄物となる返却された生コンを洗浄し、砂と砂利に分けて販売しているほか、今後は生コンとしての再利用も考えていると言います。県内の生コン工場10社が選出される「技術優良工場※2」として表彰されるなど高い評価を受けているのは、社員一人ひとりが高い意識を持ち、日々の努力を重ねているからにほかなりません。

今年度からは佐伯市硬式野球団※3の選手を受け入れ、さらに活気づいている同社。今後も市民の生活、生命、財産を守るために走り続けます。

#### 会社のここが好き

佐伯に来て驚いたのは魚のおいしさです。会社の人が優しく、働きやすいのも魅力。野球で佐伯を元気にするのが目標です(中矢)。

手厚い福利厚生(業務外も保証してくれる保険など)や優しい仲間に支えられ、コンクリート技士合格に向けてがんばっています(安部)。

試験係／  
佐伯市硬式野球団  
ピッチャー  
なかや こう  
中矢 昴さん  
試験係  
あべ としのり  
安部 俊則さん





## ジビエ

ジビエとは、フランス語で「狩猟で得た野生の鳥獣肉」のこと。自然豊かな佐伯市では、農地の獣害対策として古くから狩猟が盛んに行われてきました。近年、ヘルシーで栄養価の高いジビエは全国的に注目を集めています。



▲獵犬の大和、弁慶、大地。強い絆で結ばれた頼もしい相棒たち。(写真は弁慶)



▲ジビエ(猪、鹿)購入希望の方は「ジビエ工房むじな(090-4994-0288)」へ。※2



動画はこちら



獵師／ジビエ工房むじな店主  
やの いちろう  
矢野 一郎さん／宇目小野市地区

### 獵の楽しさ・獵師の役割を正しく伝えたい

佐伯市獵友会・小野市支部長の矢野一郎さんは、獵師歴50年の大ベテラン。新聞販売店、農業、林業を営みながら、仕事の後や週末に山に入り、主に猪、鹿を獲っています。

「私たちが20代の頃、獵は地域に根付いた文化であり、楽しみの1つでした。でも今は、農地の獣害を防ぐ駆除が主な目的になっています。正直、義務感や報奨金※1だけが動機ではなかなか続かない。そうなると地域も守れないし、人間社会と動物社会のバランスを保つという本来の役割も果たせなくなります」。現在、獵友会は高齢化が進んでおり、後継者を確保するためにも、獵の魅力や楽しさを伝えていきたいと考えています。

### 様々な角度から獵の魅力をアピール

獵には、わな獵と銃獵があり銃を使う場合は、仲間や犬と連携して行います。「獵の魅力は本当にたくさんあります。犬を訓練し、絆をうみ、一緒に命懸けで“命(獲物)”に向き合う瞬間。仲間と山で過ごす和やかな時間。獲れた肉をつまみに一杯やるひととき。挙げればキリがありません」。昨年11月には、獵の付加価値を知ってもらうために『ジビエ工房むじな』をオープンした矢野さん。今後も、獵の魅力とジビエのおいしさを1人でも多くの人に広めたいと意気込んでいます。

獵に興味がある人は、気軽に獵友会や市の林業課に問い合わせを。

※1 駆除すると鳥獣に応じた報奨金が出す

※2 獵の状況により購入できない場合があります

猪肉はなくなり次第終了予定

## さいきニュース

5/8(木) 岩ガキまつり開催中(～8/31)



「日豊海岸岩ガキまつり2025」のプレスリリースが民宿・海業まるに丸で開催されました。岩ガキまつりは、佐伯市と宮崎県の延岡市・日向市・門川町の3市1町で行われており、今回で11回目を迎えました。濃厚でクリーミーな味わいの岩ガキをこの機会にぜひご堪能ください。

5/19(月) 高校生マイプロジェクトアワードで全国優秀賞を受賞



「全国高校生マイプロジェクトアワード2024全国Summit」に高野純さん(N高等学校3年)が出場し、その報告に市役所を訪問。高野さんは、自身の地域交流などの体験を元に「地元から地域活性について考える」をテーマに発表し、見事全国優秀賞を受賞しました。

5/23(金) 大分県信用組合から健診用封筒を寄贈～健康寿命日本一へ～



市民の健(検)診受診率の向上に貢献することを目的に、大分県信用組合佐伯支店から歯周病検診送付用封筒5,000枚贈呈されました。

健(検)診を受診した人には、優遇の金利での定期預金キャンペーンも実施しています。

5/13(火) 佐伯に生まれてきてくれてありがとう  
富高市長 赤ちゃんを訪問

生後8～9か月の赤ちゃんを対象に行われる「のびのび教室」に富高市長が訪問し、今回参加した14人の赤ちゃんへごあいさつ。今後ものびのび教室などへの訪問を通じて、赤ちゃんの健やかな成長を見守り、また、保護者の皆さんとの対話から育児の不安軽減などにもつなげていきます。

5/23(金) デトロイト・ピストンズ  
軟式野球全国大会出場

3月の大分県大会で優勝し、第47回西日本軟式野球大会(1部)に出場するデトロイト・ピストンズが市役所を訪問しました。チームを代表して藤井大門監督は「全国大会でも勝ち進んで、また市長に報告ができるような成績を残したい」と抱負を述べました。

5/26(月) レスリングフリースタイル  
乙名くん 全国大会で好成績

5月に茨城県で行われた「第51回全国中学生レスリング選手権大会」に出場した乙名竜成くん(佐伯南中3年)が、フリースタイル85kg級で3位に入賞しました。乙名くんは「いつもより緊張したけど、表彰台に乗れて良かった。今後も全国大会で好成績を残していく」と話してくれました。



## さいき大道芸アカデミー2025 ワークショップ&発表会

プロのパフォーマーから大道芸を学んで、未知なる自分を発見しよう。大道芸を通して、表現力やコミュニケーション能力などを養うことができます。

### フラフープ



講 師/KANA∞  
と き/8月31日(日)  
9時~15時  
と こ ろ/大ホール

### ディアボロ



講 師/めぐみ梨華  
望月ゆうさく、TAKUMI  
と き/8月31日(日)9時~15時  
と こ ろ/大ホール

参加者  
募集

### バルーンアート



講 師//バルーン  
パフォーマー  
Ray  
と き/9月13日(土)  
9時~15時  
と こ ろ/セミナーコート

対 象 小学生以上

定 員 各10~15人程度

参加費 無料

申込は  
こちらから



1次申込期限 7月18日(金)

※応募多数の場合は選考。

### ◎2回目以降の練習会スケジュール

10月5日(日)、11月8日(土)

### ◎発表会

11月9日(日)13時~(リハーサル9時~)  
※フラフープ、ディアボロ、バルーンアートの  
いずれか1つのみ応募できます。

※バルーンアート参加の小学校1~3年生の  
お子さんは、親子参加が必須です。

※申込条件は原則、発表会本番までの全日程  
に参加できる人とします。

申込期限 8月1日(金)

## さいき大道芸フェスタ 市民パフォーマー・出店者募集

さいき大道芸フェスタのステージ出演者と飲食物を販売する出店者を募集します。

と き 11月8日(土)、9日(日)  
と こ ろ さいき城山桜ホール周辺  
出店料 1小間1日…1,000円  
申 込 申込用紙を窓口持参またはメール  
※申込多数の場合は抽選。

詳しくは、窓口配布またはホームページ記載の募集要項を確認ください。



### ツキイチ映画 8月上映作品

上映時間 126分



### 『ライド・オン』

と き 8月23日(土)

①10時~

〈日本語吹替え〉

[開場 9時30分]

②14時~〈字幕〉

[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。 〕

©2023 BEIJING ALIBABA PICTURES CULTURE  
CO.,LTD. BEIJING HAIRUN Pictures CO.,LTD.

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。

申込期限 7月27日(日)

## 大ホールでスタインウェイを弾こう♪

気軽にスタインウェイを弾いてみませんか?  
ピアノに合わせた歌やほかの楽器演奏もOK!

と き 8月11日(月・祝)、13日(水)、14日(木)  
各日10時~16時  
※11日のみ13時~16時

と こ ろ 大ホール

参加費 1区分1時間…1,000円(18歳以下無料)  
※00分始まり。連続で最大2区分2時間まで可。

申 込 ①ホームページ掲載の申込フォーム  
②申込用紙を窓口持参またはメール  
※申込多数の場合は抽選。

### 共催公演

## 第4回 さいき室内楽定期演奏会

夏やすみミュージックチャレンジ!  
~たいこを作って共演しよう~

元ブルーハーツ・梶原徹也さんと一緒にたいこを作って、リズムを知ってRENTARO室内オーケストラ九州と共に演!みんなでコンサートを楽しもう。弦楽器体験コーナーもあります。

と き 8月24日(日)  
午前の部:11時~[開場10時30分]  
午後の部:13時30分~[開場13時]

と こ ろ 小ホール

出 演 梶原徹也(元ブルーハーツ・ドラム)、  
朝来桂一(ヴァイオリン)、森田良平  
(コントラバス)、室屋麗華(ピアノ)

入場料 一般:2,500円、高校生以下:1,000円  
未就学児:無料【当日500円増】





## 各種お知らせ

## 市税(保険料)の納付について

7月は下記市税(保険料)の納付月です。期限内(7月31日)の納付をお願いします。

- ・固定資産税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期
- ・介護保険料 第2期
- ・後期高齢者医療保険料 第1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・ペイジー・ゆうちょペイ)をご利用ください。
- 納税が困難な場合は、徴収猶予の制度がありますので、詳細は市ホームページまたは下記に問い合わせください。
- 問 税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口) 22-3182

## 浄化槽の法定検査を受検しましょう

浄化槽の使用者は、定期的な保守点検・清掃と併せて、毎年1回、法定検査を受検する必要があります

## 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 見積り無料 委託販売

家の片付けもお安く対応できます!  
090-5744-3603

合同会社マチラボ 〒879-3102 大分県佐伯市直川大字上直見711-1アトレ跡地

直川でリー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。

## 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件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

マーク・略語 時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 対…対象 定…定員  
料…料金 申…申込 期…申込期限 問…問い合わせ

す。7月~12月の間に、昨年度法定検査の受検が確認できていない人を対象に、県から順次通知を送付します。

快適な生活環境を守るため、必ず検査を受検してください。  
■指定検査機関の大分県環境管理協会に直接電話で申込  
097-567-1855  
問 大分県循環社会推進課 資源化推進班 097-506-3122  
浄化槽の維持管理はこちらから→

## 歯科口腔健診

口腔機能の低下による肺炎などの疾病予防のため、歯科口腔健診を行います。対象者には受診券などをお送りしています。  
時 7月1日(火)~12月27日(火)  
所 契約した歯科医療機関  
※要事前予約  
対 後期高齢者医療の被保険者で今年度76歳、78歳、81歳の誕生日を迎える人  
料 無料(1回のみ)  
※健診で治療が必要とされた場合の治療費については、自己負担となります。

## 検査項目

問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ状態、口腔内の状況など

## 持参物

- ①マイナ保険証または資格確認書(被保険者証)
  - ②歯科口腔健診受診券・問診票
- 問 大分県後期高齢者医療広域連合 097-534-1771



## 問越来越だんせへ市

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 7月20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 越来だんせへ市実行委員会・戸高 090-8220-1892

## かみうら海まつり &amp; 日本一短い花火大会

時 7月26日(土)18時~21時30分  
所 マリノポリス記念公園(上浦浅海井浦)  
内 各種団体(ダンスほか)によるステージ。会場では地元商店・団体による出店あり。21時頃~「日本一短い花火大会」。  
問 かみうら海まつり & 日本一短い花火大会実行委員会事務局(上浦振興局内) 32-3111



## 募 集

## 市の施設に自動販売機を設置する事業者募集

自動販売機の種類 清涼飲料水など  
募集件数 52台

設置期間 10月1日(水)~令和12年9月30日(月)

申込書に必要事項を記入し、7月11日(金)までに直接、財政課窓口に持参してください。募集要項、申込書などは市ホームページからダウンロードできます。

入札期間 7月30日(水)~8月7日(木)  
※郵送のみ受付

開札日 8月8日(金)  
所 財政課 財産管理係(本庁舎5階85番窓口) 22-4595



## 「ヒューライツミュージアム」(人権に関する作品展)の出品者募集

人権に関する工作や写真、絵画・ポスターなどを募集します。作品は、10月31日(金)、11月1日(土)に行われる「ヒューライツフォーラム2025佐伯大会」で展示します。作品を通して、人権について一緒に考えてみませんか。  
所 さいき城山桜ホール1階アートプラザ・2階ホワイエ、弥生

地域コミュニティセンター ロビー

対市内在住の人  
■電話で、氏名、電話番号、展示物の枚数・大きさなどをお知らせください。  
※作品搬入は、日程調整をさせていただきます。

■9月12日(金)  
問 社会教育課 生涯学習推進係(まな美1階) 22-3245

## 翔洋丸体験クルーズ 参加者募集

海洋科学高校の実習船「翔洋丸」で船内見学やロープワークなどを体験しませんか。

時 8月3日(日)12時~17時  
所 臼杵港発着(佐伯市内からバスで送迎)

対 小・中学生(小学生は保護者同伴)  
定 40人※先着順  
料 無料  
■二次元コードから申込  
■7月18日(金)  
問 佐伯海事地域人材確保連携協議会(商工振興課内) 22-3943



## 佐伯市区長会連合会の役員が決まりました

市内367区の区長で構成される区長会連合会の役員が決まりました。任期は1年です。役員の皆さんには、ほかの区長の皆さんとともに、市民がより良い生活が送れるよう、行政と市民のパイプ役として市の事業に協力していただきます。



会長  
宮崎 正豊さん  
(鶴岡地区)



副会長  
山本 秀機さん  
(佐伯地区)



副会長  
富尾 久信さん  
(下堅田地区)



副会長  
黒田 庄治さん  
(弥生地区)



副会長  
黒田 義造さん  
(蒲江地区)



### 「佐伯市人権標語」募集

人権について、日頃から感じていることを標語にしてみませんか。入選した作品は、ポスターにして市内の公共施設や学校に掲示します。

#### テーマ

人権・男女共同参画に関するもの（分野は何でも良い。例：こども、女性、高齢者、障がいのある人、部落差別、外国人、インターネット上の人権侵害、性的マイノリティ（性的少数者）など）

対 小学生以上の佐伯市民

応募方法 1人1作品

※2作品以上提出の場合1つ目を採用とします。



①申込フォーム  
二次元コードを読み取って、標語、住所、氏名、連絡先を入力して応募してください。

②ハガキ  
標語、住所、氏名、連絡先を明記の上、郵送で応募してください。

#### 審査

最優秀賞、優秀賞を選考し、10月下旬に入選者に直接通知します。

#### 表彰

11月に行われる人権啓発講演会で表彰式を行います。

「最優秀賞」：2点 賞状・副賞  
「優秀賞」：8点 賞状・副賞

9月1日(月)  
※当日消印有効

#### 郵送先

〒876-8585 佐伯市中村南町  
1番1号 佐伯市役所 総務課

問 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

### 相談

#### 目と見え方の教育相談会

時 8月18日(月)10時～15時  
所 まな美  
対 視覚障がいのある乳幼児・児童・生徒・成人、及びその保護者・関係者（保育士・教員など）  
内 家庭での接し方や、保育・教育・医療に関するこ

申 学校教育課に問い合わせの上、「相談票」を提出ください。高校生以上の方は盲学校に直接問い合わせください。

申 7月22日(火)

問 学校教育課（まな美2階）

22-4670

大分県立盲学校

097-532-2638

問 子ども支援センター andU プラス・井上 30-1355



#### ～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 7月15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 7月14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

#### 人権に関する相談は人権擁護委員へ

人権擁護委員は、常設・特設の相談所などでの人権相談、人権意識を高めるための啓発教育活動や人権侵害による被害者の救済などの活動を行っています。

7月1日付けで、法務大臣から新しく委嘱された市内の委員は次の人です。

#### 新任

野口 真裕美さん（弥生）  
松井 達朗さん（本匠）

問 大分地方法務局佐伯支局

24-0772

### 試験

#### 事業承継無料相談会

時 7月24日(木)10時～12時、13時～15時[1日4枠・1時間程度]

所 本庁舎2階203会議室

申 大分県事業承継・引継ぎ支援センターホームページから申込

問 大分県事業承継・引継ぎ支援センター 097-585-5010

#### 療育相談会

時 7月30日(火)13時～16時、8月6日(火)13時～16時

所 和楽

対 発達の気になる児童（就学前・小学生）とその保護者

内 言語聴覚士（ST）・作業療法士（OT）・保育士などが子育て相談を行います。

申 電話で申込（月～金曜日9～17時）

#### 下水道排水設備工事責任技術者共通試験

時 10月26日(日)10時15分～12時30分

所 J:COM ホルトホール大分3階 大会議室

対 試験実施日において満20歳以上で、次のいずれかに該当する人

①高等学校などを卒業し、排水設備工事などの設計または施工の実務経験を1年以上有する人（土木、建築、設備、衛生工学科などを卒業した人は不要）

②排水設備工事などの設計または施工の実務経験を2年以上有する人

③専修学校などで土木課程を修了した人、または公共職業能力開発施設で配管科を修了した人

④農業集落排水施設などの工事設計または施工の実務経験を2年以上有する人（高等学校などを卒業した人は1年以上）

料 5,000円（受験申込者が振替払込書で事前に払い込み）

申 7月28日(月)～8月8日(金)

※受験申込書は7月14日(月)から下水道課で配布

問 下水道課 下水道業務・維持管理係（本庁舎3階53番窓口）

22-4618

#### 自衛官など採用試験

##### 自衛官候補生

時 9月16日(火)または17日(水)

所 受験案内でお知らせ

対 18歳～33歳未満

※32歳は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人

申 9月2日(火)

##### 一般曹候補生

時 9月13日(土)～21日(日)のいずれか1日

所 受験案内でお知らせ

対 18歳～33歳未満

※32歳は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人

申 9月2日(火)

##### 航空学生「海上・航空」

時 9月20日(土)または27日(土)

所 受験案内でお知らせ

対 海上：18歳～23歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

航空：18歳～24歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

申 8月29日(金)

##### 防衛大学校学生（一般）1次試験

時 11月1日(土)

所 受験案内でお知らせ

対 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

申 10月16日(木)

##### 防衛大学校学生（推薦）1次試験

時 9月20日(土)または21日(日)

所 受験案内でお知らせ

対 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

申 9月5日(金)～9日(火)

##### 防衛医科大学医学科学生1次試験

時 10月25日(土)

所 受験案内でお知らせ

対 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

申 10月8日(水)

防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）1次試験

時 10月18日(土)

所 受験案内でお知らせ

対 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者※見込含

申 10月3日(金)

問 自衛隊佐伯地域事務所

23-1875

### 講座

#### 危険物取扱者保安講習会

##### 講習区分A（給油取扱所）

時 8月27日(水)13時30分～16時30分

##### 講習区分C（その他）

時 9月19日(金)13時30分～16時30分

##### 共通

##### 所和楽

料 5,300円（大分県収入証紙納入）

申 消防本部予防課に申込書を提出

申 7月14日(月)～18日(金)

問 消防本部予防課 22-3377

適切に対応するための介護教室を開催します。今年度は、年3回開催予定です。お気軽にご参加ください。

時 7月29日(火)10時～12時

所 本庁舎4階 402会議室

対 認知症の家族を介護されている人、介護されていた人、認知症介護について学びたい人

##### 料無料

申 7月25日(金)までに二次元コードまたは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

#### 9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、ものづくり溶接科

募集期限 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 7月8日(火)・22日(火)

説明会 7月15日(火)・29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） 097-529-8615

### 伝言板

#### 中国語を始めませんか（初級・中級）

少人数で、初心者から始められるアットホームな教室です。



サッカースクール  
生徒募集！

気軽にサッカーしてみませんか？初心者大歓迎!!  
毎週水曜日 18時～19時30分  
所鶴見B & G 海洋センターグラウンド  
対幼稚園児以上  
料無料  
問鶴見サッカースクール・平川  
090-1926-5314



ギャンブル依存症回復  
サポートプログラム  
「ここから-RG」

時①8月26日(火)、②9月16日(火)  
③10月28日(火)〔全3回〕  
13時30分～15時(時間共通)  
所大分県こころとからだの相談支援センター(大分市大字玉沢908番地)  
対ギャンブル依存症を抱える人  
内ワークを通した学習、自助グループ参加中の当事者の体験発表など  
定5人程度※先着順  
料無料(事前申込が必要)  
申8月8日(金)  
申・問大分県こころとからだの相談支援センター  
097-541-6290

毎月第2火曜日 14時～15時  
※月により異なる場合があります  
ので、問い合わせください。  
所大分県こころとからだの相談支援センター(大分市大字玉沢908番地)  
対アルコール・薬物・ギャンブルなど依存症を抱える人のご家族  
内依存症についてのミニ講座、参加者同士の気持ちの分かち合いなど  
定各回先着7人まで  
料無料(事前申込が必要)  
申参加月の第1金曜日 17時  
申・問大分県こころとからだの相談支援センター  
097-541-6290

ギャンブル依存症回復  
サポートプログラム  
「ここから-RG」

時①8月26日(火)、②9月16日(火)  
③10月28日(火)〔全3回〕  
13時30分～15時(時間共通)  
所大分県こころとからだの相談支援センター(大分市大字玉沢908番地)  
対ギャンブル依存症を抱える人  
内ワークを通した学習、自助グループ参加中の当事者の体験発表など  
定5人程度※先着順  
料無料(事前申込が必要)  
申8月8日(金)  
申・問大分県こころとからだの相談支援センター  
097-541-6290

自死遺児救済援護のお知らせ

自死遺児(自死により親を失った児童生徒)を対象に入学・卒業祝、修学旅行助成などの援護活動を行っています。詳しくは問い合わせください。  
問大分県青少年育成県民会議(大分県生活環境部 生活環境企画課内) 097-506-3075



依存症家族の交流会  
「家族のつどい」

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症を抱える人のご家族へ、情報提供や気持ちの分かち合いを行う「家族のつどい」を開催します。悩みや苦しさを一人で抱えず、参加してみませんか？

～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ます。  
時7月19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7回のテーマは「水辺(海・川)を活かしたまちづくり」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  
申7月18日(金)  
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



げんきっす SAIKI放課後  
スポーツ教室参加者募集

スポーツに楽しく触れ合って、自分の体を上手に動かす能力のレベルアップを目指す教室です。  
時7月～第1・第3金曜日 18時～19時  
所上堅田小学校 体育館  
対幼稚園児中～小学校6年生  
※年少は要相談  
定10人※先着順  
料1人1ヶ月1,000円(初回のみ別途保険料1,000円が必要)  
申必ずメールで①郵便番号・住所②氏名(年齢・性別・学年)③保護者氏名④電話番号を明記し、申込みください。  
※問い合わせはメールで対応します。

申7月25日(金)  
問事務局・戸篠  
080-1711-5870  
[メール] gen0kids0saiki@gmail.com



夏休みの毛筆課題、これでバツチリ！毛筆書写講習会に参加しよう！

時7月24日(木)9時30分～11時30分  
所佐伯東地区公民館  
対小・中学生  
内夏休みに募集している各種書写コンクールの作品づくり  
定30人  
料無料  
持ち物 毛筆書写用具一式  
申・問大分県書写道指導者連合会・樋口 23-3217

夏休み親子ものづくり教室

時7月27日(日)9時～12時  
所佐伯高等技術専門校 各実習室  
対小学校4～6年生とその保護者  
内①機械加工教室(キーホルダーの製作)、②プログラミング教室(簡単なプログラミングの作成)、③木工教室(ミニテーブルの製作)  
定各10組※先着順  
料50円程度(保険代)  
申当校ホームページまたは二次元コードから申込みください  
7月11日(金)～18日(金)  
問佐伯高等技術専門校  
22-0767



佐伯市退職校長会  
第14回趣味展

時7月19日(土)～21日(月・祝)10時～17時※21日は16時まで  
所トキハインダストリー佐伯店ひまわりホール  
内書道、絵画、詩歌、手芸、写真、

彫刻・工芸など約130点展示、19日(土)と21日(月・祝)13時～河野雄二さんによる手品(マジックショー・20分程度)

料無料  
問趣味展実行委員会・甲斐  
090-7453-8729

ひとり親家庭の皆さんへ  
「ふれあいトリップ」

ひとり親家庭の皆さんを対象にした親子日帰り旅行の参加者を募集します。  
時7月27日(日)  
所ハーモニーランド  
定80人程度※先着順  
料1,000円(ひと家族)  
申7月18日(金)  
問佐伯市ひとり親福祉会・足立  
090-5290-9440



西浜清掃のお知らせ

時7月27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

佐伯市への寄附(敬称略)

《指定寄附》  
△緒方 節治(大分市)  
※子どもの育成のため



7月 EVENT calendar

19(土)  
ツキイチ映画『はたらく細胞』  
⇒6月号P21  
時10時～14時～※14時回は完売  
所さいき城山桜ホール 大ホール

19(土)  
おはなし会⇒P26  
時11時～  
所三浦造船佐伯図書館

19(土)～31(木)  
図書館でクイズに挑戦！?調べる  
学習お助けウィーク2025  
⇒P26  
所三浦造船佐伯図書館  
対小学校3年生以上

19(土)～9/28(日)  
平和祈念館やわらぎ 特別展  
日本を変えた時代～満州事変から戦後のあゆみ⇒P11  
時9時～17時(入館は16時30分まで)  
所平和祈念館やわらぎ 研修室

20(日)  
間越來だんせへ市⇒P20  
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

24(木)  
夏休みの毛筆課題、これでバツチリ！毛筆書写講習会⇒P25  
時9時30分～11時30分  
所佐伯東地区公民館  
対小・中学生

26(土)  
かみうら海まつり&日本一短い花火大会⇒P21  
時18時～21時30分  
所マリノポリス記念公園(上浦浅海井浦)

27(日)  
西浜清掃⇒P25  
時8時～9時  
所西浜海岸

27(日)  
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」⇒6月号P21  
時14時～  
所さいき城山桜ホール 大ホール

## 各講座・イベント紹介



# 図書館だより



## 図書館でクイズに挑戦！? 調べる学習お助けウィーク2025

クイズを解きながら調べ学習を体験してみよう！クイズに挑戦した人には、文房具をプレゼント！ぜひ、ご参加ください♪  
※申込不要  
とき／7月19日(土)～31日(木)  
ところ／1階 児童コーナー  
対象／小学校3年生以上



## ゆるっと おえかき教室 ～感想画コンクールに向けて～

様々な色のぬり方や道具の使い方を知って、楽しくおえかきしませんか？  
※初心者向けです  
とき／8月3日(日)10時～12時  
ところ／2階 多目的ホール  
対象／小学校1～3年生  
※保護者同伴での参加をお願いします  
講師／図書館スタッフ  
定員／10人※事前申込必須  
持ち物／自分が好きな本1冊・水彩道具  
申込期間／定員に達するまで

## 7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／7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(7月)

### ■子ども上映会

チップダンサー3期 vol.1  
なんだかこころもおどるんだ(65分)  
7月12日(土)…10時30分

### ■上映会 ※同一作品を月2回上映します

アイネクライン ナハトムジーク  
(119分)  
7月13日(日)・23日(水)…13時30分

## — おすすめの新刊 —



### おおきなて

著／チエ ドッキュ  
訳／申 明浩  
出版社／ひだまり舎

小さなこどもにいつも優しくあたたかい父親の手。そして、年老いた父の手をとり、側で見守る息子。ほとんど言葉のない絵本の中で、愛のつながりを感じる2つの物語。ボローニャ・ラガツィ賞ノンフィクション部門特別賞受賞作品。

問い合わせ／三浦造船佐伯図書館

24-1010

開館時間：9時30分～18時

※毎週火曜日休館

図書館ホームページは  
こちら▶



## 市役所窓口紹介

本庁舎2階40番窓口

地域振興課  
ふるさと振興係

22-3033

移住定住の  
ご相談は

## ふるさと振興係の取扱内容

- 地域振興・地域支援に関するこ
- 移住定住対策に関するこ
- 空き家バンクなど空き家の利活用に関するこ
- 地域おこし協力隊に関するこ
- 佐伯創生推進総合対策事業に  
関すること
- 小規模集落に関するこ
- 離島振興に関するこ など

## — 空き家バンクに登録しませんか —



※空き家バンクに登録しても、買い手が決まるまでは持ち主が管理しなければいけません。

管理している空き家を活用する予定がない場合は、移住者の受け皿としての「空き家バンク事業」に登録しませんか。

空き家は管理を怠ると老朽化し、住むための改修が必要になります。また、著しく老朽化した場合には、解体しなければならなくなります。

まずは空き家バンクに登録できるか  
ご相談ください。



空き家バンク  
事業について



空き家を所有されている人は、ぜひ  
空き家バンクに登録してください。  
問い合わせをお待ちしています。



vol.51

## 今年度から帯状疱疹ワクチンの 予防接種が定期接種の対象になりました

対象

高齢者



過去に帯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帯状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成します。接種を希望する対象者は、かかりつけの医師に相談の上、協力医療機関に予約して期限内に接種してください。

### 帯状疱疹とは

帯状疱疹は、過去に水痘にかかったときに体の中に潜伏した水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することで、神経支配領域に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、場合によっては痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

**対象** 佐伯市に住民票がある次のいずれかに該当する人

- ①令和7年度内に65歳になる人
- ②令和7年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる人※令和7年度から令和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の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4月に通知を発送しています。

**接種期限** 令和8年3月31日(火)

### ワクチンについて

帯状疱疹ワクチンは2種類あり特徴が異なりますが、いずれも、帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数(接種方法)	1回(皮下に接種)	2回(筋肉内に接種)
接種スケジュール	—	2か月以上の間隔を置いて2回接種 ※病気や治療により免疫の機能が低下した、または低下する可能性がある人などは、医師が早期の接種が必要と判断した場合、接種間隔を1か月まで短縮できます。
自己負担額(1回あたり)	3,000円	7,000円
接種できない人	病気や治療によって、免疫が低下している人は接種できません。	免疫の状態にかかわらず接種可能です。
接種に注意が必要な人	輸血やガンマグロブリンの注射を受けた人は治療後3か月以上、大量ガンマグロブリン療法を受けた人は治療後6か月以上置いて接種してください。	筋肉内に接種をするため、血小板減少症や凝固障害を有する人、抗凝固療法を実施されている人は注意が必要です。

また、接種前に発熱がある人(目安37.5°C以上)、重篤な急性疾患に罹っている人、過去にそれぞれの予防接種の接種液成分によってアナフィラキシーを呈したことが明らかな人などは、いずれのワクチンも接種できません。※ワクチン接種後に副反応がみられることがあります。また、頻度は不明ですが、生ワクチンは、アレルギー(アナフィラキシー)、血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎、不活化ワクチンは、アレルギー(ショック、アナフィラキシー)がみられることがあります。

接種後に気になる症状が出た場合は、接種した医療機関へ問い合わせください。

### ワクチンの効果

種類	生ワクチン	不活化ワクチン※2回接種した場合
帯状疱疹の発症に対するワクチンの効果(報告)	接種後1年時点	6割程度の予防効果
	接種後5年時点	4割程度の予防効果
	接種後10年時点	—
		9割以上の予防効果
		9割程度の予防効果
		7割程度の予防効果

※合併症の一つである、「帯状疱疹後神経痛」に対するワクチンの予防効果は、接種後3年時点で、生ワクチン6割程度、不活化ワクチン9割以上と報告されています。

問い合わせ／健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) ☎23-4500

# 8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	8月28日(木)	9時～11時	○
弥 生	弥生保健センター	8月22日(金)	9時～10時30分	—
		8月24日(日)・25日(月)		○

■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▶



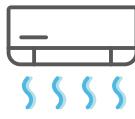
問い合わせ／健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

## 熱中症は予防が大切です



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外に限らず、室内で何もしていないときでも発症します。

### 熱中症予防のポイント



エアコンや扇風機で温度を調節し、屋外では帽子をかぶったり日陰で休息したりして暑さを避ける。



通気性や速乾性の良い衣服を着用する。



室内外を問わずこまめに水分補給をする。



「熱中症一時休憩所」に指定された薬局や商店、公共機関などで適度に休憩する。のぼり旗が目印です。

### 熱中症の主な症状

#### 【軽症】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ

#### 【中等症】

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

#### 【重症】

けいれん、意識障害

#### 【最重症】

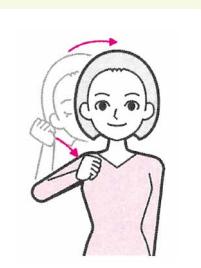
意思疎通ができない、深部体温40度以上

問い合わせ／健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

## 手話を学ぼう 手話で話そう

今月の手話 ▶ おはよう

朝、起きる(目覚めなど)、起床、おはよう(挨拶語)



### ステップ

こめかみにあてた右手拳を下ろすと同時に頭を起こす。

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』



## 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

7月 6日	ひなた女性クリニック	西谷町	20-3322
7月13日	からしま医院	弥生上小倉	46-0312
7月20日	水沼医院	駅前	23-0123
7月21日	佐伯診療所	中の島	23-2212
7月27日	馬場内科クリニック	長島町	20-3344
8月 3日	こうへいクリニック	池田	20-3337

#### 歯科 ⌚ 9~12時

7月 6日	古田歯科医院	城下東町	22-1409
7月13日	コスモタウン歯科	鶴岡西町	28-7885
7月20日	麻生歯科医院	駅前	20-0808
7月21日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354
7月27日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町	20-0702
8月 3日	長田歯科クリニック	中村東町	22-1095

#### 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)

7月 6日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
7月13日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
7月20日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
7月27日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
8月 3日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070

#### 平日時間外小児救急当番医 ⌚ ~19時(祝日除く)

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

◎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。

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。

**大人の場合(おおむね15歳以上)**  
**大分県救急安心センター**  
**TEL 097-532-7119 または #7119**

**こどもの場合(おおむね15歳未満)**  
**大分県こども救急電話相談**  
**TEL 097-503-8822 または #8000**

#### 相談時間

月~土  
19時~翌8時  
日・祝日  
8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2月生)……………7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12月生)……7月31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(R4年1月生)……………7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)……………8月 5日(火)

身体測定、離乳食指導など



・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
<b>行政相談</b> 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。	7月 8日(火)10時～12時 7月 8日(火)10時～12時 7月 9日(水)10時～12時 7月11日(金)10時～12時	鶴見地域コミュニティセンター 米津地域コミュニティセンター 本匠地域コミュニティセンター西分館 市役所本庁舎2階203会議室	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
<b>公証人による相談会</b>	7月16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
<b>行政書士無料相談会</b>	7月16日(水) 13時30分～16時30分 7月17日(木) 13時～15時	ジェイコム J:COMホルトホール大分 予 (大分市) 市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 📞097-537-7089
<b>不動産市民相談</b>	7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
<b>精神保健福祉相談</b>	7月8日(火)、8月5日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 📞22-0562
<b>ひきこもり家族の会</b>	7月16日(水) 13時30分～15時		
<b>弁護士相談</b> ※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。	7月17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
<b>認知症の人と家族の会</b> 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	7月11日(金) 10時～12時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 📞 22-7708
<b>人権なんでも相談【常設無料相談】</b>	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
<b>土地家屋調査士の日無料相談</b> ・土地境界に関する相談 ・土地の登記(分筆・合筆・地目変更など)に関する相談 ・建物の登記(新築・増築・取り壊しなど)に関する相談	7月31日(木) 10時～15時	佐伯地区公民館 和室	大分県土地家屋調査士会 📞097-532-7709 佐伯支部 📞22-1486



### 5月 富高市長の主要公務日誌

- 1(木) ● 辞令交付式(5月1日異動)  
3(土) ● 佐伯市乾椎茸品評会  
9(金) ● 監査委員辞令交付式  
10(土) ●瀬戸内・海の路ネットワーク推進協議会通常総会、瀬戸内海首長サミット・交流会  
12(月) ● 大分県市長会春季定例会  
14(水) ● 佐伯市選管管理委員会総務大臣表彰受賞報告  
15(木) ● 番匠川圏域大規模氾濫減災協議会及び番匠川水系流域治水協議会  
16(金) ● 佐伯市スポーツ協会理事会  
17(土) ● 全国シクロサミット

- 19(月) ● 因尾茶・宇目茶 新茶贈呈式  
● 佐伯市工業連合会総会  
20(火)~21(水) ● 九州市長会総会  
22(木) ● 佐伯市番匠商工会通常総代会  
23(金) ● 公平委員・行政不服審査会委員辞令交付式  
24(土) ● 佐伯市PTA連合会定期総会  
25(日) ● 佐伯市水防訓練  
26(月) ● 佐伯海事地域人材確保連携協議会総会  
● 佐伯市ブランド流通促進協議会総会  
27(火) ● 地元就職促進のための高卒求人早期提出要請  
● 佐伯市区長会連合会定例総会  
28(水) ● 大分県過疎地域協議会総会  
● 祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク推進協議会総会  
30(金) ● 佐伯市シルバー人材センター定期総会  
● 佐伯市職員退職者会定期総会

さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートな  
キッズをご紹介!



たくさんの笑顔と幸せをありがとう

お名前 平川 梨くん  
りん  
2024年11月生まれ

トイストーリー大好きワンパク男子♡



お名前 菅 蓮士くん  
れんし  
2021年7月生まれ

オリガミ女子♡



お名前 菅 月陽ちゃん  
つきひ  
2019年9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 | 佐伯市のこと了解更多

### 人の動き 5月末日現在/前月比

人口 6万3,693人 (-76)  
男 2万9,885人 (-20)  
女 3万3,808人 (-56)  
世帯 3万2,646世帯 (-15)

### 救急・火災発生 5月中 (速報値)

救急件数 263件  
(年間累計1,545件)  
火災件数 1件  
(年間累計13件)

高温多湿の時期となります。熱中症予防のために、こまめな水分補給をしましょう。

### 交通事故 5月中

死者 0人  
負傷者 5人  
人身事故 3人  
物損事故 75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  
8月号は

8月1日(金)  
発行です

◎9月号の原稿締切は7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!うま塩  
レシピ

## チリコンカン風スープ

## 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。

カットトマト缶の代わりに生のトマトを使うと、よりフレッシュな味わいになります。



トマトの酸味が夏にぴったりで、ミックスビーンズや鶏ひき肉でたんぱく質もとれる、ごちそうスープです。

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。

vol.  
39

プレゼント付き!

## 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!  
西日本畜産(株)こだわりとんかつ専門店  
「かつ弘」のお食事券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

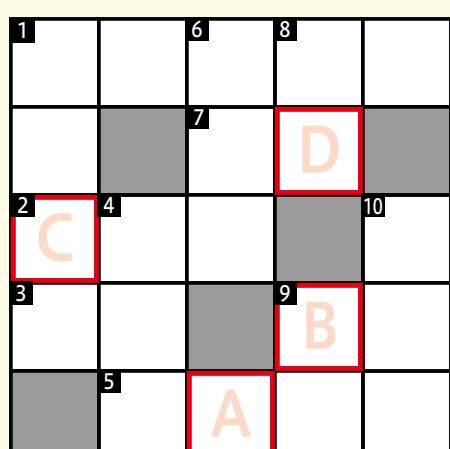
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

たてのカギ

- ヒント: 喜びや悩みを分かち合いながら、子どもの成長をみんなで見守るあたたかな日々
- 砂浜で履くのはビーチ〇〇〇〇。
  - 沈もうとする太陽。夕日のこと。
  - フェスティバルの略。
  - 11月下旬から12月下旬生まれの人は〇〇座。
  - おじいちゃんは祖父。では、おばあちゃんは?
  - 夏の日差しから頭を守るため〇〇〇をかぶろう。

よこのカギ

- 板の上に立ち、波にのるスポーツ。
- サイコロを英語で言うと?
- 深く鮮やかな青色。洋名はラピスラズリ。
- 七夕の日。1年に1回、織姫と会うのは?
- 得意・不得意のこと。〇〇不得手。
- お坊さんを漢字一文字で表すと?

6月の  
答え  
「ヤサイ」

キーワード A B C D

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

7/15まで  
消印有効

こちらから  
もご応募で  
きます。▶

