

市報さいき

2025

8

No.411

コミュニティバス
という選択



コミュニティバス

という選択

コミュニティバスを利用したことはありますか？



市報デジタルアンケート回答人数
155人調べ

令和4年度以降 コミュニティバス利用人数まとめ	
令和4年度	152,681人
令和5年度	164,522人
令和6年度	160,939人

コミュニティバスを取り巻く現状

佐伯市では令和3年10月1日から、市内を運行していた民間の路線バスが、一部を除きすべて市営のコミュニティバスになりました。しかし、佐伯でコミュニティバスを暮らしに取り入れている人は、上記のように少ないのが現状です。単なる移動手段として日常生活で便利というだけではなく、地域の暮らしや経済、福祉を支える命綱とも言えます。これから公共交通を持续していくためにも、乗り方を知って利用してみませんか？

まちと人をつなぐ、コミュニティバスを知ろう

まだコミュニティバスを活用したことのない人のなかには、「路線バスと違って仕組みが複雑そう」「利用の仕方がわからない」と思っている人もいるかもしれません。今号では、コミュニティバスの仕組み・利用方法についてわかりやすく解説します。

コミュニティバス
のりば

01 地域内を運行するコミュニティバス 同一エリア内を運行するバス



定時定路線型

デマンド型

※詳しくはP3上部

02 地域間を移動するコミュニティバス 各地域から市街地まで地域間を移動するバス



定時定路線型

定時定路線型 決まった路線・時間で地域内を運行

■ 利用方法 時刻表で時間を確認し、乗車したいバス停でバスが来るのを待つ

デマンド型

決まった路線がなく、予約を行い乗車するバス停から目的のバス停まで運行
(運行区域内)

■ 利用方法

1 前日の17時までに予約

利用したい前日の17時までに、運行する事業者に「コミュニティバス利用」と予約の電話を入れる

デマンド交通地域と利用時間帯

弥生・本匠	7時～18時(月～土曜日)
宇目	8時～17時(月～金曜日)
直川	7時～18時(月～金曜日)

各地域のバス停や
運行ダイヤ、利用方法
詳細はこちら▶



乗り方動画は
こちら▶



直川地域コミュニティ協議会ミラサボ制作

【予約連絡先】■弥生・本匠／直川… 22-3131(佐伯タクシー) ■宇目… 54-3759(宇目タクシー)

コミュニティバスの運賃は？

民間の路線バスは、乗車した距離(降りるバス停)によって運賃が変動するのに対し、コミュニティバスでは「エリア」を区切った運賃形態で運行しています。まずは、エリア分けを確認してみましょう。



例えば…(本匠地域でバスを利用する場合)

因尾地区から本匠振興局までの移動は… 同一エリア内 200円

本匠振興局から道の駅やよいまでは… 1つのエリアを越えるので 300円

本匠振興局から大手前までは… 2つのエリアを越えるので 400円



乗ってみよう! コミュニティバス

蒲江から大手前バスターミナルまで行ってみましょう!

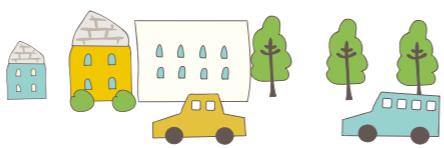
START! 1 最寄りのバス停から、いざ乗車!



3 乗り継ぎ! 河内のバス停でバスを乗り換えます。窓の外の景色を楽しみながら、いよいよ目的地の大手前が近づきます。



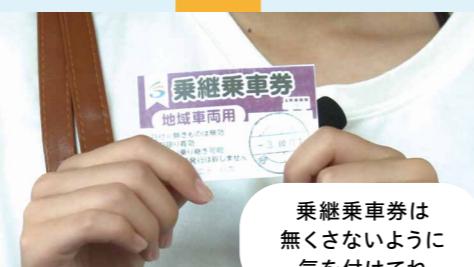
4 目的地到着! ついに大手前バスターミナルへ到着しました。200円と乗継乗車券を渡しましょう。



2 乗継乗車券ってなに!?

最寄りのバス停へ行きました。今回は元猿海水浴場前バス停から乗車します。

元猿海水浴場前バス停から目的地の大手前まで行くには、河内でバスの乗り換えが必要になります。バスを乗り継ぐ際は、乗り継ぎのバス停でバスを降りる時に初乗り分の200円を支払い、運転手さんに乗り継ぎ旨を伝え、乗継乗車券をもらいます。次の目的地で降りる時に乗継乗車券を提示すれば、初乗り分の200円(一部例外あり)は割引になります。



乗継乗車券は無くさないように気を付けてね

到着! 楽しい思い出ができました♪
GOAL!

3 乗継乗車券とお金渡す。

上記の乗り方動画はこち
ら



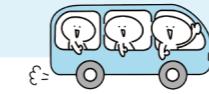
マイ時刻表を 作ってみよう!

時刻表の見方や乗り継ぎ方法、料金、どのバスに乗ったらいいか分からない、という人も安心してください。自宅付近の最寄りの乗車バス停、目的地のバス停、コミュニティバスの路線名、行きと帰りの乗降時刻などを申請書に記載し提出していただければ、自分だけの「マイ時刻表」を作成するので、いつでもご相談ください。

目的地別の時刻表や
金額も教えてくれます。

(例) 佐伯太郎様 マイ時刻表			
出発地 バス停	丸市尾	目的地 バス停	○○病院 スーパー△△
コミュニケーションバス	青山経由蒲江線	平日	
行き	出発	到着	
丸市尾	大手前		
7:10	7:32		
8:22	8:44		
10:49	11:11		
帰り	出発	到着	
大手前	丸市尾		
11:20	11:42		
12:39	13:01		
17:14	17:36		

お問合せ先 佐伯市役所 地域振興課 公共交通係
■■振興局 地域振興課 地域振興係
Tel 22-3005
Tel 11-1111



お得な割引乗車券も活用を!



回数券や定期券、1日乗車券(1,000円で1日乗り放題)などお得な割引券も利用ください。



市民の声を公共交通の未来へ 地域公共交通に関する意見交換会を開催します

地域の移動手段を守るために、市民の皆さん(バス利用者)と行政が直接対話する意見交換会を行います。コミュニティバスの運行について、日々の利用で感じていることや、ご要望を聞かせてください。皆さんの声が、これから公共交通政策の土台となります。ぜひご参加いただき、地域の交通のあり方と一緒に考えましょう。

地区名	開催日	開始時間	会場
佐伯地区	10月 6日(月)	13時30分~	さいき城山桜ホール 小ホール
上浦地区	10月28日(火)	13時30分~	上浦振興局 2階
弥生地区	8月26日(火)	10時~	弥生振興局 2階
本匠地区 西と東別開催	8月22日(金)	14時~	本匠地域コミュニティセンター 研修室
	8月27日(水)	14時~	本匠地域コミュニティセンター 西分館 大会議室
宇目地区	9月30日(火)	13時30分~	宇目地域コミュニティセンター 2階会議室
直川地区	10月 2日(木)	14時30分~	直川地域コミュニティセンター ホール
鶴見地区	8月 6日(水)	13時~	鶴見地域コミュニティセンター 中ホール
米水津地区	9月24日(水)	13時30分~	米水津地域コミュニティセンター ホール
蒲江地区	8月18日(月)	13時30分~	蒲江地域コミュニティセンター 視聴覚室

※地域の要望などにより、上記以外でも開催することがあります。開催時は別途お知らせします。

問い合わせ 地域振興課 公共交通係(本庁舎2階40番窓口) ☎22-3005

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

戸籍へのフリガナの記載について

戸籍に記載予定のフリガナの通知

これまで、氏名のフリガナは戸籍に記載されていませんでしたが、戸籍法が改正され、新たに氏名のフリガナが戸籍に記載されることとなりました。

本市に本籍がある人は、8月上旬に戸籍に記載予定の氏名のフリガナをハガキや封書で通知しますので、通知が届いたら必ず内容を確認してください。また、ほかの市区町村に本籍がある人は、本籍地市区町村から8月末までに通知が届く予定ですので、必ず内容を確認してください。

通知書に記載された氏名のフリガナが正しい場合

届出は不要です。令和8年5月26日以降、順次記載されます。

◆問い合わせ…市民課 市民係(本庁舎1階3~6番窓口) / ☎ 22-3818

通知書に記載された氏名のフリガナが誤っている場合

令和8年5月25日までに、必ず届出をしてください。記載を急ぐ場合は速やかに届出をお願いします。届出は下記の方法をご利用ください。

- ・マイナポータルでオンライン届出
- ・市区町村窓口での届出や郵送による届出

詐欺にご注意ください

フリガナの届出にあたって法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません。

また、届出をしなくても罰則や罰金はありません。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

詳しくは
こちらから▶



情報

国勢調査にご協力を!



インターネット回答期間

9月20日(土) ~ 10月8日(水)

回答はかんたん便利なインターネットで

調査票(紙)での回答期間

10月1日(水) ~ 8日(水)

◆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) / ☎ 22-3663



給付

貨物自動車運送事業者支援金

申請期限

9月30日(火)

詳しくは
こちらから▶



市内に本社、支社、営業所などを有し、令和7年4月1日時点で貨物自動車運送事業に必要な許可または認定を受けている一般貨物自動車運送事業・特定貨物自動車運送事業・貨物軽自動車運送事業を営む貨物自動車運送事業者へ支援金を交付します。

詳しくは市ホームページをご確認ください。

◆問い合わせ…商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口) / ☎ 22-3943



補助

まちなか居住・市産材利用促進事業補助金

佐伯市立地適正化計画で定める居住誘導区域内に、自らが居住するための住宅に使用する佐伯市産木材の費用の一部を補助します。工事着工前に事業計画認定の手続が必要となりますのでご注意ください。

[補助対象住宅]

下記(1)~(5)の要件をすべて満たすもの

- (1)市産材を使用して新築、増築、改築またはリフォームされた住宅
- (2)佐伯市内に本店または支店を有する施工業者が施工した住宅
- (3)所在地が居住誘導区域内にある住宅
- (4)自己の居住用に供する部分の床面積の割合が、延べ床面積の2分の1以上
- (5)建築基準法、都市計画法、そのほかの法令の規定に違反しないもの

[補助対象経費]

新築、増築、改築またはリフォームを行った部分に使用した市産材の材料費

[補助金額]

補助対象経費の3分の2以内
(1,000円未満の端数切捨て。上限50万円)

申請期間 8月1日(金) ~ 令和8年3月31日(火)

※事業計画認定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。

※居住誘導区域や詳細は、市ホームページをご覧ください。

詳しくは
こちらから▶



[補助対象者]

下記(1)~(6)の要件をすべて満たす人

- (1)補助対象住宅に自ら居住する人
- (2)事業計画の認定申請の日において、居住誘導区域内に住所を有していない人
- (3)補助金交付申請の日において、補助対象住宅に居住している人
- (4)国、県または市が実施する同種のほかの補助金などの交付を受けていない人
- (5)市税を滞納していない人
- (6)暴力団関係者でない人

◆申込・問い合わせ…都市計画課 街づくり計画係
(本庁舎4階73番窓口)
☎ 22-3114



補助

社会福祉施設などへの物価高騰対策緊急支援補助金

物価高騰下でも安定的にサービスが提供できるように、県では令和6年度の電気代・食材費などの高騰影響額に対して補助金を交付しています。申請方法など詳しくは、県ホームページをご確認ください。(「大分県高騰対策」で検索)

[対象]

介護施設、障害福祉サービス施設、医療機関、保育所、学校施設など

申請期限

8月29日(金)

◆問い合わせ…コールセンター / ☎ 097-574-7013

[受付時間] 9時~17時(12時~13時を除く)※土・日・祝日を除く



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

小規模特認校(本匠小学校・本匠中学校)の特色ある取組①と学校説明会・オープンスクールのお知らせ

○特色ある小規模特認校(本匠小学校・本匠中学校)の取組①

「個別探究学習」

小規模特認校の特色の一つとして、本匠小・中学校で取り組んでいる「個別探究学習」があります。「個別探究学習」とは、自分の興味・関心のあることについて、自分なりの問い合わせを立て、自分なりのやり方で、自分なりの答えにたどり着く学習です。児童や生徒自身が一人ひとり設定した「本匠地域の活性化」「ラジオ通信の仕組み」などのテーマについて、年間を通して意欲的に活動を進めています。第2回オープンスクールでは、「個別探究学習」の風景をご覧ください。

また、以下の日程で学校説明会・オープンスクールを開催しますので、ぜひお越しください。

○学校説明会

[と き] 8月22日(金)13時20分～15時 (受付13時～)

○第1回オープンスクール(教科学習風景)

[と き] 9月11日(木)13時20分～15時20分 (受付13時～)

○第2回オープンスクール(個別探究学習風景)

[と き] 10月9日(木)13時20分～15時20分 (受付13時～)



◆問い合わせ…学校教育課 学事指導係(まな美2階) / ☎ 22-4670

本匠小学校 / ☎ 56-5009

本匠中学校 / ☎ 56-5004



募集

家庭教育講演会 参加者募集!

日本絵本大賞を受賞したザ・キャビンカンパニーを講師に迎え、令和7年度家庭教育講演会を開催します。

[と き] 8月31日(日)14時30分～

[と こ ろ] さいき城山桜ホール 小ホール

[対 象] 佐伯市で子育て中の人※先着120人

[演 題] 「わたしたちとえほん」

[参 加 費] 無料※事前申込必要

[託 児] 無料※事前申込必要

[そ の 他] 講演後にサイン会を行います。

[申込方法] 二次元コードから申込

申込期限 8月20日(水)



参加・託児の
申込はこち
らから



◆問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係(まな美1階) / ☎ 22-3245



申請

「児童扶養手当」「ひとり親家庭等医療費」は現況届の提出が必要です

該当者には7月中に案内文書を発送していますので、ご確認の上、申請期限までに現況届の提出をお願いします。現況届の提出がない場合は、手当・助成が受けられなくなりますのでご注意ください。
※支給停止になっている人も提出が必要です

申請期限

8月29日(金)

◆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または各振興局



情報

小・中学校就学援助制度のお知らせ

市内在住の人で、経済的な理由により小・中学校の教育費の支払いにお困りの保護者に対して、学用品費や給食費などの費用の一部を援助します。(収入による審査があります)

申請は随時受け付けています。希望する場合は、児童・生徒が在籍する学校へ申込みください。

◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎ 22-4064



詳しくは
こちら
から



募集

さいき城山桜ホール子育て・子育ち支援室「さくらっ子」運営業務委託事業者募集

詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項はこども福祉課窓口で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

[業務場所]

さいき城山桜ホール 2階

子育て・子育ち支援室「さくらっ子」

[委託期間]

令和8年4月1日から令和11年3月31日まで

[募集要項などの配布期間]

8月4日(月)～22日(金)

[事業者の選定]

書類審査及びプレゼンテーションにより、選定を行います。



募集期限

[参加表明書の受付] 9月12日(金)16時

[申請書などの受付] 9月30日(火)16時

詳しくはこちらから▶



◆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

津波時における一時避難施設としての使用に関する協定

6月2日に社会福祉法人県南福祉会と「津波時における一時避難施設としての使用に関する協定」を締結し、津波が発生するまたは発生するおそれがある場合に、障がい者複合施設あーるずを津波避難ビルとして利用できるようになりました。

施設情報は、次のとおりです。

【施設名称】障がい者複合施設あーるず

【施設住所】佐伯市大字長良4916番地2

【避難範囲】屋上

【避難経路】施設外階段経由

【収容人数】674人



◆問い合わせ…防災危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口) / ☎ 22-4567



情報

大分県救急安心センター 電話相談 #7119

夜間・休日に急な体調不良、ケガなどで「救急車を呼んだほうが良いのか?」「病院に行ったほうが良いのか?」

↓ 迷ったら

#7119または☎ 097-532-7119 (県境地域からやIP電話・ダイヤル回線の場合)に掛けると相談窓口につながります。

看護師などが、緊急性の有無や応急処置の方法、適切な医療機関などについて助言します。



【対象】

大人(概ね15歳以上)

・相談無料(通話料は相談者の負担)

・緊急時には、ためらわず119番通報を。

【受付時間】

平日・土曜日 午後7時～翌朝8時

・回線数に限りがありますので、簡潔にご相談ください。

日曜日・祝日 午前8時～翌朝8時

・子どもの症状は「大分県こども救急電話相談」にお掛けください。

(お盆・年末年始を含みます)

#8000または☎ 097-503-8822

◆問い合わせ…健康増進課 健康医療推進係(和楽1階) / ☎ 23-4500



情報

空き家無料相談会開催



十分な管理がされていない空き家の増加が市でも問題となっています。将来的に近隣の人に迷惑をかけないよう、今のうちから家の「終活」を考えませんか。処分のときの面倒な手続などのご相談に、各種専門家が無料で応じます。

【とき】

8月13日(水)9時30分～12時、13時30分～16時

【ところ】

本庁舎 1階展示ホール

【対象】

市内に空き家を所有している人
(売りたい人、壊したい人、困っている人)

【参加団体(予定)】

・佐伯市(活用・除却・税金など)

・司法書士会、行政書士会(相続など)

・佐伯宅地建物流通センター(売買など)

【その他】

事前申込は必要ありません。相談者が多い場合は、お待ちいただくことがあります。

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

【相談内容】

- ・空き家バンクに登録したい。
- ・相続人が多数いて、どうしたら良いか分からない。
- ・地域にある空き家を活用してみたい。
- ・空き家の管理をどうしたら良いか悩んでいる。など



補助

道に面した危険なブロック塀はありませんか?

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

◆申請期限 11月21日(金)
※12月19日(金)までに完了報告が必要です。

◆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



情報

停電が発生した場合にスマートフォンへ停電情報をいち早くお知らせする「九州停電情報提供アプリ」の提供開始

もしもの停電、備えて安心。

- ◎登録エリアの停電情報などをプッシュ通知でお知らせ
- ◎最新の停電・復旧見込み情報をマップなどで確認
- ◎詳細な停電・復旧見込み情報をテキストで確認

アプリでも下記の「チャット受付」・「停電情報自動応答サービス」をご利用いただけます。

【対象地域】

九州電力送配電株式会社が電気をお届けしている地域

【利用料金】

無料(ご利用時に発生する通話料はご利用者の負担です)

無料アプリを/
ダウンロード/



◆問い合わせ…九州電力送配電(株)佐伯配電事業所/☎ 0800-777-9431

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



令和7年度 佐伯市「二十歳のつどい」お知らせ

司会者・二十歳の 決意発表者を募集

[募集内容]

司会者:2人
二十歳の決意発表者:2人(決意発表文は、決定後にご自身で作成していただきます)

[応募方法]

電話、メールまたは二次元コードより住所・氏名・電話番号を、9月5日(金)までに下記までお知らせください。
※応募者多数の場合は、選考となります。

晴れの舞台で、式典の司会または決意発表をしてみませんか。

皆さんの積極的なご応募をお待ちしています。

令和7年度 佐伯市「二十歳のつどい」

[とき] 令和8年1月11日(日) 式典14時～
[ところ] さいき城山桜ホール 大ホール
[対象] 平成17年4月2日～
平成18年4月1日生まれの人

申込はこちらから▶



しおり表紙デザイン募集

[応募方法]

①用紙(A4またはA5)やCD-Rを郵送または社会教育課窓口へ提出(返却はしません)
※表紙の大きさはA5タテです。

②専用フォームより応募(ファイル形式:JPEG、PNGで1MB以内)
※①か②の方法で、1人1点まで(自作したものに限ります)
※住所・氏名・年齢(学年)・学校名等・電話番号をお知らせください。

選考により決定したデザインは、12月中に市ホームページで発表します。

式典で配布する、しおりの表紙デザインを募集します。
晴れの日を彩るあなたのデザインをお待ちしています。

[対象]

高校生～20歳になる人(平成17年4月2日～平成22年4月1日生まれの人)

募集期限 10月31日(金)

[郵送先]

〒876-0853 佐伯市中村東町6番9号
社会教育課 生涯学習推進係

詳しくは
こちらから▶



応募は
こちらから▶



◆申込・問い合わせ…社会教育課 生涯学習推進係(まな美1階)／☎22-3245
[メール]syogai-suishin@city.saiki.lg.jp



情報



夏宵まつり☆弥生



[とき]

8月30日(土)18時～21時
※荒天の場合は8月31日(日)に延期

[ところ]

佐伯市弥生スポーツ公園
(弥生地域コミュニティセンター横)



[内容]

- ・弥生のうまいもの大集合
- ・楽しいステージショー
- ・花火大会

[駐車場]

弥生スポーツ公園、道の駅やよい第2駐車場、
弥生振興局裏 ほか



◆問い合わせ…弥生まちづくり協議会(弥生振興局内)／☎46-1111



情報

病児・病後児保育を知っていますか?

子育て世代の
皆さんを
応援します!

●病児・病後児保育とは

こどもが病気になっても、お仕事などの都合により、日中自宅で看病などができる場合に、保護者に代わって専門の保育施設で一時的にこどもをお預かりする事業です。仕事のほか、疾病・事故・出産・冠婚葬祭などがある場合に利用できます。

●市内の実施施設

医療法人慈恵会 西田病院 病児・病後児保育施設「にしだキッズクラブ」☎23-0255

施設内は保育部屋が3部屋あり、病名や年齢、体調によって部屋を分けています。また、病児保育中にこどもの様態が悪くなった場合は、西田病院の小児科医が対応します。



[対象]

県内在住の生後6か月から小学校6年生まで

[利用時間]

月～土曜日
8時～18時(日・祝日・お盆・年末年始を除く)

[利用料金]

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

※生活保護世帯及び市民税非課税世帯は給食代のみ負担
(施設へ証明書の提示が必要です)

[利用方法]

①医療機関を受診し、利用申請書の医師記入欄に記入してもらう(無料)

②利用予約(電話またはインターネット)

- ・電話:☎23-0255
(にしだキッズクラブ7時30分～18時)
- ・インターネット:病児保育ネット予約サービス
「あずかるこちゃん」

③予約確定後、保育受入

(こどもを施設に連れて来てください)

●「あずかるこちゃん」登録方法

①「あずかるこちゃん」でアカウントを作成する
初めて利用する人は、「あずかるこちゃん」にアクセスして、ログイン画面の「アカウント作成」をタップしてください。なお、アカウント作成にはメールアドレスが必要です。



「あずかるこちゃん」
登録はこちらから▶



②利用したい施設に利用登録する

「今すぐ登録する」または「施設をさがす」から利用したい施設を選択し、「利用登録する」をタップします。

詳しくはこちらから▶



◆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



情報

佐伯市B & G海洋センターポール利用について

※毎週火曜日は休館日
※毎週日曜日は17時まで
※鶴見のみ祝日も17時まで

◆問い合わせ…体育保健課 スポーツ振興係
(まな美1階)☎22-4062



[利用期間]

8月24日(日)まで

センター名	利用時間
上浦B & G	10時～12時、13時～20時
宇目B & G	
直川B & G	
鶴見B & G	
弥生B & G	10時～12時、13時～19時

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.
28



株式会社Quoco

【佐伯オフィス】佐伯市鶴岡町2-1794-3 2階 佐伯サテライトオフィスA
TEL: 092-28-5872 設立年月: 2020年1月(佐伯オフィス開設は2025年4月)
資本金: 300万円 従業員数: 27人(佐伯オフィス: 2人)
<https://www.quoco.co.jp> メール: oita-saiki@quoco.co.jp



動画はこちら



東京からIT分野の新たな可能性を求め、佐伯へ。

東京に本社を構える『株式会社Quoco』は、システムエンジニアリングサービスやWebシステム開発を中心に事業を展開。今年4月、より良い環境を求めて、旧佐伯豊南高校を活用した佐伯サテライトオフィスに新拠点を開設しました。「東京は同業との競争が激しく、若い会社には厳しい環境です。一人前になんたった人材が他社に移ることも珍しくありません。悩んでいたとき、企業誘致の話を聞き、地方にこそ大きな可能性があると感じました」そう話すのは、社長の宮城勇太郎さん。複数の候補地の中から佐伯市を選んだ理由は「競合が関東に比べて少ない」「事業所数が多い」「地方でのIT活用の可能性」の3点。さらに、企業誘致の補助金※1など、市の手厚いサポートにも背中を押されたと言います。

ITで地方創生&魅力発信

現在、佐伯オフィスには2人のスタッフが勤務。宮城さんも毎月東京から足を運び、営業活動に注力しています。「佐伯は横のつながりが強く、紹介を通じて人の輪がどんどん広がりますので、本当にありがたいです。すでに地元企業からホームページの制作や改善依頼を受けるなど、着実な一歩を踏み出しています。

佐伯を訪れた際は必ず特産品をチェックするという宮城さん。将来的には地元企業のIT支援に加え「ITの力で佐伯の知られざる名品を東京に広めたい」と目標を話してくれました。

会社のここが好き

社長は気さくで頼りになる存在。営業に同行するたびに学びがあり、社会人としてのスキルも磨けます。営業の後、お寿司など佐伯名物を味わうのも楽しみです(山田)。IT業界は初めてでしたが、学習サイトや書籍、社長の手厚いサポートを通じてホームページ制作ができるようになりました。今は勉強しながらスキルアップを目指しています(田中)。

テクニカルサービス事業部
大分佐伯エリアチーム
やまだ けいし
山田 啓司さん(写真左)
たなか ねね
田中 寧々さん(写真右)



※1 回線使用料+借室料(3分の2補助、最大1,000万円)、新規常用雇用費(1人当たり30万円)など。詳しくは「佐伯市 優遇制度」で検索。



つくっているもの

絵画

コオロギタカシさんは、かつて抽象画で愛や命など目に見えないものを描いていましたが、現在は「龍」を通してその思いを表現。構図も表情もすべて異なる唯一無二の龍たちは、強いメッセージ性を放ち、見る人の心を揺さぶります。



▲波当津美術館は入館無料。1階にはアトリエ・展示室、2階の展示室には100号以上の大きな作品がずらりと展示されています。



▲神社での天井画の修復や、毎日更新されるSNSを見たファンが県外・海外からも訪れ、高齢化が進む波当津に活力をもたらしています。



動画はちら



@KOOROGITAKASHI
Instagram



画家/波当津美術館
コオロギタカシ/神路祇 隆さん
蒲江波当津地区

不思議な縁に導かれ、佐伯市・蒲江波当津へ。

大分市出身の画家・コオロギタカシさんは、8年前、波当津の廃校※を活用し、「波当津美術館」を開館。アトリエを兼ねたこの場所で、静かに創作活動を続けています。

「展覧会に訪れていた佐伯市内の校長先生から波当津の話を聞き、何気なく足を運んだら、美しい海と自然に一目で魅了されました。初めてなのに“やっと帰って来られた”と感じたのをよく覚えています」。そう話すコオロギさんが波当津で自然と描くようになったのが「龍」。愛・命・祈りといった、人として大切にしたい思いを表現した龍の絵は700点を超えますが、ひとつとして同じものはありません。キャンバスに向かうと、まるで“描かせていただいている”かのように筆が動き、新たな龍が誕生するのだと言います。

アートを通じて地域の力に

地域貢献活動にも熱心で、地元の小・中学校で行うアート教室もそのひとつです。「スマホやパソコンなど平面的な作業に慣れたこどもたちに、指先から得られる感覚や、自分の手で“もの”を生み出す喜びを伝えたいです。また自身もこどもたちの自由な発想に毎回刺激を受けています」。

ほかにも、地元・王子神社の231枚に及ぶ天井画の修復や、美術館を訪れる観光客の受入など、様々な活動に取り組んでいます。

今が表現者として最も充実しているというコオロギさん。「世界で1番龍の絵を描いた画家」を目指し、これからも地域とともに歩み続けます。

さいきニュース

6/7(土) 第30回本匠ほたるまつり



今年で第30回という節目を迎えた「本匠ほたるまつり」が本匠体育館で開催されました。ステージイベントでは、ダンスパフォーマンスやマジックショーが行われ、また、「びっくり夜市」では雪ん子寿しなど地元特産品が販売され、多くの来場者でにぎわいました。

6/22(日) 広島東洋カープの地域交流イベントで佐伯の魅力を発信



Mazda Zoom-Zoom スタジアムで開催された地域交流イベント「行きどき！食べどき！浸かりどきぬるんせん県おおいた」に大分県・由布市とともに参加しました。球場内ライト側「どうぶつ広場」に設置されたブースでは、ごまだしうどんなど佐伯の特産品を観戦に来られた皆さんにPRしました。

6/25(水) 佐伯鶴岡高等学校同窓会寄附金贈呈



佐伯鶴岡高等学校同窓会の江藤茂会長をはじめ7人が、佐伯市と佐伯豊南高校へ各50万円の寄附金を贈呈しました。「元々、母校への支援などに使っていった同窓会費ですが、9年前に佐伯鶴岡高校が閉校したため、ぜひ市内の青少年育成のために有効活用してほしい」と話していました。

6/16(月) かぼすヒラメ・かぼすフグをPR



魚食普及や消費拡大を目的に活動する下入津陸上養殖組合「かぼすヒラメ・かぼすフグPR隊」が市役所を訪れ、活動報告を行いました。河内伸浩組合長は「県外へもしっかりとPRし、市民の皆さんにも食べていただけるよう市内店舗への流通も増やしていくたい」と述べました。

6/25(水) 未利用魚とヒジキを活用してふりかけを開発



佐伯豊南高校商業部が(株)山忠、(株)漁村女性グループめばると共同して、未利用魚であるホシザメ・ソウダガツオを原料としたヒジキのふりかけ「ふかちゃん」・「かつおくん」を開発しました。「アレンジレシピもあるので、ぜひ一度手に取ってほしい」と高校生の皆さんからメッセージをいただきました。

6/30(月) 造船技術を継承
大分地域造船技術センター修了式



今回で20回目を迎えた大分地域造船技術センターの修了式が行われ、約3か月間の研修を終えた13人の研修生に修了証書が授与されました。研修生を代表して井上彰さん(株)南日本造船)は、「この研修で学んだことを生かし、造船業の発展に貢献したい」と謝辞を述べました。



申込期限 9月7日(日)

5th SAKUフェス実行委員大募集!

今年も開催決定!! 5th SAKUフェス実行委員を募集します。あなたのやりたいことを叶えてみませんか?

と き 令和8年3月20日(金・祝)

対 象 中学生以上20歳未満

活動内容 イベント企画の検討・準備・運営、ステージ進行、舞台音響・舞台照明スタッフとしての活動

活動頻度 月1回程度の会議と準備作業

申 込 ①申込フォーム………こちらから → 
②申込用紙を窓口持参またはメール



SAKUフェスとは?

演者もスタッフも10代が中心となり企画・運営を行う「若者による若者のためのイベント」です。

SAKUフェスでは、ステージ発表などで中高生の活躍を見いただき、家族、友人、地域の人人が一体となって楽しめるイベントを目指しています!

ツキイチ映画

9月上映作品

上映時間 116分



(C)2022 Focus Features LLC.
All Rights Reserved.

『ミセス・ハリス、パリへ行く』

と き 9月20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 ッ ケ ッ 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。

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。

夏休み企画

ガラスにおえかき (体験無料)

GWに好評を博した企画が再び!

夏休みの思い出を桜ホールのガラスに描いちゃおう!

と き 8月17日(日) ☀

①10時～12時

②13時～15時

と こ ろ 1階 アートプラザ

持ち物 不要



※絵具はホールで準備します。汚れても良い服装でお越しください。

RENTARO
CHAMBER
ORCHESTRA
KYUSHU

共催公演

RENTARO室内オーケストラ九州
わくわくクラシック体験!

ファミリーで楽しむ音楽鑑賞教室
～はじめての室内オーケストラ～

桜ホールに市内の中学2年生を招待し、コンサートホールでプロの演奏をお届けする「わくわくクラシック体験」事業を初開催!

また、本来なら中学生しか聴くことのできないコンサートを一般の皆さんにも大公開! 0歳から入場可能! 生の音楽をみんなで楽しみましょう♪

と き 9月15日(月・祝)16時～[開場15時30分]

と こ ろ 大ホール

出 演 RENTARO室内オーケストラ九州

清水 陽介[首席客演チェロ奏者]

濱地 宗[首席客演ホルン奏者]

司会・歌 岩矢 紗季[佐伯市出身]

入場料 【全席自由】※当日500円増

●一般:3,000円●佐伯市民価格:2,500円

●高校生以下:1,000円●小学生以下:無料

TICKETS

★本公演のチケットは、市内協力店で使える700円分のチケットとのセットです!

協 力 バスクdeさいきバル&マルシェ実行委員会

申込期限 8月18日(月)

第14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 9月15日(月・祝)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…こちらから → 

②申込用紙を窓口持参または
メール





くらしの情報

各種お知らせ

国民年金は電子申請が可能です

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請などについては、マイナポータルを利用した電子申請ができます。

申請にはマイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となります。マイナポータルの情報を活用して24時間365日、スマートフォンやパソコンで電子申請することができます。申請結果も確認できます。

電子申請の対象となる手続

- ・国民年金被保険者の資格取得（種別変更）の届出
- ・付加保険料納付（辞退）の届出
- ・付加保険料納付該当（非該当）の届出
- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・産前産後免除該当届出
- ・口座振替納付（変更）の届出
- ・還付金振込方法（変更）の届出

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 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。

創立45周年記念

佐伯市民吹奏楽団コンサート 25~海洋(うみ)~

〈日時〉2025年9月14日(日) 開場13:30 開演14:00
〈場所〉さいき城山桜ホール 大ホール
〈料金〉前売 500円 当日700円 未就学児無料

〈チケット購入方法〉
団員または、さいき城山桜ホール、TEL090-4583-1202(古賀)
詳しいは団のホームページをご覗ください

主催／佐伯市民吹奏楽団 協力／CTS ケーブルテレビ佐伯

- ・口座振替辞退申出
電話で確認（ねんきん加入者ダイヤル） 0570-003-004
月～金曜日／8時30分～19時
第2土曜日／9時30分～16時
問佐伯年金事務所 22-1970
※音声案内に従い②を選択、次に②を選択

申 8月29日(金)
※上限に達しなかった場合は、9月30日(火)まで延長
問こども福祉課 こども福祉係
(本庁舎2階48番窓口)
22-3180



子育て世帯のリフォーム支援

補助対象の要件など、詳しくは問い合わせください。申込多数の場合は抽選の上、決定します。補助金交付決定前に着工した場合は、補助の対象になりませんので、ご注意ください。

世帯要件

世帯全員の前年所得総額が600万円未満で、18歳未満のこどもがいる世帯

補助対象工事

こども部屋の増築、間取りの変更、内装改修工事など(30万円以上の工事)

※施工業者は原則市内に本店がある法人、または市内に住民票がある個人であることが要件

補助金額

補助対象工事費の5分の1(上限40万円)

※多子世帯(18歳未満のこどもが3人以上いる世帯)の場合、上限50万円

原爆死没者と戦没者への黙とうをお願いします

今年は戦後80年を迎えます。広島、長崎に投下された原子爆弾の犠牲になった方々や戦没者の冥福をお祈りし、世界平和の実現を願って黙とうを行うため、次の日程でサイレンを鳴らします。

市内全地域で防災スピーカー及び防災・行政ラジオを利用して1分間吹鳴します。ご理解とご協力をお願いします。

※気象状況などによりサイレンを取りやめる場合があります。

広島平和記念日

8月6日(水)8時15分

長崎原爆の日

8月9日(土)11時2分

戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日(金)12時

佐伯市は非核・平和宣言都市です。
問総務課 総務・人権・男女共同
参画係 (本庁舎5階82番窓口)
22-3663

原爆パネル展を開催します

今年は戦後80年を迎えます。次世代へと引き継がなければならぬ大切な「平和」について考え、その歴史を学ぶ機会として、原爆投下直後の広島や長崎の写真パネルや核兵器に関するパネルを展示します。ぜひご来庁ください。

時 8月1日(金)～15日(金)
8時30分～17時
※土・日・祝日及び13日(水)を除く
所 本庁舎1階 展示ホール

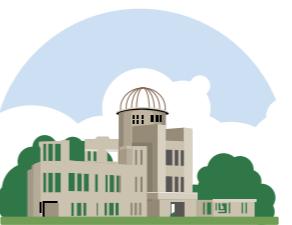
佐伯市は非核・平和宣言都市です。
問総務課 総務・人権・男女共同
参画係 (本庁舎5階82番窓口)
22-3663

高校生の描いた原爆の絵・原爆パネル展示

広島市立基町高等学校普通科創造表現コースでは、15年前から被爆体験証言者と「原爆の絵」の制作に取り組んできました。被爆者の記憶や思いと作者の「気持ち」もともに描いた182点の絵の一部を展示します。

時 9月1日(月)～12日(金)
8時30分～17時※土・日を除く
所 本庁舎1階 展示ホール

問新日本婦人の会 佐伯支部・高畠
090-5722-2673



市税(保険料)の納付について

8月は下記市税(保険料)の納付月です。期限内(9月1日)の納付をお願いします。

- ・市県民税 第2期
 - ・国民健康保険税 第3期
 - ・介護保険料 第3期
 - ・後期高齢者医療保険料 第2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、徵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

歯周病検診を受けましょう！

歯周病は、細菌の感染によって歯を支えている組織が炎症を起こす病気で、歯を失う原因の一つです。歯周病が進行すると、心疾患や糖尿病などの様々な疾患にもつながります。

令和7年度から20・30歳の歯周病検診も新たに加わり、若いうちから歯と口の健康を守る仕組みができました。いつまでも健康な生活を送るためにも、歯周病検診を受けましょう。

時 12月26日(金)まで

所 市内の登録歯科医療機関(要予約)

内 問診、歯周組織検査(歯と歯ぐきの健康状態を調べます)、歯科医師による結果説明、PTC(専門的な歯と歯ぐきのクリーニング)

対 市内在住で、今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

※対象者には、6月末に案内文書を送付しています。

料 無料

問 健康増進課 健診係(和楽1階)
23-7022



佐伯市バトンタッチャーワークショップ

経営者と後継者を対象に、「事業承継計画書」の作成を通じて自社の強みや課題を把握・整理し、経営力・収益力の強化を図るとともに、円滑に事業を承継するためのワークショップを開催します。

時 10月8日(水)、22日(水)、11月12日(水) 17時～19時 [全3回]

所 本庁舎6階 大会議室

対 経営者・後継者両名とも参加できる事業者

定 10社

料 無料

問 9月26日(金)
問 佐伯商工会議所 22-1550





9月9日(火)は「救急の日」

「119番」が通じたとき、「救急隊が到着」したときには、次の内容をはっきり話しましょう。

119番が通じたら

- ①火事か救急かの区別
 - ②住所と世帯主の氏名
 - ③現地近くの目標物や建物
 - ④内容を具体的に、簡潔に話す。
「どうしてケガをしたのか。また、どんな状態で発病したのかなど
- ※救急車のサイレンが聞こえたら、案内人を出して誘導してください。

救急隊が到着したら

- ①救急隊が到着するまでの容態の変化
- ②あなたが行った応急手当の内容
- ③持病があればその病名、かかっている病院の名前

問 消防本部 救急係 ☎ 22-3301

ご存じですか?
「中退共」の退職金制度

中小企業退職金共済制度は、中小企業のための国の退職金制度です。短時間労働者や家族従業員も加入できます。また、掛金助成や税法上の優遇制度が受けられ、外部

積立型で管理や運用の手間がかかりません。詳しくは、中小企業退職金共済ホームページをご覧ください。
問 中小企業退職金共済事業本部
☎ 03-6907-1234

募 集

「たけのこ生産竹林楽校」受講生募集

時 9月25日(木)、10月8日(木)、3月下旬 [計3回]
所 日出町、豊後高田市
対 たけのこや竹材などの生産、竹林の整備について興味のある人
定 40人 (応募多数の場合は選考)
料 無料
※研修場所までの交通費などは各自負担
申 窓口またはメールで「受講申込書」を提出
※県庁ホームページにも受講申込書を掲載しています。
時 8月29日(金)
問 大分県南部振興局 林業・木材・椎茸班 ☎ 22-0393
[メール] a16060@pref.oita.lg.jp



佐伯市職員採用試験 >(秋期)> 一緒に働きませんか?

募集職種 事務職、消防士 ほか ※職種、試験内容の詳細は試験案内をご確認ください。
第一次試験 と き: 9月14日(日)
と こ ろ: 佐伯市役所本庁舎・佐伯市消防署
内 容: SPI3、体力試験
申込期間: 8月7日(木)~9月3日(水)

問 総務課 職員係(本庁舎5階82番窓口) ☎ 22-4154

市営住宅入居者募集

地区	種別	住宅名	戸数
佐 伯	一 般	来 島	1
	優 先	城 西	1
	一 般	城 西	1
	一 般	女 島	3
	優 先	上久部	1
	一 般	上久部	1
	優 先	海 崎	1
	一 般	海 崎	1
	優 先	中 江	1
	一 般	中 江	1
上 浦	優 先	鶴 岡	1
	一 般	鶴 岡	1
	優 先	野 口	1
	一 般	野 口	1
	優 先	浅 海 井	1
	優 先	木 の瀬	1
	一 般	梅 卍 礼	1
	特公賃	深 田	2
本 匠	一 般	下 の 原	1
	一 般	上 市 園	1
	一 般	上 豊 藤	1
	特公賃	上 豊 藤	1
宇 目	一 般	新 德 寺	2
	一 般	向 船 場	2
	一 般	こ す も す	1
	一 般	神 の 原	1
鶴 見	一 般	地 松 浦	1
	一 般	羽 出	1
	特公賃	田 鶴 音	1
米 水 津	一 般	宮 野 浦	1
	一 般	内 ノ 浦	1
	一 般	丸 市 尾	2
	一 般	東 中 浜	1
	一 般	日 野 浦	1
蒲 江	一 般	日 野 浦	1

※条例により暴力団員の申込はできません。

時 8月5日(火)~12日(火)
※土・日・祝日を除く
抽選日 8月20日(水)
入居日 10月1日(水)
問 佐伯・公営住宅管理センター
※鶴見・米水津含む ☎ 22-3133
直川出張所 ☎ 58-2116
蒲江出張所 ☎ 42-1122

試 験

海上保安大学校学生採用試験

海上保安庁の幹部職員を養成する海上保安大学校の学生を募集します。

時 8月21日(木)~9月8日(月)

試験日 10月25日(土)、26日(日)
※受験資格などの詳細は、人事院ホームページ(採用情報NAV)でご確認ください。

問 大分海上保安部 管理課
☎ 097-521-0112
[メール] jcg-7oitakanri1@gxb.mlit.go.jp

講 座

初心者狩猟講習会

時 8月23日(土)、24日(日)

所 大分県獵友会館(大分市顕徳町2-6-13)

対 第一種・第二種銃獵免許試験を受験する人

料 15,000円
補助制度 新たに獵獵免許を取得し、捕獲班に加入された人に対して講習会受講料の補助制度があります。詳細は本庁舎林業課

☎ 22-4214へ問い合わせください。
問 佐伯市獵友会事務局で受付
時 8月4日(月)~12日(火)
問 佐伯市獵友会事務局・江藤 ☎ 46-1134

介護予防センター&認知症センター養成講座

介護予防センターとは、フレイル予防などの知識を学び、地域に広めるセンターのことです。

認知症センターは何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。

介護予防センター及び認知症センターが1回の講座で取得できます。あなたも「介護サポ」「認サポ」になりませんか?

時 8月26日(火)10時~12時
所 本庁舎6階 第2委員会室

対 どなたでも
時 8月25日(月)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



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 8月19日(火)

①13時15分~ ②14時15分~
③15時15分~

所 本庁舎2階 202会議室

対 認知症について不安がある人
(要予約・無料)

時 8月18日(月)17時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

狩猟免許試験

第一種銃獵・第二種銃獵

時 9月20日(土)9時~

網獵・わな獵

時 9月21日(日)9時~

所 大分県庁舎本館2階正庁ホール
時 電子申請: 8月18日(月)~22日(金)

紙申請: 8月18日(月)~29日(金)

問 大分県南部振興局 森林管理班

☎ 22-0393





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

『LGBTQ+』ってなんなん? (人権市民講座)

時 8月19日(火)19時~20時30分
所 さいき城山桜ホール 小ホール

講 布施 順子氏
(大分県人権啓発講師、お悩みコンシェルジュ Endne 公認心理師)
定 50人
料 無料
申 電話、メール
または申込フォーム



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

[メール] jinken-douwa@city.saiki.lg.jp

11月受講生募集 (ハロートレーニング)

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

募集期間 8月28日(木)~10月2日(木)

訓練期間 11月5日(火)~令和8年4月28日(火)

※電気設備技術科、ものづくり溶接科は令和8年5月29日(金)修了

料 無料
見学会 8月19日(火)

説明会 8月26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



「応急手当」講習会

急病人やけが人が発生したときに役立つ、「応急手当」の講習会を開催します。救急車が到着するまで、落ち着いて適切な行動がとれるよう、講習会に参加しませんか。

時 9月7日(日)9時~12時

所 佐伯市消防署

内心肺蘇生法、止血法、AED(電気ショック)

定 30人程度(中学生以上)

※定員になり次第、受付締切。感染症予防対策を実施して開催します。

料 無料(修了者には修了証を交付)

申 8月31日(日)

問・消防本部 救急係

☎ 22-3301

伝言板

令和7年度 第2回工科短期 大学校オープンキャンパス

時 8月24日(日)

午前の部: 9時30分~
(受付9時~)

午後の部: 13時~
(受付12時30分~)

所 大分県立工科短期大学校(中津市)

問 大分県立工科短期大学校

☎ 0979-23-5500

おおいた地域若者サポート ステーション県南常設 サテライト

面接やコミュニケーションが苦手で就職活動が苦痛になっていませんか?

働くための一歩を踏み出したいあなたを応援させてください。

厚生労働省からの委託事業なので無料です。

お気軽に問い合わせください。

対 現在、働いていない15~49歳で、働きたいと思っている人

問 おおいた県南 地域若者サポートステーション ☎ 28-6117
[メール] kennan@oita-ss.com

在職者セミナーのご案内

Auto CAD 2025入門セミナー

基礎から機械図面の作成を学習

Excel実践セミナー

データ集計・分析や活用方法を学習

大工手工具調整講座

カンナ・ノミ・ノコギリなどの仕込み、研ぎ使用方法を実技指導

時 9月9日(火)、11日(木)、16日(火)、18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

対 働いている人はどなたでも

定 各コース8~10人程度※先着順

料 無料

申 氏名・住所・年齢・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入の上、当校

ホームページまたは二次元コードから申込

時 9月3日(木)

問 大分県立佐伯高等技術専門校

☎ 22-0767



第2回 お酒と甘酒の蔵ぶんご 銘醸杯争奪囲碁大会(佐伯市 後援/ぶんご銘醸(株)協賛)

時 8月16日(土)9時50分~
(受付9時10分~9時40分)

所 佐伯地区公民館1階実習室ほか

対 市内在住または在勤の人、佐伯市出身者、市内で1年以上の在勤または在住経験のある人、及びその友人、知人

料 1,500円(お弁当・お茶有)
申 氏名(フリガナ)、住所、生年月日、段級位、市外在住の人は、出身地・勤務先・在住地のいずれかを記入して事務局へ提出(書式は自由)

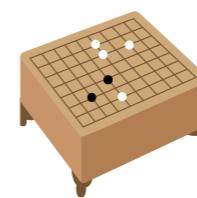
料 1,500円(お弁当・お茶有)
申 氏名(フリガナ)、住所、生年月日、段級位、市外在住の人は、出身地・勤務先・在住地のいずれかを記入して事務局へ提出(書式は自由)

申 8月7日(木)必着

問 日本棋院佐伯支部事務局

佐伯市城南町6-11戸高喜八

☎ 090-4352-2287



内 匿名で気持ちの分かち合いをします。

料 無料(事前申込が必要)

申 8月27日(火)

問 大分県こころとからだの相談支援センター

☎ 097-541-6290

~多世代交流~しゃべり場

時 8月23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8回のテーマは「地域の防災について」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 8月22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

西浜清掃のお知らせ

時 8月31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》

△ 株式会社三浦造船所

寄附額: 1,000万円

(佐伯図書館の充実を図るため)



8月 EVENT calendar

11(月・祝)・13(水)・14(木)
大ホールでスタンウェイを弾こう!⇒7月号P19
時10時~16時(11日のみ13時~)
所 さいき城山桜ホール 大ホール

16(土)
おはなし会⇒P26
時11時~
所 三浦造船佐伯図書館

17(日)
ガラスにおえかき⇒P19
時10時~12時・13時~15時
所 さいき城山桜ホール アートプラザ

23(土)
ツキイチ映画「ライド・オン」
⇒7月号P19
時10時~〈日本語吹替え〉
14時~〈字幕〉
所 さいき城山桜ホール 大ホール

24(日)
RENTARO室内オーケストラ九州
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~
⇒7月号P19
時11時~・13時30分~
所 さいき城山桜ホール 小ホール

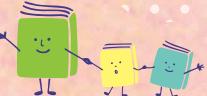
30(土)
夏宵まつり☆弥生⇒P14
時18時~21時
※荒天の場合は31日(日)に延期
所 佐伯市弥生スポーツ公園
(弥生地域コミュニティセンター横)

31(日)
家庭教育講演会「わたしたちとえほん」⇒P8
時14時30分~
所 さいき城山桜ホール 小ホール
対 佐伯市で子育て中の人に
※先着120人・事前申込必要

31(日)
西浜清掃⇒P25
時8時~9時
所 西浜海岸



各講座・イベント紹介



図書館だより



図書館でリユース！—誰かに届け思い出の本—

持ち込み自由、持ち帰り自由、あなたの本をだれかのもとへ。本のリユースコーナーを期間限定で設置します。

と き／8月13日(水)～9月15日(月・祝) 図書館開館時
ところ／児童コーナー エレベーター前
※雑誌、事典辞書、問題集、しみ・汚れのひどい本などの
持ち込みは受付不可
※持ち帰りできる本は、1人／15冊程度まで



8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／8月16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

8月の上映会

- 子ども上映会
**すみっコぐらし
ツギハギ工場のふしぎなコ(70分)**
8月8日(金)…10時30分
- 上映会 ※同一作品を月2回上映します
きさらぎ駅(82分)
8月17日(日)・27日(水)…13時30分

— おすすめの新刊 —



谷川俊太郎の
あれやこれや
著／谷川 俊太郎
出版社／筑摩書房

2024年11月に逝去された、現代を代表する詩人・谷川俊太郎。単行本初収録エッセーや、亡き友への追憶、自伝風の読む年譜など。没後初めて出版された、谷川さんの魅力が詰まった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



本庁舎2階36番窓口

商工振興課 商工係

📞22-3943

商工係の取扱内容

- 商工業の振興
- 創業者への支援
- 地元就職支援
- 経営・金融支援（融資制度・利子補給・セーフティネット保証）
- 事業承継への支援
- 佐伯市少年少女発明クラブの運営

佐伯市地元企業就職フェア開催！

来春、大学などの卒業予定者やUIJターン希望者の皆さん、将来佐伯で働きたいと考えている人、そのご家族などが市内企業の話を聞けるチャンス！当日参加も可能です。

5社以上の企業ブースを訪問した学生（高校生以下除く）には交通費の一部を助成します。出展企業など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

- ◆と き 8月11日(月・祝)
13時30分～16時30分
◆ところ 本庁舎6階会議室



佐伯市は「造船のまち」！巨大な船が轟音とともに、水しぶきを上げてゆっくりと海に進水していく様子は、壮大で感動もの。進水式を見学して新造船の門出をみんなで祝いましょう！

進水式日程▶



から

健康づくり!

HEALTH



vol.52

8月31日は野菜の日! 野菜を食べて健康に!

対象

全般(全年齢対象)



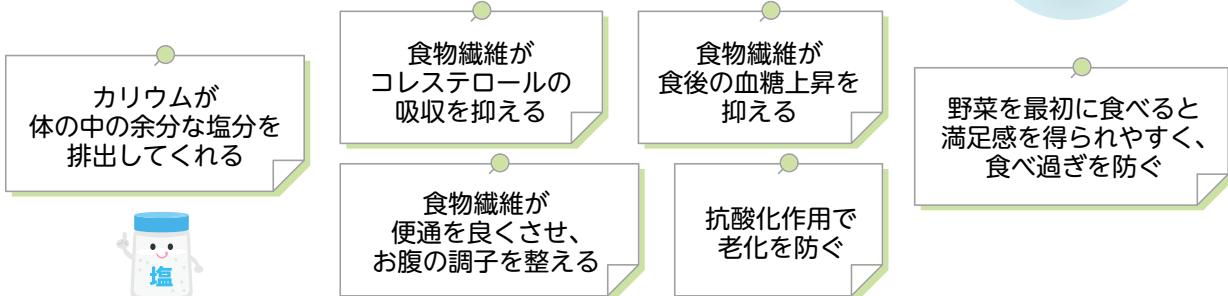
皆さんは野菜を食べていますか?

1日の野菜摂取目標量は**350g**です。野菜摂取量が足りていないと感じる人は、まずは今の生活よりあと一皿(約70g)プラスすることを心掛けましょう。

※腎臓病などで野菜摂取を制限されている人は、医師の指示に従ってください。



野菜を食べるとイイコトいっぱい!



8月31日(日)10時~トキハインドストリー佐伯店で野菜の日のイベントがあります!

やさい
8月31日は 野菜の日

とき 8月31日(日) 10時~13時
ところ トキハインドストリー佐伯店
1階ひまわりホールとその周辺

- 講演会(10時30分~)
①別府大学食物栄養学科教授 津田 克彦 氏
『知って得する野菜の秘密～〇〇は富を招く～』
②江崎グリコ(株) 上田 達也 氏
『塩分過多解決への挑戦宣言』
- 健康ブース 健康ブースでスタンプラリー実施!
ベジチェック、血管年齢測定、血圧測定、糖化測定、健康・栄養相談など
- 試食・展示ブース
二豊フーズ(株) 納豆試食、おうえん企業などの減塩商品・1日分の野菜量モデルなどを展示

皆さまのご来場お待ちしています!



数量限定!!

講演会を聞いた人にはおうえん企業からのサンプルプレゼントがあります!

当日協力予定のおうえん企業など一覧

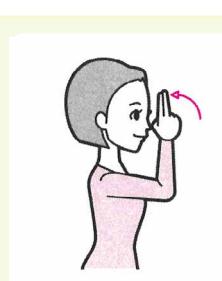
江崎グリコ(株)、カゴメ(株)、キッコーマン(株)、東洋水産(株)、トキハインドストリー佐伯店、二豊フーズ(株)、フンドーキン醤油(株)、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)、明治安田生命保険(相)、特別協力:佐伯海産(株)、佐伯地域保健委員会、南部保健所
(五十音順、敬称省略)

おうえん企業とは? 「健康寿命日本一おうえん企業」のことで、大分県民の健康寿命延伸への取組を支援する企業です。

問い合わせ/健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-3902

手話を学ぼう
手話で話そう

今月の手話 ▶ こんにちは
正午、12時、0時、こんにちは、星



立てた右手2指を重ねて前方から額の中央へてる。

手話は様々に変化します。実際に使っている人の様子で「あいさつ」という手話が付いています。表情も見てください。

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』



9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	9月3日(水)・30日(火)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	9月7日(日)	9時～10時	—
	下堅田地域コミュニティセンター	9月9日(火)	9時30分～10時30分	—
蒲江	楠本集会所	9月12日(金)	9時～9時30分	—
	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)	9月12日(金)	10時45分～11時30分	—
	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)	9月18日(木)	9時30分～10時30分	—
	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)	9月19日(金)	9時30分～10時30分	—
	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時30分～10時45分	○
	蒲江地域コミュニティセンター (旧 蒲江地区公民館)	9月26日(金)・28日(日)	9時30分～11時	○

■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	10月2日(木)・5日(日)・ 23日(木)・26日(日)	8時45分～11時30分	9月1日(月) ↓ 3日(水)	9月4日(木) ↓ 10日(水)
		10月16日(木)午後	13時～15時		
		11月4日(火)午後	13時～15時		
		11月13日(木)・16日(日)・ 25日(火)	8時45分～11時30分		
蒲江	楠本集会所	10月17日(金)	8時45分～9時	9月16日(火) ↓ 22日(月)	9月16日(火) ↓ 22日(月)
	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)		10時～11時30分		
	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)	10月21日(火)	9時～9時30分		
	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)		10時30分～11時30分		
	蒲江地域コミュニティセンター (旧 蒲江地区公民館)	10月30日(木)	9時30分～11時30分		
宇 目	宇目地域コミュニティセンター	10月27日(月)	9時30分～11時		

■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(10月・11月)

問い合わせ／健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

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

8月10日	伊藤循環器内科クリニック	長島町	25-1700
8月11日	渡町台外科病院	長島町	22-7500
8月13日	長門記念病院	鶴岡町	24-3000
8月14日	長門記念病院	鶴岡町	24-3000
8月15日	長門記念病院	鶴岡町	24-3000
8月17日	杉谷診療所	西谷町	22-4800
8月24日	中浦循環器クリニック	向島	23-2238
8月31日	秋山医院	向島	23-3177

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

8月10日	隈歯科医院	長島町	24-1515
8月11日	利光歯科医院	中の島	22-8811
8月17日	中川歯科クリニック	長谷	25-0066
8月24日	丸山歯科医院	向島	22-0832
8月31日	つるおか歯科医院	鶴岡町	23-7330

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)

8月10日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
8月17日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
8月24日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
8月31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

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

問い合わせ こども福祉課 こども家庭センター ☎ 23-4515

無料

・乳幼児健康診査
・のびのび教室は無料です。

●乳児健診(R7年3月生)……………8月 7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(R6年1月生)………8月28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(R4年2月生)……………8月21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(R6年12月生)………9月 2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。



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。	8月 8日(金)10時~12時 8月 8日(金)10時~12時 8月13日(水)10時~12時 8月20日(水)10時~12時 8月20日(水)13時30分~15時30分 8月21日(木) 9時~11時	市役所本庁舎2階202会議室 直川振興局 上浦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 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	8月20日(水) 13時30分~16時30分	市役所本庁舎2階 202会議室	大分公証人合同役場 📞097-535-0888
行政書士無料相談会	8月20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 (大分市)	大分県行政書士会事務局 📞097-537-7089
	8月21日(木) 13時~15時	市役所本庁舎2階 202会議室(予約優先)	
不動産市民相談	8月19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
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。	8月21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	8月20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
	9月 3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
全国一斉「こどもの人権相談」強化週間	8月27日(水)~9月2日(火) 平日 8時30分~19時 土・日 10時~17時	※電話でのご相談のみとなります。	📞0120-007-110(全国共通・無料) 大分地方法務局 📞097-532-3161(平日のみ)
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



6月 富高市長の主な公務日誌

- 2(月) ● 株式会社三浦造船所 寄附受納式及び感謝状贈呈式
- 3(火) ● 全国高速道路建設協議会総会
- 4(水) ● 全国市長会通常総会
 - 自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会総会
- 6(金) ● 株式会社三浦造船所 進水式
- 7(土) ● 全国障害者スポーツ大会バスケットボール(知的)競技
九州ブロック地区予選大会

● 本匠ほたる祭り

15(日) ● 佐伯市美術展表彰式

24(火) ● 元区長会連合会会長 下川芳夫さん 叙勲「旭日単光章」
受章報告

27(金) ● 在福岡大韓民国総領事館 朴建燦総領事表敬訪問
● 九州オルレ認定地域協議会通常総会

29(日) ● 関東佐伯会総会



詳しい活動報告は
こちら



市長の公務状況は
こちら

さいきゅーと

佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介！

これからもたくさん笑顔をみせてね♡



お名前 佐藤 陽琉くん
2024年5月生まれ



お名前 (左) 川津 焰くん
2025年1月生まれ
(右) 川津 煉くん
2025年1月生まれ



3姉妹で記念撮影

お名前 (真ん中) 河野 穂花ちゃん
2024年5月生まれ
(左) 河野 陽ちゃん (右) 河野 奏ちゃん
2022年12月生まれ 2019年6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 6月末日現在/前月比

人口	6万3,628人	(-65)
男	2万9,860人	(-25)
女	3万3,768人	(-40)
世帯	3万2,637世帯	(-9)

救急・火災発生 6月中(速報値)

救急件数	300件	(年間累計1,845件)
火災件数	2件	(年間累計15件)

災害はいつ起こるか分かりません。
日頃からの備えを十分に。

交通事故 6月中

死者	0人
負傷者	7人
人身事故	7人
物損事故	93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
9月号は

9月1日(月)
発行です

◎10月号の原稿締切は8月
19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

水晶鶏の甘酢だれ

うま
塩
とは？

「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

パサつきがちな鶏むね肉も、片栗粉をまぶして茹でることで、口当たりが良くなり、食べやすくなります。



暑くて食欲が落ちているときにもさっぱりとしていて食べやすい一品です。

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。

A

材料(4人分)

- 鶏むね肉 280g
- 酒 12g(大さじ4/5)
- 塩 1.2g(小さじ1/5)
- 片栗粉 24g(大さじ2・2/3)
- 玉ねぎ 100g(中1/2個)
- ニンジン 20g(中1/5本)
- サラダ油 4g(小さじ1)
- 酒 16g(大さじ1強)
- 砂糖 10g(大さじ1強)
- 濃口しょうゆ 20g(大さじ1強)
- 酢 48g(大さじ3強)
- 大葉 4g(4枚)

作り方

- ①Aを混ぜて甘酢だれを作る。玉ねぎは薄くスライスし、ニンジンは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとニンジンを炒め、火が通りしなりしたら、①の甘酢だれを加え、煮立ったら火を止める。容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③鶏むね肉は、皮を取り、厚い部分は切り込みを入れて開き、全体を太い棒などでたたき、3~4cm大的削ぎ切りにして、酒・塩をもみこんで10分ほど置く。
- ④鍋にお湯を沸かし、氷水を用意する。③に片栗粉をまんべんなくまぶし、5分ほど茹でて、氷水に取って冷やす。
- ⑤④を器に盛り、②の甘酢だれをかけ、千切りした大葉をのせる。

★1人分 エネルギー142kcal
食塩相当量1.1g、たんぱく質14.4g

vol.
40

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！

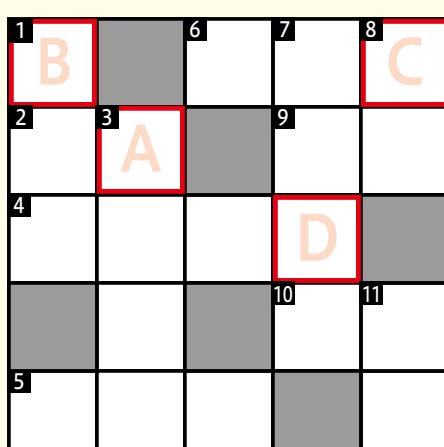
西日本畜産(株)こだわりとんかつ専門店
「かつ弘」のお食事券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう！

ヒント：社会や暮らしの“流れ”を作り出す重要なシステム。
移動手段の総称。

- たてのかぎ
よこのかぎ
- ①服など着るもの全般を表す英語。“スポーツ〇〇〇”。
 - ③企業活動において法令や倫理を守ることを意味する略語。
 - ⑦天ぷらや踊り食いでも親しまれる、小型の白い魚。
 - ⑧手足の先にあって、切る必要があるもの。
 - ⑪固定ではなく、その時の相場によって決まる値段。

- ②地球環境への配慮から生まれた“〇〇バッグ”や“〇〇カー”。
- ④探偵が使うこともある、意味を隠したメッセージ。
- ⑤カレイと似ているが、目の位置が反対な魚。
- ⑥持って生まれた性質や能力。
- ⑨キラキラ光る素材で、メイクや服のアクセントに使われる。
- ⑩父母の兄や弟。自分にとっての男性の親族。



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

8/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

