

地球温暖化対策

変化する**気候**に
適応しよう



気候変動への備えを
していませんか？



地球温暖化対策

変化する気候に 適応しよう

気候変動への備えをしてみませんか？



まずは

気候変動適応クイズに挑戦！

私たちの生活は、地球温暖化と密接に関わっています。まずは正しい知識を身に付けましょう。

Q1 地球温暖化はなぜ起きている？

- ① 太陽が近づいてきたから
- ② 晴れの日が増えたから
- ③ 温室効果ガスが増加してきたから
- ④ 世界の人口が増えてきたから

Q3 最近、猛暑日などの増加によって、熱中症の搬送者数が増えています。熱中症の「適応策」はどれでしょうか？

- ① 熱中症警戒アラートの情報を確認し、リスクが高い日は注意する
- ② こまめに水分・塩分補給をする
- ③ 夏前からウォーキングなどを続けて、暑さに備えた体作りをする
- ④ 電力を消費しないよう、暑い日でも冷房を全く使わない

世界各地で温暖化が進み、異常気象や自然災害が年々深刻なものとなっています。市でもこの数年で平均気温が上昇し、年間降水量が増え、熱中症や豪雨などのニュースを耳にする機会も増えています。こうした環境変化による気候変動への備えとして、家の中で今すぐできることを見直してみませんか？今号では、私たちが今すぐできる工夫や対策を学びましょう。

佐伯市における2000年から2024年の変化

※気象庁HPより(降水量は四捨五入)

年平均気温	年間降水量
佐伯 16.7℃ ▶ 18.0℃	佐伯 1,872mm ▶ 2,174mm
宇目 14.6℃ ▶ 16.1℃	宇目 2,183mm ▶ 2,373mm
蒲江 20.8℃ ▶ 22.6℃	蒲江 2,470mm ▶ 2,261mm

Q2 今後、温暖化対策をしないと、2100年頃には日本では100年前より平均気温が約4℃上昇するといわれています。その場合、どのようなことが起こると考えられますか？

- ① 1年の中で猛暑日(最高気温が35℃以上の日)の日数が増える
- ② 台風が強化する
- ③ 強い雨が降る日数が増える
- ④ 熱中症の死亡者数が現在の3倍以上になる

Q4 豪雨による災害について、「適応策」はどれでしょうか？

- ① 自分が住んでいる地域のハザードマップを見て、危険なエリアと避難場所を確認しておく
- ② 家族や知人と連絡手段を確認しておく
- ③ 非常時に持ち出すべきものを、あらかじめリュックサックに詰めておく
- ④ 大雨の予報が出されたときに、河川の様子を見にいく



→答えと解説はP3へ！

Q1

答え…3

温暖化は、私たちの生活の中で、石炭やガソリンといった化石燃料を使うことで、二酸化炭素などの温室効果ガスが増加したことが原因だと考えられています。日本の二酸化炭素の排出量は、世界で5番目(2020年度現在)と深刻な状況です。

Q3

答え…1・2・3

普段の生活で、こまめな水分補給や、暑さに備えた体作りをすることで、熱中症になりにくくすることができます。熱中症警戒アラートを確認し、リスクが高い日は注意して過ごすのも大切。冷房もバランス良く活用しましょう。

Q2

答え…1・2・3・4

平均気温が上昇すると猛暑日や大雨の日が増え、台風が強化したたり、熱中症の死亡者数が増加すると予測されています。

Q4

答え…1・2・3

危険なエリアや避難場所を確認しておく、豪雨のときに迅速な避難行動につながります。普段から持ち物の用意や、避難時に家族や知人と連絡を取れるようにしておきましょう。大雨のときは足元も悪いので、河川には絶対に近づかないように。

もっと

クイズに挑戦したい人は「気候変動適応情報プラットフォーム」の学習ページへ！▶



対策

気候変動に対して
私たちができることは？

猛暑日や記録的な大雨といった、温暖化による気候変動には、温室効果ガスの排出を抑制する「緩和」と、温暖化の影響に対処し被害を少なくする「適応」という次の2つの対策が必要です。

緩和とは？
原因を少なく
MITIGATION

適応とは？
影響に備える
ADAPTATION

2つの
気候変動対策

緩和策の例



- ・涼しい時であれば、車ではなく自転車や徒歩で移動する
- ・部屋に観葉植物を置く
- ・熱の出入りが大きい窓に断熱材を貼る
- ・エアコンと合わせてサーキュレーターを使う

適応策の例



- ・暑い日のこまめな水分・塩分補給
- ・暑い日は涼しい服や日傘を使う
- ・非常時に備えた防災リュックの準備
- ・ハザードマップの確認

出典:気候変動適応情報プラットフォーム

専門家を招いて学習会を開く

自然環境や温暖化、 環境への学びを もっと深めませんか？

身近な自然環境から地球環境のことまで、環境に関することを学びたい人へ向けて、「さいきオーガニックシティエコマイスター」を招いた学習会を開くことができます。「さいきオーガニックシティエコマイスター」とは、環境の保全、保護などに関する指導者または実践者として実績のある人、環境に配慮した技能、工芸技術を持つ人のことで、市の審査で認められた人です。

例えば、小学生の城山での自然環境学習、高齢者教室での環境に関する学習会、市民対象のバードウォッチング教室など、様々な分野の学習会を開くことのできるエコマイスターが登録されています。この機会にぜひ、エコマイスターによる学びの場を活用してみましょう。

10人以上の団体で、営利、政治、宗教を目的としない、環境に関する学習会が対象で、エコマイスターへの謝礼や旅費は市が負担します。

実際の学習会の様子



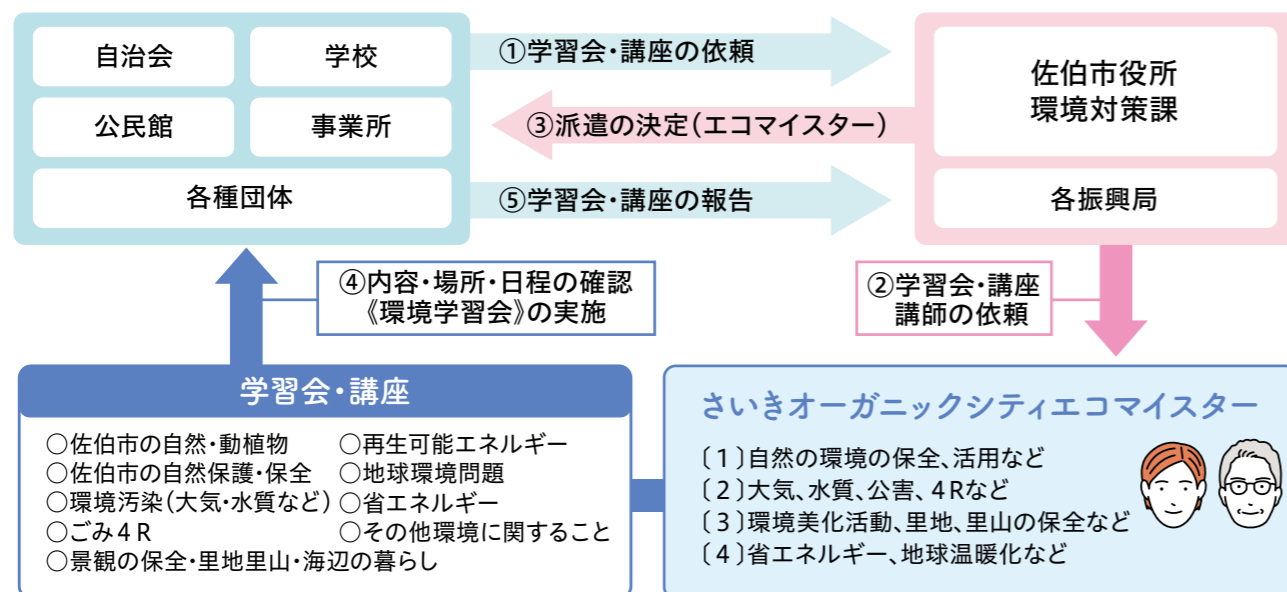
本匠中学校で「総合的な学習の時間」に開かれた学習会の様子。この日は「本匠の自然についての探求」がテーマでした。



本匠のホタルと自然とのつながりについて学んだ後、日本のタンポポと外来のタンポポの違いなど、実際に植物に触れて観察しました。



さいきオーガニックシティエコマイスター派遣制度



※詳細は、問い合わせください。 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) ☎22-3995



ごみを減らす！ 普段の暮らしで、できることを

ごみを燃やすことで二酸化炭素が発生し、地球温暖化が進む原因になってしまいます。普段から家庭で出るごみをできるだけ少なくし、適切な分別をすることが、環境保護への第一歩です。

廃食油の回収を利用しましょう

市では、環境保全や循環型社会の形成のため、廃食油を回収しています。回収できる油は植物性のみで、未使用の油も回収可能です。

使用後の天ぷら油などは、残っている不純物を取り除いてください。ラベルをはいだペットボトルに油を移し替え、蓋をしっかりと閉めて、表にマジックで「廃食油」と記入をお願いします。油のこぼれるおそれのあるビンやビニール袋などには入れないようお願いします。

地域によって回収日と回収場所が異なるので、必ず確認の上、出してください。



廃食油
専用
回収BOX



！回収BOXは廃食油専用です。それ以外のごみは入れないでください！

地域の回収日・
回収場所はこちらから



回収できる油	サラダ油、菜種油、コーン油、大豆油、ごま油、ひまわり油 など
回収できない油	ラード(豚油)、牛脂、バター、エンジンオイル、ワックス など

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

「ごみ分別チャットボット」を活用ください

市公式LINE「ごみ分別チャットボット」は、捨て方を知りたいごみの品目を入力すると、自動で回答してくれる便利な機能です。ごみの正しい分別に協力ください。



佐伯市公式 LINE



「ごみ出し早見表」
も活用ください。



LINE登録していない人も利用できる「ごみ出し早見表」もごみの分別に迷った時に便利です。市ホームページから検索できます。

問い合わせ 清掃課 庶務係(エコセンター番匠) ☎22-3984

美しい自然、住み良いまちを、100年後へつなぐ

市は、二酸化炭素の排出量を減らして環境を守るため、今年1月に佐伯市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)を策定しました。佐伯の美しい山、川、海の自然を未来へ残すためには、一人ひとりの取組が欠かせません。未来を担うこどもたちのためにも、100年後も住み良いまちづくりを目指しましょう。

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

情報

私立認定こども園・幼稚園(1号認定※)の入園申込の受付が始まります

令和8年4月1日から令和9年3月31日までの入園分の申込は次のとおりです。

園名(申込・問い合わせ)	申込日	説明会など
やよいこども園(☎46-1591)	9月22日(月) 8時30分～	随時見学を受付中 要事前連絡
にじいろこども園(☎46-1441)	9月22日(月) 8時30分～	
ルンビニこども園(☎23-6160)	10月1日(水) 8時30分～	
カトリック佐伯幼稚園(☎22-2182)	10月1日(水) 8時30分～	10月8日(水)オープン幼稚園 要予約
みのり幼稚園(☎23-0408)	10月1日(水) 8時～	随時見学を受付中 要事前連絡
みなみこども園(☎23-0567)	10月1日(水) 8時30分～	
みなとこども園(☎22-5399)	10月1日(水) 8時30分～	
さいきこども園(☎22-0644)	10月1日(水) 8時30分～	
ふれあいこども園(☎22-9933)	10月1日(水) 8時30分～	
さくらこども園(☎28-8877)	10月1日(水) 8時30分～	
松浦こども園(☎33-0096)	10月20日(月) 9時～	

詳しくは各園に問い合わせください。

なお、保育所・認定こども園(2・3号)の申込については、市報11月号に掲載予定です。

※1号認定とは…満3歳児からの幼稚園利用で、おおむね9時～13時までの利用

◆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

給付

介護手当を支給します

【支給対象者】

1年以上市内に住所があり、次のいずれかの要介護者を在宅で介護している人

- ①介護保険で要介護4または5と認定された人
- ②寝たきりまたは重度心身障がいなどの常時介護が必要な20歳以上の人で、要介護4または5の状態に相当すると判断された人

※20歳以上65歳未満の人は、身体障害者手帳または療育手帳を持っている人

※要介護4または5の状態に相当するか調査に伺うことがあります。

【支給金額】月額8,000円

【支給時期】11月中

◆申込・問い合わせ…高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階)/☎23-6800または各振興局

【支給対象月】

令和7年3月～8月

※要介護者が入院やショートステイなどの宿泊を伴うサービスを利用した場合は、利用が10日を超えない月が対象

※対象月をさかのぼって支給できません。

【申請方法】

高齢者福祉課または各振興局にある申請書に必要事項を記入し提出してください。なお、民生委員による状況の確認は期日に余裕をもって依頼してください。

申請期限

9月30日(火)

情報



国勢調査2025



を実施します

- 国勢調査は、我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国の最も重要な統計調査で、日本国内に住んでいる**すべての人及び世帯を対象**として5年ごとに行われます。
- 9月下旬頃から、調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。
- 回答は、スマートフォンやパソコンからかんたん・便利なインターネットでお願いします。(郵送または調査員に調査票(紙)を提出する方法による回答も可能です)
- スマートフォンからの回答は、二次元コードを読み取ることでかんたんにログインできます。IDやパスワード(アクセスキー)の入力は不要です。

インターネット回答期間

9月20日(土)～10月8日(水)

調査票(紙)での回答期間

10月1日(水)～8日(水)

インターネットなら、かんたんに回答終了!!

①アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスをします。スマートフォンから二次元コードを読み取るだけで「ログインID」と「アクセスキー」が自動入力されるので **かんたんログイン!**

②回答する

画面の案内にそって、回答します。所要時間**約5～10分** ※ひとり暮らしの人の目安です。

◆国勢調査については、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>



給付

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受取には請求書の提出が必要です。

【対象者】

- 老齢基礎年金の受給者で次のいずれにも該当する人
 - ・65歳以上で世帯全員の市民税が非課税の人
 - ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下の人
- 障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者で前年の所得額が約479万円以下の人

◆問い合わせ…給付金専用ダイヤル【ナビダイヤル】

☎0570-05-4092

(月曜日8時30分～19時/火～金曜日8時30分～17時15分/第2土曜日9時30分～16時)

【請求方法】

- 新たに年金生活者支援給付金を受け取る人
 - ・対象者には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを順次発送します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、切手を貼ってお早めに提出してください。
 - 基礎年金を受給しはじめる人
 - ・年金の請求手続と併せて請求手続をしてください。
- ※すでに年金生活者支援給付金を受給している人の手続は不要です。

募集

令和8年度 コミュニティ助成事業の募集

一般財団法人 自治総合センターが、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動を助成します。

希望する団体は地域振興課または各振興局まで事前にご相談の上、申請書を提出してください。

詳しくはホームページをご覧ください。

※(一財)自治総合センターが事業採択を行いますので、申請をしても必ず助成を受けられるとは限りません。

◆問い合わせ…地域振興課 ふるさと振興係(本庁舎2階40番窓口)/☎22-3033または各振興局



詳しくは
こちら
から



情報

第18回 佐伯市社会教育振興大会を開催します

地域全体でこどもを育てる「教育の協働」＝「協育」を推進し、また、こどもたちが豊かな心を育み、大きな夢を抱き、創造力を高める取組を行っています。持続可能なまちをつなぎ続けるために定めた「さいきオーガニック憲章」を基に、こどもを真ん中にあらゆる立場の人たちが絆を紡ぎ、社会全体でこどもを育む力を高め見守っていただくことを願い、今年度もこの大会を開催します。

【とき】9月28日(日) 13時30分～

【ところ】和楽 大研修室

【対象】佐伯市民

【事例報告】米水津中学校

地域産業を未来につなげよう
～米水津の魅力を伝えたい～

【講演会】「食で変わる心と体」

【講師】食育心理研究所代表
くにみつ みか 国光 美佳 氏

【内容】酵素を活性化させる
ミネラルのはたらき、
現代食のミネラル不足の対処法
などをお伝えします。



【入場料】

無料

(整理券または、インター
ネットでの申込が必要)

【整理券配布場所】

地区公民館、地域コミュニティセンター、教育委員会

【その他】さくらっ子託児あり※無料

要事前申込：申込期限9月16日(火)

配布・申込期限
9月26日(金)

参加・託児申込は
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

情報

第78回 大分県民スポーツ大会

9月13日(土)、14日(日)を主日程に別枠ブロックで開催されます。応援をよろしくお願いします。詳しくは大分県ホームページ「第78回大分県民スポーツ大会」をご覧ください。

写真は昨年度佐伯市代表で出場し、大会新記録を更新した水泳競技堤大陸選手(写真下)。そして3年連続総合優勝を果たした綱引き競技の選手たち(写真右上)と7大会ぶり21回目の優勝を果たしたソフトボール女子の選手たち(写真右下)。



◆問い合わせ…体育保健課 スポーツ振興係(まな美1階) ☎22-4062

情報

第34回 九州チャレンジサイクリング大分県大会 ツール・ド・佐伯 2025

市内外から約1,000人の参加者が集う「ツール・ド・佐伯2025」が、佐伯市総合運動公園からスタートします。

選手が各地域を通る際は、沿道から手を振るなどの温かいご声援をよろしくお願いします。

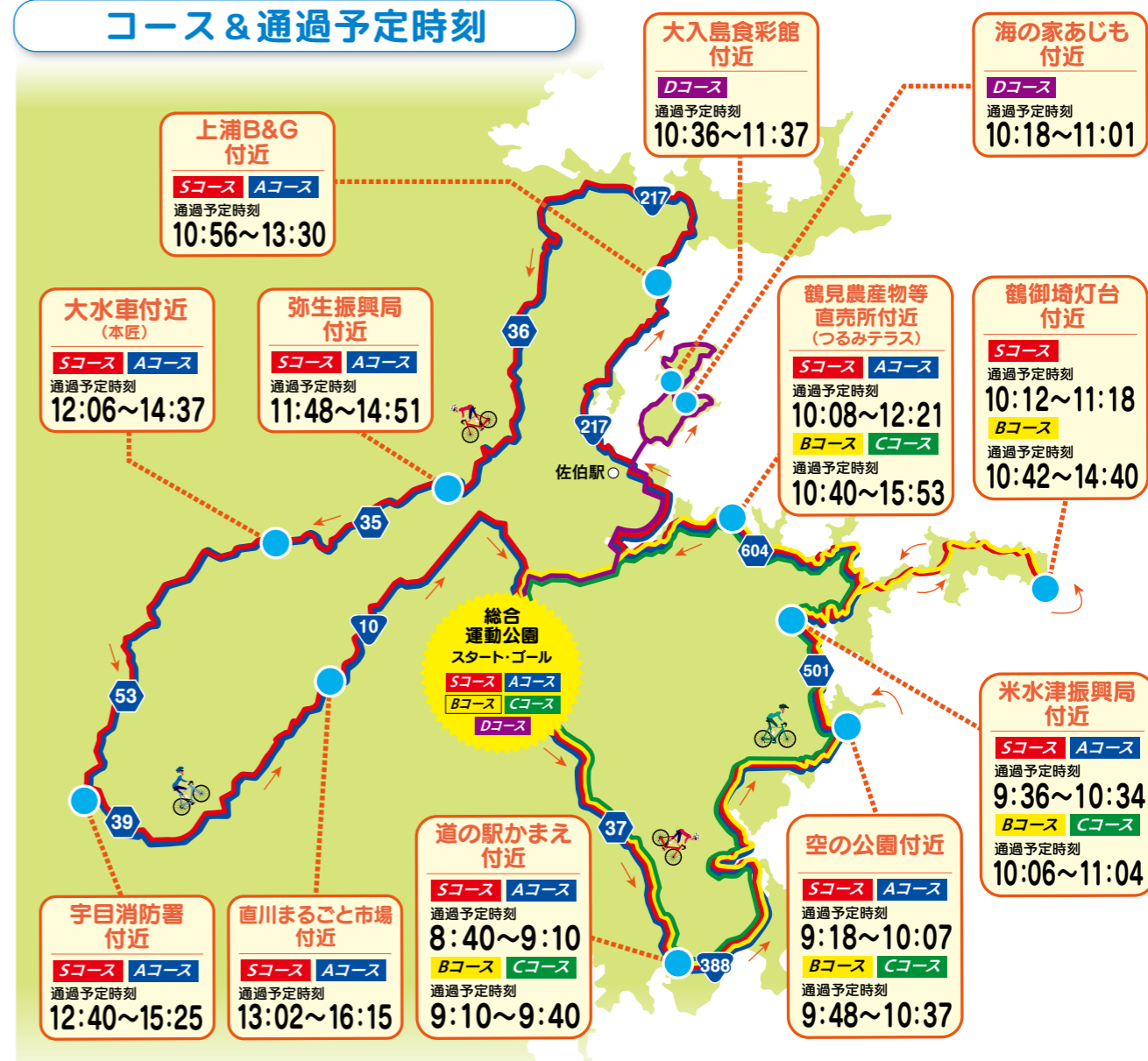
また、選手が車道を自転車で行くので、車などで市内を運転する際は、十分にご注意ください。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

START
とき
10月12日(日)
8時～17時

Sコース 190km 8:00スタート 九州最大級のスーパーコース	Aコース 163km 8:10スタート 佐伯市一周コース	Bコース 102km 8:30スタート 目指せ!九州最東端	Cコース 75km 8:40スタート 日豊海岸満喫コース	Dコース 40km 9:00スタート 伝説の島 神の井 大入島一周コース <small>※コース途中、フェリーに乗り換えます。</small>
---	--	---	--	---

コース&通過予定時刻



◆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

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

情報



椿原祭典・八匹原祭典・うめ秋大祭

宇目地区を代表する秋祭りの椿原祭典・八匹原祭典・うめ秋大祭を同日・同場所で開催します。

継承される楽、獅子、白熊、杖、神楽など伝統芸能が一堂に会しますので、ぜひ会場にお越しください。

【とき】

9月27日(土) 10時30分(予定)～

【ところ】

宇目スポーツ公園グラウンド

◆問い合わせ…うめ大祭実行委員会 / ☎090-8764-1567



募集

「なおかわ秋色フェスタ」出店者募集

【とき】

11月15日(土) 11時～18時

【ところ】

直川源六原グラウンド

【優先順位】

- ①直川地区内に住所または事業所を有する人
- ②佐伯市内に住所または事業所を有する人
- ③その他の出店希望者

※申込多数の場合は抽選となります。

【出店料】

テントブース(半区画)……7,000円

キッチンカー……3,000円

申込期間 9月1日(月)～30日(火)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆申込・問い合わせ…直川振興局 / ☎58-2111



詳しくは
こちら
から



募集

「米水津おさかなまつり」出店者募集!

【とき】

10月26日(日)9時30分～14時30分

【ところ】

米水津多目的グラウンド(米水津振興局横)

【優先順位】

- ①米水津地区内に住所または事業所を有する人
- ②佐伯市内に住所または事業所を有する人
- ③その他の出店希望者

※申込多数の場合は抽選となります。

【出店料】

テントブース(半区画)……7,000円

テントブース(1区画)……14,000円

申込期限 9月12日(金)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆申込・問い合わせ…米水津おさかなまつり実行委員会事務局(米水津振興局内) / ☎35-6111



詳しくは
こちら
から



情報

さいき火まつり2025

【とき】

9月21日(日)

10時～21時

【ところ】

池船スポーツ公園

※小雨決行



【内容】

フォレストアドベンチャー体験プログラム、地元キッズダンス・チアダンス・吹奏楽、アーティストLIVE、飲食ブース・キッチンカー、花火打上(3,000発予定)

問い合わせ
フォームは
こちら



【駐車場&シャトルバス情報】

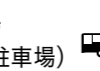
駐車場



佐伯市役所



大手前駐車場
(旧文化会館下駐車場)



池船公民館

会場付近

【運行時間】

15時～21時頃(30分おき)

◆問い合わせ…さいきフェス実行委員会 委員長 山本 竜造 / ☎090-4773-5356



情報

東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2025

佐伯市と宮崎県延岡市とを結ぶ「東九州伊勢えび海道」では、「東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2025」を開催します。

海道筋の食事処では、地元で獲れたプリプリの伊勢えび料理が味わえます。ぜひこの機会に食べてみませんか?

【開催期間】

9月2日(火)～11月30日(日)

【開催場所】

佐伯市、延岡市の参加29店舗

イベントの詳細は、公式ホームページをご覧ください。

詳しくは
こちら
から



◆問い合わせ…佐伯市観光案内所 / ☎23-3400



今年で桜ホールも5周年！この冬開催の2公演をお見逃しなく！

さいき城山桜ホールは、10月31日(金)に開館5周年を迎えます。自主事業の来場者アンケートなど、これまでにホールへ寄せられた公演開催希望の中から、ご期待の声が多かった2公演をついに開催！

佐伯de伝統芸能
神田伯山独演会

講談師界の風雲児・六代目神田伯山が3年振りにさいき城山桜ホールへ帰ってくる!!

と き 12月6日(土)
14時～[開場13時]

ところ 大ホール
チケット[全席指定]

●1・2階席:4,000円
●3階席:3,500円
(U-18/1・2階席:2,000円、3階席:1,500円)
(1人/2枚まで)※未就学児は入場できません。

チケット発売日※9時販売開始

●車いす席:9月7日(日)～21日(日)
※窓口にお越しにならない方は、お電話にてお問い合わせください。

●佐伯市民先行販売:9月28日(日)
※桜ホール窓口のみ

●一般販売:10月12日(日)～

販売方法 さいき城山桜ホール窓口、ライブポケット



劇団四季ファミリーミュージカル
『カモメに飛ぶことを教えた猫』

劇団四季ファミリーミュージカルが開催決定！

劇団四季



と き 令和8年2月8日(日)
詳細は、さいき城山桜ホールホームページに掲載します。情報公開までお待ちください。

ツキイチ映画 10月上映作品



『35年目のラブレター』

上映時間120分

と き 10月4日(土)
①15時～ [開場 14時30分]
②19時～ [開場 18時30分]

ところ 大ホール(全席自由)
※入場口は1階

定員 各回200人
チケット 一般:500円
高校生以下:200円

[当日券の販売は窓口まで
問い合わせください。]

問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228

※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからでもできます。
(ツキイチ映画を除く)
※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。



申込期間 9月7日(日)～30日(火)

Expo2026佐伯市民万博
出演・出展者募集!!

～日常の積み重ねがスペシャルを生み出す～

桜ホール5周年企画カラオケステージも!
桜ホールで発表しませんか?

と き 令和8年2月20日(金)～23日(月・祝)
10時～17時

ところ 大ホールほか

対象 市内在住の個人または団体

部門 ステージ発表、カラオケ、作品展示など

申込 申込フォームまたは所定の
申込用紙に必要事項を記入
の上、さいき城山桜ホール
窓口へ提出してください。
(メールまたはFAXでも可)



秋のカルチャーサロン受講生募集!

10月入講

新規受講希望者はまず電話で予約し、申込手续を行ってください。

申込期間 9月7日(日)～21日(日) 受講料・募集人数 下記のとおり[1か月の料金]

申込・問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228 ※第2・第4火曜日休館

◆初級フラダンス〈カオリナ〉
第1～第3(金) 10時～11時30分
[2,100円、10人]

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

◆デッサン〈大島 勝也〉
⑨ 19時30分～21時30分
[2,800円、5人]

◆こども日本舞踊〈花柳 笹広波〉
第1・第3(土) 10時～11時30分
[1,400円、5人、4歳～小学生]

◆日本舞踊(夜間)〈花柳 笹広波〉
第1・第3(火) 19時～20時30分
[1,400円、5人]

◆表千家茶道〈戸篠 愛美〉
第1・第3(木) 19時30分～21時30分
[1,400円、5人] お茶代・月額700円

◆水彩画〈大島 勝也〉
⑨ 13時30分～15時30分
[2,800円、5人]

◆英会話(初級)〈バズビー チェスター〉
⑨ 18時～19時15分
[2,800円、5人]

◆英会話(中級)〈バズビー チェスター〉
⑨ 19時30分～21時
[2,800円、10人]

◆書道〈樋口 紫水〉
第1・第2・第4(木) 19時30分～21時30分
[2,100円、3人]

◆フラダンス〈MaKaNa〉
⑨ 19時～20時20分
[2,800円、10人]

◆かんたんエアロビクス〈西村 みちえ〉
⑨ 20時30分～21時30分
[2,800円、5人]

◆ストレッチ&エアロビクス〈西村 みちえ〉
⑨ 9時45分～11時15分
[2,800円、5人]

◆コーラスを楽しもう(女性のみ)
〈汐月 節子・前田 朋子〉
第2・第4(木) 10時～12時
[1,400円、10人]

◆油絵〈大島 勝也〉
⑨ 14時～16時
[2,800円、5人]

◆エアロビクス〈小網 孝子〉
⑨ 20時30分～21時30分
[2,800円、10人]

◆華道家元池坊生け花〈永田 美智子〉
第1・第3(木) 19時30分～21時30分
[1,400円、5人] 材料費・毎回1,200円

◆親子かきかた〈菅 木蘭〉
第1・第2・第4(土) 10時～11時
[2,100円、年長児親子10組]

◆フラダンス(午前)
〈カ・マカ・ヒラヒラ永崎〉
第2・第4(土) 10時～11時30分
[1,400円、5人] 協会費・年間1,200円

◆日本画〈外山 範雄〉
第1・第3(土) 14時～16時
[1,400円、5人]

◆ヨガ〈自然 泰介〉
⑨ 10時～12時
[2,800円、5人]

◆はじめてのベリーダンス
〈Shirin〉
第1・第3(火) 19時30分～20時30分
[1,400円、10人]

◆カラオケ新曲指導教室
〈戸坂 妙子〉
第1・第3(火) 14時～16時
[1,400円、10人]

◆ゆっくり二胡教室(入門)・(初心)
〈根之本 由美〉
入門:第1・第3(金) 13時～14時15分
初心:第1・第3(金) 14時30分～16時
[1,400円、各5人] 経験者のみ
※入門と初心の教室では、演奏曲の難易度が異なります。詳細は問い合わせください。事前見学可。

◆発酵スイーツ教室〈江藤 薫〉
第2(木) 10時～12時
[700円、2人] 材料費・月額2,000円

◆発酵手仕事教室〈江藤 薫〉
第4(木) 10時～12時
[700円、3人] 材料費・月額2,000円

◆Anjiiのハンドメイド教室
〈安藤 俊二〉
第2・第4(金) 9時30分～11時30分
[1,400円、3人]

◆着付け教室(初級)〈戸高 松榮〉
⑨ 19時30分～21時30分
[2,800円、10人] ※10～12月のみ

総合運動公園 10月スタート

フィットネス教室
教室生募集!

申込期限 9月12日(金)

※各教室とも定員があります。申込はお早めに!

[申込・問い合わせ]

佐伯中央病院アリーナ ☎25-1335
佐伯中央病院市民プール ☎22-0768

体を動かし、爽やかな汗を流しませんか?!

教室名	と き	参加費(1か月)
健康ヨガ教室 (6か月間)第1部	月曜日 9時15分～10時30分	2,000円
健康ヨガ教室 (6か月間)第2部	月曜日 10時45分～12時	2,000円
プールアクアビクス教室 (夜の部)(追加募集)	金曜日 19時30分～20時30分	2,000円

人のチカラと企業のチカラで未来へとつなげる。
佐伯市発の働く人々をご紹介

未来をつなぐ、人と企業

Vol.
29



佐伯民際日本語学校

佐伯市蟹田9番5号 ☎30-1140

認可年月日: 2025年3月31日※設置者: 株式会社 京都民際

従業員数 10人 <https://www.saikiminsai.com>

Instagram: @saikiminsai メール: saiki-minsai@saiki.tv



動画はこちら



大分県唯一の文部科学省認定・日本語学校、誕生

京都で20年以上、日本語学校を運営してきた『株式会社 京都民際』が佐伯に進出。そのきっかけは、企業誘致のマッチングイベントでした。「外国人の受入需要は今後ますます高まります。地方での方向性を模索していたとき、佐伯市の熱意に触れ、建設的に連携できると感じました」そう話すのは校長の佐田伸夫さん。人手不足や若年層の流出といった地域課題に真剣に向き合っていた佐伯市と思いが重なり、2024年に進出が決定。今年4月、旧税務署を改装した『佐伯民際日本語学校』が誕生しました。正式開校は10月を予定しています。

自治体と連携し、可能性を拓く

大きな特徴は、大分県で唯一、全国でもわずか41校※1しかない文部科学省認定校であること。質の高い教育と将来を見据えた支援体

制が整っており、10月入校分はミヤンマーからの留学生で定員満了。今後も世界各国から留学生を募り、日本や佐伯で活躍する人材を育成していく予定です。

「佐伯市と連携して日本文化の体験や地元企業・学校との交流もカリキュラムに組み込み、日本への理解を深めていきたい。それが佐伯、ひいては日本全国で活躍する人材の育成、真の共生につながると信じています」。

佐伯市に居住する外国人にも寄り添い、日本語教室やJLPT(日本語能力試験)対策コースも開講。2024年から国家資格となった日本語教師※2などのスタッフも募集しており、佐伯での就職機会も広がります。

※1 2025年4月現在。

※2 2024年度の法改正により、国家資格「登録日本語教員」となりました。

会社のここが好き

国際支援に興味があり、日本語教師に。京都から佐伯に移り、豊かな自然やどこか懐かしい街並みに癒されています。学校を通じて佐伯の魅力も発信していきたいです(服部)。地元・佐伯に佐伯民際が開校すると知り、福岡で日本語教師の国家資格を取得しました。実践的な日本語を教え、快適な暮らしをサポートするのが目標です(早野)。

早野 日菜さん
服部 達朗さん
日本語教師





ケンサキイカ

その名の通り、剣のように尖った先端と細長い胴が特徴。肉厚な身は程良い歯ごたえと上品な甘みが楽しめます。大きさは十数センチの小型から30～40cmの大型まで様々。旬と重なる産卵期に卵を抱えたメスは一層うまが増します。



▲鶴見沖で集魚灯を灯し、ケンサキイカを寄せてから3時間ほど一本釣りをを行います。



▲今の時期、素潜り漁で獲れるのは主にサザエ。体ひとつで海に挑みます。



動画はこちら



いわきしろう

井脇 昭次郎さん / 漁師 / 鶴見梶寄浦地区

今が旬！ケンサキイカ

夏から秋にかけて旬を迎えるケンサキイカ。佐伯市鶴見では7～9月頃に一本釣りが盛んに行われます。

今回ご紹介する井脇昭次郎さんは、この道45年の大ベテラン。夜になるとほぼ休むことなく船で沖に向かい、ケンサキイカを狙います。「獲れるかどうかは運」と謙遜しますが、一本釣りには長年の経験で培ったカンと技術が欠かせません。

「今の時期のケンサキイカは最高にうまいよ。機会があったら生き造りで“透明なイカの身”を食べてみて」。そう話す井脇さんは、釣りたてのイカを自身でも刺身にして味わうこともあるそうです。もちろん、イカそうめんや干物、小ぶりなものは煮付けにもぴったり。旬のケンサキイカはどんな調理方法でもおいしくいただけます。

当たり前、海と生きる

井脇さんが行うのはケンサキイカ漁だけではありません。一本釣りと素潜り漁を組み合わせ、1年を通して海と向き合っています。「春はイサキ、その後にケンサキイカやサザエ、冬はブリ、モイカなどいろいろ獲るよ。海の近くで生まれ育って、家業を継いで漁師になって…45年もやってたら漁はもう生活の一部。好きとかやりがいとか考えたことはないけど、好きじゃなきゃ続けてないだろうね」。真っ黒に日焼けした顔で豪快に笑う井脇さん。今日も“当たり前”の日常を過ごしに、海へと向かいます。



佐伯高等技術専門学校 第2・3回秋入校生募集

募集科名 機械加工科
対45歳以下の人
(令和7年4月1日現在)
定10人程度
料無料(教科書代などは必要)
訓練期間 1年間
選考日
第2回 9月17日(水)
第3回 10月8日(水)
入校日 10月28日(火)
募集期限
第2回 8月25日(月)～
9月12日(金)
第3回 9月24日(水)～
10月6日(月)

オープンキャンパス
9月7日(日)、
10月5日(日)
詳しくは問い合わせください。
問大分県立佐伯高等技術専門学校
☎22-0767



第3回 佐伯フルマラソン 大会 参加者募集

時11月16日(日)※雨天決行
所佐伯市総合運動公園 佐伯市屋
内運動広場(屋内練習場)
対健康に自信のある人ならどなたでも。
定2,000人
参加賞

フルマラソン(ランニングポー
チ・シューズバッグ)、ハーフ・
10km・5km(ランニングポー
チ)、ウォーク(タオル)、小学生
(お菓子セット)

※参加賞、ゼッケン・モノタグな
どは事前発送します。

※弁当・お茶・浦部汁は当日弁当
引換所でお渡しします。

スタート

9時…フルマラソンの部
10時…ハーフマラソンの部
10時30分…10kmの部
10時40分…5kmの部
ウォークの部
10時45分…0.8km(小学生)の部
ジョギング

料フルマラソン 12,000円、ハー
フ 6,000円、10km 5,000円、
5km(一般 4,500円、中 学 生・

高 校 生 3,500円)、ウォーク
3,000円、0.8km 3,000円、
ジョギング(一般 4,500円、中
学生・高校生 3,500円、小学生
3,000円)

転インターネット・携帯サイトか
らの申込、または郵便振込によ
る申込
轉9月16日(火)
※当日受付はありません。
問佐伯市マラソン協会・国矢
☎20-0555



相 談

高齢者あんしん電話

ひとりで悩まずお電話くださ
い。どうすれば解決できるか一
緒に考えます。秘密は守ります。

時9月16日(火)9時～16時
内高齢者に対する暴行・虐待、い
やがらせなど高齢者に関する人
権問題
担当者
人権擁護委員・法務局職員
☎0570-003-110(全国共通・
ナビダイヤル)

※IP電話などからはご利用でき
ない場合があります。IP電話
の人は佐伯支局(☎24-0772)
をご利用ください。

問大分地方方法務局 佐伯支局
☎24-0772

～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9月16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)

転9月12日(金)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

試 験

危険物取扱者試験

第2回
時・所11月16日(日)、佐伯豊南高
校ほか

第3回
時・所11月24日(月・振)、大分大学
試験種類

甲種・乙種(全類)・丙種
願書配布場所 消防本部予防課
轉(電子・書面申請ともに)
9月11日(水)～24日(水)
問消防試験研究センター 大分県
支部 ☎097-537-0427

日商簿記検定試験

時11月16日(日)
所佐伯商工会議所
料1級 8,800円
2級 5,500円
3級 3,300円
轉9月29日(月)～10月20日(月)
問佐伯商工会議所 検定係
☎22-1550

講 座

フォークリフト 運転技能講習会

(大分労働局長登録番号 第大分
3-08号)

学 科
時10月27日(月)
所佐伯東地区公民館

実 技
時10月28日(火)～31日(金)
所長瀬橋下駐車場
定20人※先着順

料普通自動車免許以上所持者
36,975円、大型特殊免許(限定
なし)所持者19,575円

※ただし、大型特殊免許取得者の
実技は、別の日程に大分県労働
基準協会(由布市挾間)で実施
転事前電話予約後、申込用紙を提
出。申込用紙などは、商工振興課

に備付けているほか、大分県労
働基準協会ホームページからダ
ウンロードできます。

轉9月16日(火)～10月3日(金)
問商工振興課 商工係(本庁舎2
階36番窓口) ☎22-3943

直川ミラサポ 子育て講演会 「校長ちゃん講演会」開催！

演 題
それでよかよか♪「いいんだ
よ」は魔法の言葉

講 師
立花高等学校 校長 齋藤 真人 氏
時9月19日(金)19時～
(開場18時30分)

所直川地域コミュニティセンター
1階ホール
定100人※先着順

料無料(事前申込が必要)
その他 託児あり※先着10人
(事前に電話申込が必要)

転二次元コードから申込
フォームに入力して申
込。または、電話で申込
みください。



轉9月12日(金)
問直川地域コミュニティセンター
(担当：狩生・興石)
☎58-3393

在職者セミナーのご案内

溶接セミナー
初心者向けアーク溶接を学習
プログラミングセミナー
Micro:bitを利用した簡単な
プログラミング

3Dプリンタ活用講座
3DCADと3Dプリンタを学習
時10月14日(火)、16日(水)、21日
(火)、23日(水)18時～21時(3時
間×4日間)

所大分県立佐伯高等技術専門学校
対お勤めされている人など、どな
たでも

定各コース8人※先着順
料無料

転氏名・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



轉9月4日(水)～10月8日(水)
問大分県立佐伯高等技術専門学校
☎22-0767

伝 言 板

ギャンブル依存症家族教室

ギャンブル依存症を抱える人の
ご家族へ、情報提供や気持ちの分
かち合いをします。参加をお待ち
しています。

時①10月3日(金) ②11月7日(金)
13時30分～16時(時間共通)
※内容は同じです。申込の際に希
望する回をお伝えください。

所大分県こころとからだの相談
支援センター 別館2階研修室
(大分市大字玉沢908番地)

対ギャンブル依存症を抱える人の
ご家族

内精神科医によるギャンブル依存
症に関する講座、弁護士による
借金問題についての講座、分か
ち合いなど

定10人程度※先着順
料無料(事前申込が必要)
轉①9月24日(水) ②10月29日(水)
転・問大分県こころとからだの相
談支援センター
☎097-541-6290

シニアのための「寄り場 の学校」説明会の開催

歌や文化講座、スマホ講座、買い
物、観劇、旅行、学食・寄りBARな
ど各種選択できます。

時10月1日(水)14時～15時
所仲町リトルシアター(内町1-7)
対おおむね75歳以上
問寄り場の学校 ☎22-5743

第18回 佐伯まちゼミ

専門知識やプロのコツなど、新
しい出会いもたくさんの佐伯まち
ゼミ。市内商店主が講師となって
行う少人数制のミニ講座があなた
を待っています。

時9月1日(月)～30日(火)
転講座内容を確認の上、各講座の
申込先に直接申込みください。

案内チラシは、本庁舎1階や佐
伯商工会議所、参加各店に備え
付けています。

問佐伯まちゼミの会・
宮明 ☎22-0668



障がい者余暇活動サポート 事業「お茶会」の開催

時9月27日(土)10時～12時
所和楽 障がい者相談支援センター
すきっぷ

料無料
轉9月20日(土)※飛び入り参加も可能
転・問サニーハウス(山内・柴田)
☎28-3003

第52回 どたばたママの フリーマーケット

時10月26日(日)9時30分～12時
30分※雨天中止

所佐伯中央病院スタジアム下駐車場
出店費用
1区画(3m×2m)1,000円

轉9月1日(月)～10月20日(月)
問どたばたママのフリマ実行委員
会 ☎22-9955

※平日9時～16時(日・祝日は
受付しません)

佐伯市少年相撲大会・ 佐伯市少年相撲教室同時開催

相撲大会は、学校別の団体戦
(小学校4～6年生)、学年別の個
人戦で行います。

相撲教室は、大相撲から講師とし
て親方が来ます。多くの小・中学生
のご参加をお待ちしています！

時10月19日(日)
所佐伯市総合運動公園 相撲場
対市内在住の幼児、小学校1～6
年生、中学生

※体操服着用可です。その上にま
わしを着けます。

料無料
転二次元コードから申請
フォームに必要事項を
入力し、申込みください。



轉9月1日(月)～
※飛び入り参加も歓迎
問佐伯市相撲連盟・佐藤
☎090-7390-7860



こども相撲体験会&食育

10月に開催される市の「相撲大会」へ向けて相撲体験、食育、全体を通して夢や感動を共有した体験ができます。

時第1回：9月28日(日)10時～
(受付9時30分～)、
第2回：10月5日(日)10時～
(受付9時30分～)

所佐伯豊南高校 相撲場

対小学生・中学生※先着20人

料100円

申二次元コードから申請
フォームに必要事項を
入力し、申込みください。



開9月1日(月)～

※飛び入り参加も歓迎

問佐伯市相撲連盟・佐藤

☎090-7390-7860

「第25回水辺の里の音楽会」 を聴きに来ませんか

今年のテーマは「万博」。大阪・関西万博オフィシャルテーマソングをはじめ、ライオンキングメドレーやヘイジュードなど世界にちなんだ曲を演奏します。ゲストは、4人組バンドTHE BODE BOROと、日本文理大学附属高等学校軽音楽部の皆さんです。

道の駅やよいでは「こども縁日」として屋台もあります。たくさんの人のご来場をお待ちしています！

時9月28日(日)13時30分～

※雨天中止

所道の駅やよい

料無料

問市原 ☎090-5296-3351

硬式テニス初心者教室 ～基礎から試合ができるまで～

時9月29日(月)から 毎週月曜日
19時～21時 [全8回]

所佐伯市総合運動公園テニスコート

対高校生以上のテニスを始めたい人、初心者

料8,000円／学生5,000円(全8回分・コート代込み)

定10人程度

申9月20日(土)までに二
次元コードまたは電話



で申込みください。

問佐伯市テニス協会・河野

☎080-5603-1742

※日中はお受けできない場合があります。

弓道教室生募集

弓道を体験したい、新しい趣味を見つけない、また始めてみたい、少し弓道が気になっているあなた！

一緒に楽しみながら始めてみませんか？

時10月3日(金)～12月9日(火)週
2回(火・金曜日) [全20回]
19時30分～21時

所佐伯市営弓道場(渡町台地域コミュニティセンター駐車場横)

対中学生以上

料3,000円(スポーツ保険料含む)

開9月30日(火)

問大分県弓道連盟佐伯支部 佐伯弓友会・森崎

☎090-7159-6351

～多世代交流～しゃべり場

魅力的な佐伯市のまちづくりを楽しく多世代で話しあえる場を作っていきます。

時9月20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9回のテーマは「佐伯市の社会福祉について」です。
グループワーク形式でグループごとにしゃべりながらアイデアを考えます。

定25人※先着順

料無料

申二次元コードから申込

開9月19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9月28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)

≪歴史資料などの寄贈≫

▷坂本 敦子(東京都)…国木田独歩に関する音声データ(CD-R)

9月 EVENT イベントカレンダー calendar

6(土)

SAIKI MEETS CLASSIC vol.6
Ide Sayaka PIANO TRIO
コンサート⇒6月号P21

開14時～

所さいき城山桜ホール 大ホール

14(日)

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)～⇒P16

開14時～

所さいき城山桜ホール 大ホール

19(金)

直川ミラサポ 子育て講演会
「校長ちゃん講演会」⇒P19

開19時～

所直川地域コミュニティセンター

1階ホール

※先着100人・事前申込必要

20(土)

おはなし会⇒P22

開11時～

所三浦造船佐伯図書館

20(土)

ツキイチ映画『ミセス・ハリス、
パリへ行く』⇒8月号P19

開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

21(日)

問越来だんせへ市⇒P17

開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(日)

さいき火まつり2025⇒P11

開10時～21時

所池船スポーツ公園

27(土)

椿原祭典・八匹原祭典・うめ秋
大祭⇒P10

開10時30分(予定)～

所宇目スポーツ公園グラウンド

28(日)

第25回水辺の里の音楽会⇒P20

開13時30分～

所道の駅やよい

28(日)

西浜清掃⇒P20

開8時～9時

所西浜海岸

7/3(木) 消防救助技術を競う 全国・九州大会出場



第53回消防救助技術大会で、はしご登はん(全国)・障害突破(九州)に出場する消防職員^{しなやゆうと}の皆さんが市長を訪問し、出場報告を行いました。品矢^{しなやゆうと}勇人消防士長は、「厳しい訓練を重ね、大会結果が市民の皆さんの心の支えとなるよう上位入賞を目指したい」と決意を述べました。

7/4(金) クラブチーム日本一を目指す ソフトボール全国大会出場



第46回全日本クラブ女子ソフトボール選手権九州地区予選で見事優勝し、7月に北海道で開催される全国大会に出場する佐伯中央病院SCチーム^{しげみつみき}が市役所を訪れました。重光^{しげみつみき}美希副主将は、「佐伯を代表し、日々の成果を発揮して一戦一戦、戦い抜きたい」と決意表明しました。

7/10(木) ぶんご銘醸株式会社が 放課後児童クラブへ甘酒を寄贈



「子どもたちに、もっと甘酒にふれてほしい」とぶんご銘醸株式会社から放課後児童クラブへ甘酒『Q-ty(キューティ)』1,008本が寄贈されました。狩生^{かりうたかゆき}孝之社長は、「甘酒を飲み慣れていない世代にも、甘酒にふれる第一歩にしてほしい。また、暑い日が続くので、健康増進にも役立ててほしい」と話しました。

7/10(木) 小田開発工業株式会社が 農業分野へ参入



小田開発工業株式会社の農業参入に関する協定締結式が大分県庁で行われました。同社は堅田^{おだ}の波越^{なご}地区でキウイフルーツの栽培を今年度から始め、小田剛史^{ただけふみ}社長は「農業を通じて若年層の活躍の場の創出に貢献したい。10年後には栽培規模10ha、売上高1億円を目指します」と意欲を示しました。

7/15(火) 空手全国大会出場 木許くん上位入賞を目指す



7月に東京都で開催されるカラテドリームフェスティバル2025に出場する木許^{きもと}翔貴^{しょうき}くん(渡町台小5年)が市長を訪問し、出場報告を行いました。富高市長は「体調を整えて頑張してほしい。また良い報告を待っています」と激励しました。

7/24(木) 「協働」のまちづくりへ 新たに4地域と協定締結



今年度コミュニティ協議会の取組をスタートした下堅田・木立・上浦・本匠の4地域との『「協働」のまちづくりに関する基本協定書締結式』が行われました。

同日、昨年度協定を結んだ8地域を合わせた12地域で意見交換会が行われるなど、地域同士の連携を図り、まちづくりを進めていきます。

雑誌のスポンサーを募集しています！

最新号雑誌のカバーに、スポンサーのお名前やホームページの二次元コードをお入れします。最新号雑誌は、特に多くの人の手に取られることから、企業などの名前や、図書館を通じた企業の地域貢献活動を広く利用者に周知する機会となります。ぜひ、ご協力をお願いします。

○企業・団体・個人、どなたでも申込みできます。

○1年ごとの年間契約です。

○申込は随時受け付けています。

※現在スポンサーになっていただいている企業

企業名	雑誌名
有限会社アサヒ産業	子供の科学
大分信用金庫新屋敷支店	日経トレンド
桑畑小児科医院	ちいさなかくのとも
異人ライフサイエンス株式会社	健康
佐伯中央病院	セーノ！ NHKきょうの健康
株式会社 佐伯環境センター	シティ情報おいた NHKきょうの料理 Number ワッグル
株式会社サンテツ	NHK趣味の園芸やさいの時間
株式会社BCC	日経PC21
二海堂書店	堂雪時代
根本青紅堂	クーヨン

9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／9月20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

9月の上映会

■子ども上映会

ロイヤルコーギー レックスの大冒険(85分)

9月13日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

マディ ダウン症のファッションモデル(96分)

9月14日(日)・24日(水)…13時30分

■図書部Presents「応援」上映会

鬼滅の刃 無限列車編(116分)

9月28日(日)…14時

※事前に切符(入場券)を配布します。

図書館窓口、または電話で申込みください。

— おすすめの新刊 —



運命を変える
チャンスはなぜか
突然やって来る

著／今村 翔吾
出版社／岩波書店

夢をかなえるためにはどうしたらいい？中学生を対象とした学習入門シリーズ「岩波ジュニアスタートブックス」の最新刊は、日本一熱い(!?)小説家と自負する今村さんからの具体的なアドバイスと提案が書かれています。

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

林業の
ことなら

本庁舎3階 61番窓口

林業課 林業振興係

☎22-4214

林業振興係の取扱内容

「伐って、使って、植えて、育てる」
循環林業の推進

- ☑ 木材利用の促進
- ☑ 杉苗木の生産拡充
(花粉の少ない苗木など)
- ☑ 担い手の確保・就業労働環境の改善
- ☑ シイタケ生産の継承
- ☑ 鳥獣害の対策(予防・捕獲)
- ☑ 緑化の推進(緑の募金など) など

イノシシ・シカなどの
有害鳥獣について

- ・畑の作物が食い荒らされた！
 - ・庭に何か動物のフンがある！
 - ・家の近所にイノシシが歩き回っている！
- このような相談が市に多く寄せられます。

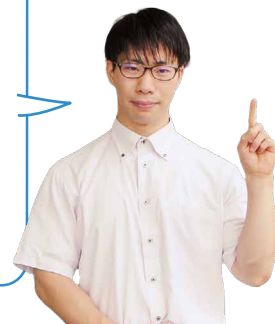


野生動物がなぜ来るのか考えましょう

地域内に竹藪や草むらがあると野生動物を誘引する原因となります。また、農作物の取り残しなどは野生動物の餌付けにつながります。適切に処分しましょう。

イノシシやシカなどから農作物を守る
のは自分自身です。被害を防ぐには、

- ①農作物の取り残しや果樹の放置を
しないようにしましょう。
- ②地区の中の竹藪や草むらを刈って、
イノシシたちの隠れ場所をなくす
ようにしましょう。
- ③畑などの周辺を防護柵で覆い、動物
の侵入を防ぎましょう。



今日
から

健 康 づ く り !

HEALTH



vol.53

9月は認知症月間です

対 象

成人一般



認知症に早く気付くことが大事!! 認知症かな?と気になったら早期発見・早期対応が大切

MCI(軽度認知障害)とは?

認知症の一手手前の状態で、物忘れのような記憶障害が認められ、認知症の予備軍といわれています。早い段階で発見し、対応できれば、改善がみられたり、発症を遅らせることが可能です。

MCIの主な症状

- 物の置き忘れ、しまい忘れ
- 会話についていけない
- 同じ話を何度も繰り返す
- 予定を忘れる
- 何をやるにも億劫な気持ちになる
- 最近の物事を思い出せない など

【アルツハイマー型認知症】

認知症の中で最も多いタイプ。発症する10～20年前から、老廃物が脳内にゆっくりたまり、神経細胞を傷めていきます。若い頃からの生活習慣で予防することが可能です。

【若年性認知症】

18～64歳で発症する認知症のこと。発症年齢が若いと、脳の萎縮スピードが早いともいわれています。「何かおかしい」と感じたときは、早めに受診しましょう。

認知症の予防につながる習慣

脳の血管を守る食品(青魚や緑黄色野菜)や、筋肉を育てるたんぱく質を意識して摂取するようにしましょう。牛乳、ヨーグルト、卵も効果的です。

人との交流や外出は脳の活性を上げる効果的な方法です。週1回以上、可能であれば毎日为目标に、外出や人と会話する機会を持ちましょう。また、耳の聞こえもとても大切。聞こえの心配がある人は早めに受診しましょう。

生活

認知症は、生活習慣病ともいわれています。若い頃からの生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症)の予防・管理が大切です。

食事

運動

交流

運動習慣がある人は、認知症リスクが低くなるといわれています。筋肉を意識した運動や、頭と体を同時に使う二重課題(ウォーキングとしりとりなど)をおすすめします。

<認知症個別相談会>



認知症は早期発見・早期対応が大切です。気になることがあれば、早めにご相談ください。個別の相談会も開催しています。ぜひご利用ください。

問い合わせ／高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階) ☎23-1622

手話を学ぼう
手話で話そう

今月の手話 ▶ **こんばんは**
暗い、夜、こんばんは、陰気



ステップ

掌を前へ向けた両手を弧を描いて引き寄せ、目の前で交差させる。

動画は実際に使っている人の様子です。表情も見てください。

手話動画は
こちらから ▶



イラスト出典：
(一財)全日本ろうあ連盟著
『わたしたちの手話学習辞典』



10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	10月6日(月)・15日(水) 29日(水)	9時～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/yoyaku.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	
弥 生	弥生保健センター	11月6日(木) 11月7日(金)	9時～11時30分	インターネット予約	電話予約
				10月6日(月) 8日(水)	10月9日(木) 16日(木)

- 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

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
弥生(11月)

問い合わせ/健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

ご存じですか？

お薬のこと

おくすり手帳は1冊にまとめましょう

おくすり手帳は、いつ、どこで、どんな薬が処方されたかが記録されており、医師、薬剤師に確認してもらうことで、より安全に薬を服用することができます。

お薬手帳を1冊にまとめることで、薬の重複や飲み合わせなどのリスクを減らし、薬の危険な飲み合わせを未然に防ぐことができます。



ジェネリック医薬品を利用しませんか？

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が満了した後に、新薬と同じ有効成分を使用し、品質、効き目、安全性も同様に作られた医薬品(後発医薬品)で、新薬よりも安価です。

ジェネリック医薬品を利用することで、薬代を節約できるのと同時に、医療保険の負担も削減されるため、医療保険制度の安定化につながります。希望される人は、医師や薬剤師にご相談の上ご利用ください。
※ジェネリック医薬品の在庫状況などにより、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

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

当番医・乳幼児健康診査情報



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

休日当番医

当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

医 科 ☎9～17時				歯 科 ☎9～12時			
9月 7日	田淵内科	中村東町	22-1203	9月 7日	利光歯科医院	中の島	22-8811
9月14日	佐伯眼科	常盤西町	25-1500	9月14日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島	20-0648
9月15日	つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232	9月15日	川野歯科医院	春日町	22-2105
9月21日	片岡医院	長谷	24-1139	9月21日	わきた歯科医院	船頭町	23-8241
9月23日	近藤医院	弥生江良	46-0038	9月23日	土屋デンタルクリニック	春日町	22-0709
9月28日	すがのウイメンズクリニック	鶴岡西町	23-3131	9月28日	永谷歯科医院	内町	23-5131
10月 5日	御手洗病院	蒲江浦	42-0003	10月 5日	中川歯科クリニック	長谷	25-0066

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)、曽根病院(長島町☎23-8877)

※当番医は変更される場合もあります。事前に佐伯市医師会救急情報センターで確認をお願いします。

小児救急当番医

当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

小 児 科 ☎10～12時(日曜日)				平日時間外小児救急当番医 ☎～19時(祝日除く)			
9月 7日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965	月曜	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
9月14日	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
9月21日	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
9月28日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965	木曜	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
10月 5日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎受入患者:救急医療を要すること

◎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。

相談時間

月～土
19時～翌8時
日・祝日
8時～翌8時

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

乳 幼 児 健 康 診 査

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

・乳幼児健康診査は無料です。

●乳児健診(R7年4月生)……………9月11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

●3歳児健診(R4年3月生)……………9月18日(木)

身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

●1歳6か月児健診(R6年2月生)………9月25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。



日々のくらしで
困っていることは
ありませんか？

無料相談のご案内

予 = 予約制

行政相談	開催日時	会場	問い合わせ
行政相談 行政相談委員が、国、県、市などの仕事に対し、相談に応じます。	9月 9日(火) 10時～12時 9月 9日(火) 10時～12時 9月10日(水) 10時～12時 9月12日(金) 10時～12時	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 本匠地域コミュニティセンター 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
公証人による 相談会	9月17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 予
行政書士 無料相談会	9月18日(木) 13時～15時	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
不動産市民相談	9月16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 予
不動産に関する 無料相談会	10月1日(水) 13時30分～16時	市役所本庁舎1階 展示ホール	大分県不動産鑑定士協会事務局 ☎097-534-9377
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。	9月18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 予
精神保健 福祉相談	9月9日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
ひきこもり 家族の会	9月10日(水) 13時30分～15時		
県下一斉司法書士 法律相談会 相続・遺言・成年後見・少額 の訴訟・会社の設立など。	10月4日(土) 10時～15時	和楽3階 栄養指導室	大分県司法書士会 ☎097-532-7579
認知症のひとと家族の会 お世話していただける ボランティアさんも 募集しています	9月12日(金) 10時～12時	社会福祉センター	認知症のひとと家族の会 ☎22-7708 電話での介護相談に応じます ☎080-3954-7708
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



7月 富高市長の主な公務日誌

- 1(火) ● 「社会を明るくする運動」メッセージ伝達式
 - 佐伯市教育委員会委員辞令交付式
 - 佐伯市防犯協会役員会・常任理事会
- 3(木) ● 佐伯市自衛官募集相談員委嘱式
- 5(土) ● 佐伯市民大学「令和四教室」第10回講演会
- 9(水) ● 佐伯市議会議員OB会総会
 - 小規模特認校指定(本匠小学校・本匠中学校)に関する要望
- 10(木) ● 税の徴収強化に関する県職員派遣及び相互併任辞令交付式
- 11(金) ● 蒲江道づくりを考える女性の会理事会
 - 株式会社お菓子のうめだ 新商品完成報告会
 - ダンス&ボーカルグループ「SPiN」のYUMENAさん来訪
- 12(土) ● 井脇ノブ子さんとあべ俊子衆議院議員(文部科学大臣)教育対談
 - さいきキラキラ夜市

- 14(月) ● 新酒「ふっかきまい(仏歌鬼舞)」完成お披露目会
- 15(火) ● 株式会社三浦造船所進水式
 - 「社会を明るくする運動」佐伯大会
- 16(水) ● 大分県東九州新幹線整備推進期成会総会
 - 太平洋セメント佐伯アッシュセンター見学
 - 佐伯で活動する若手人材との対談
- 17(木) ● 日豊経済圏開発促進協議会総会
 - 大分県市町村教育長協議会総会
- 21(月) ● 佐伯海の日記念式典
 - 佐伯ウラオモテアクト2025キックオフイベント
- 22(火) ● 大分都市広域圏推進会議
 - 新焼酎「長期貯蔵 杜谷」完成お披露目会
- 23(水) ● 観光まちづくり佐伯との懇談会
- 25(金) ● 「東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2025」豊漁祈願・安全祈願祭



詳しい活動報告は
こちら



市長の公務状況は
こちら

さいぎゅーと

佐伯で暮らすキュートな
キッズを紹介!

写真撮影頑張ったね!!



お名前 後藤 悠瑠くん
はる
2025年3月生まれ



大きくなったらキャッチボールしようね。

お名前 秋山 昇輝くん
しょうき
2025年4月生まれ

いつも癒しをありがとう♡♡



お名前 汐月 蒼河くん
そうが
2025年1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

7月末日現在/前月比

人口 6万3,581人 (-47)

男 2万9,847人 (-13)

女 3万3,734人 (-34)

世帯 3万2,641世帯 (+4)

救急・火災発生

7月中(速報値)

救急件数 339件
(年間累計2,184件)

火災件数 0件
(年間累計15件)

火災から貴重な財産と、尊い命を守るため、火の用心に努めましょう。

交通事故

7月中

死者 0人

負傷者 7人

人身事故 4人

物損事故 122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Twitter)



佐伯市
公式
LINE



佐伯市
インスタ
グラム

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう! 皆様のご意見大募集!

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

10月号は

10月1日(水)

発行です

©11月号の原稿締切は9月16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

レンチンナスのごまドレかけ

うま塩
とは?

うま “旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

ナスは、格子状に切り目を入れるとドレッシングが絡みやすくなります。また、ごまドレは、ナス以外の野菜や茹でた豚肉にも合います。

A



まだまだ暑く、料理が大変なときでも簡単に作れる一品です。教室の参加者からも好評でした。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

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



材料(4人分)

- ナス……………200g(中1.5本)
- すりごま……………8g(大さじ1・1/3)
- マヨネーズ……………24g(大さじ2)
- 濃口しょうゆ……………4g(小さじ2/3)
- みりん……………4g(小さじ2/3)

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れ、さらに縦半分に切り、長さ3cmに切り分ける。(すぐ加熱するときは水にさらさなくて良い) Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②ナスは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで3分間加熱する。(量が多いときは火が通りづらいため、様子を見て追加で加熱する)
- ③②の粗熱が取れたら、器に盛り付け、ごまドレをかける。

★1人分 エネルギー64kcal
食塩相当量0.3g、たんぱく質0.9g

プレゼント付き!

vol.
41

さいぎクロスワード

抽選で
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!

ブーランジェリー みたらして使える
お買い物券(パン・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。

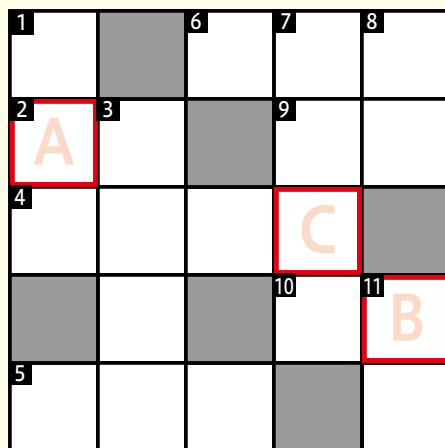
ヒント: 暑い・寒い・雨が多いなど、場所ごとの天気の特徴

たてのカギ

- ①人口減少や高齢化により、居住者がいなくなった住宅。
- ③未来の技術として注目される、人の代わりに働く機械。
- ⑦メロディーは同じだけど、歌詞を変えて作る歌。
- ⑧地球のまわりを回っている天体。秋の夜空には特に美しく見える。
- ⑪慣れると分かってくる、うまくやるためのポイント。

よこのカギ

- ②目的地から自宅へ戻るときに通る道のこと。
- ④特に重要ではないけれど、片づけなければならない用事。
- ⑤宇目地区で有名なバス停。○○○のバス停。
- ⑥運動や文化活動など、仲間と一緒に取り組む学校の活動。
- ⑨電車が列車が停まる場所で、乗り降りができるところ。
- ⑩足が8本、吸盤もある海の生物。



キーワード

A B C

8月号の
答え
「コウツウ」

ウ	ソ	シ	ツ
エ	コ	ラ	メ
ア	ン	ゴ	ウ
ク	ハ	ニ	ヒ
ヒ	ラ	メ	カ

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

9/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

