

# 市報さいき

2025  
11  
No.414

息づくまち佐伯 河童が

（かつば）  
「昔話に宿る地域への思い」



# 河童が息づくまち佐伯

かつぱ

河童にまつわる昔話に宿る地域への思い

河童発見録

よっ

清らかな川をはじめ美しい自然が豊かな佐伯では、人々の暮らしの中で河童が身近な存在として語り継がれてきました。今号では、各地域に残る河童にまつわる昔話をご紹介します。河童を通じ、改めて郷土愛を感じてみませんか。

泥谷地区では、夏になると河童の供養として、水神相撲と夜の仮装盆踊りが行われています。昔、水難事故が多く、村人と河童が相撲で対決した時、河童に逆立ちをさせて、皿の水がこぼれたので、河童が負けたそうです。それから河童は川に出ないかわりに、村人は三軒になるまで、毎年水神相撲と仮装踊りを続けると約束したそうです。

頭の上の皿の水がなくなったら生きていられないと聞きました。

昔、木立の川でイタズラされました。(何人か証言者がいます)

河童の通り道の上に建っている家は、怪奇現象が起こるかも。

河童はキュウリが好物で、キュウリの季節になると食べ荒らすそうです。

河童を「セコ」って呼んでいて、毛におおわれ、夏と冬で毛が生え変わるらしいです。

本匠で河童の声を聞いたことがあるという人がいました。「ホイッホーイ」と鳴くそうです。

人間が川の深いところで泳ぐと河童が足を引っ張るとか。

河童が番匠川をたまに泳いでいるらしい。

弥生地区の旧上野幼稚園付近のお宮に水神様が祀られており、そこから山王淵(現在は埋め立てられている)に向かう道が「河童の通り道」と聞かされていました。

佐伯にお住いの皆さんから、河童にまつわるいろいろな話を集めてみました。世にも不思議な話が多く寄せられています。実はあなたの住む家の近くにも、河童が潜んでいるかもしれません。



## 河童にまつわる昔話を知る

佐伯には、各地域で河童についての昔話が語り継がれています。水難事故や恩返しなどテーマは様々ですが、昔から伝わる人々の思いや知恵をることができます。

### さいきのむかし話



冬になって川の水が枯れる頃、河童は山に上ってくる。そして「セコ」と呼ばれる。この「セコ」が山でいろいろと不思議な行動をするのである。

昔、炭焼きが山に小屋を

造って泊まり込みで仕事をしていた。ある真冬の夜中頃、山の上で「コツコツン・バリバリドシン」と大樹を切り倒す物凄い音がし、また「カタンカタン・ガラガラ」と樹を落とす大きな音がして、夜どおし眠れなかった。そこで、朝になって山に登ってみたが何も変わったことはなかったそう。

また、こんな話もある。山口の神楽山の近くの猿掛三丈人形首という所で、小雨の降る冬の夕方、種々の人形の首がコロコロと転がっているのに出遭うこともあったそう。

ある夜炭焼きの六さんが窯出しをしていたところ「バリバリ」と大きな音がして上屋(炭窯の屋根)を踏み破り、一斗樽ほどもある足が窯の甲を踏みつけた。ところが、炭焼きの六さんはなかなかの度胸者であったから少しも恐れず「なんと大きな足じゃのう。そんな足で横がるいセイタ(※)で木を負って運ぶことをさせてみてえのう。」といった。足はそのまま消えた。しばらくして向こうの屋根で「なんと度胸のいい奴じゃのう。」と大声がした。

あれもこれもみんな「セコ」の悪戯だった。このように「セコ」は悪戯はしても実際には何も被害がなかったという。例外として「セコ」の通り道に小屋を建てるとき必ず突き破られたり、夜眠っていると胸を押えられて息ができないことがあるといわれて恐れられていた。

何んとも恐ろしいような、可愛いいような愛嬌者の妖怪であったようである。

出典:さいきのむかし話

※荷物を背中に括り付けて運ぶための枠からなる運搬具

### 河童先生に聞いた、河童の昔話と地域の結びつき

河童先生こと川野 剛さん 佐伯市教育委員会 学校教育課

川野 剛さんは、直川小学校4年生の担任をしていた時に、よくこどもたちに読み聞かせをしていました。そんなある日、地域に伝わる河童の物語を紹介したところ、自分たちが知っている身近な地名が出てきたことで、こどもたちが話に強く興味を示しました。そこから、川野さんは「もっと河童の話を集めたい」と思い、こどもたちと一緒に河童にまつわる昔話を地域の人へ聞き取りをして「直川河童物語集」という一冊を作りました。

「河童と川は、切っても切り離せない関係です。中には危険な深みや急な流れがある所もあるので、こどもたちに遊ぶ時の注意を促し、警鐘を鳴らすような話もあります。美しい川を守ろうという思いも込めて、水と共存していくために生まれた先人たちの知恵が、昔話には込められているのではないでしょうか」と話してくれます。

#### 直川河童物語集1つをご紹介



これは94歳になる竹田坦さんに聞いたお話です。河童は昔、くるす川に住んでいました。河童はきれいな川が好きでした。ある時河童の住んでいた川が、汚れてしましました。人間が川にごみを捨てたからです。それで河童は汚れてしまったくるす川には住めなくなったということです。



番匠川の源流を発する本匠はホタルの里でもあり、手つかずの自然が残る野趣あふれる地域です。河童にまつわる昔話も多く残っており、川を見守るように橋のたもとに作られた陶製の河童の像が特徴です。

## ■ 本匠中学校の取組

ふるさとの  
風景を  
守ろう！



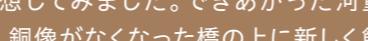
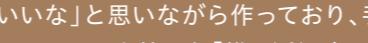
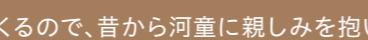
近年、河童の銅像がなくなったり壊れたりと心痛むことがあります。本匠中学校では地域の景観を守るために、オリジナルの河童像を作る活動に取り組んでいます。制作を通じて地域愛を高め、ふるさとの風景を守ろうと意気込む生徒たちの姿を追いました。



河童作りを通じて地域に貢献したい

本匠の昔話にはたくさんの河童が出てくるので、昔から河童に親しみを抱いていました。地域貢献の思いも込めて全校生徒で陶器の河童作りをしています。

自分たちなりに「こんな河童がいたらいいな」と思いながら作っており、手にペンライトを持った「推し活河童」やラジカセ、CDを持つ「音楽河童」など、キーワードをもとにユニークな河童を発想してみました。できあがった河童は、銅像がなくなった橋の上に新しく飾られるそうなので、その風景を見るのが楽しめます。



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



## 控除

### 要介護認定者などの障害者控除について

障害者手帳を持っていても、65歳以上で介護保険の要介護認定を受けている人、または要介護認定を受けていない人で同程度の障がいがあると認められた場合に、税法上の「障害者控除」「特別障害者控除」が受けられる場合があります。

※控除認定書の有効期間は、認定書を交付した日(さかのぼることはできません)から、交付を受けた人の障がい事由の存続する日までとなります。

#### [対象]

- 次のいずれかに該当すると認定された人
- ・身体障害者手帳6級以上に相当する人
  - ・知的障がい者、認知症に相当する人
  - ・寝たきり(申請時点で6ヶ月以上)で複雑な介護を要する人



#### [申請方法]

本人または親族が、印鑑と介護保険証を持参の上、窓口までお越しください。

◆申込・問い合わせ…障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口) / ☎ 22-4524



## 助成

### 寡婦・寡夫医療費について

#### [対象]

次の条件を全て満たす人

- ・かつてひとり親家庭の母または父として18歳未満の児童を扶養していた人
- ・現在、配偶者がおらず、ひとり暮らしの人
- ・60歳以上70歳未満の人
- ・所得税が非課税の人
- ・医療保険の被保険者

◆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

申請を検討する場合は事前にご相談ください。

#### [申請に必要な書類]

- 戸籍謄本(寡婦・寡夫であることを確認できるもの)

#### 改製原戸籍と現在戸籍

※現在、配偶者がいないこと、死別・離婚をし、そのとき18歳未満の児童がいたことが記載されているものが必要ですご注意ください。

- 健康保険証

- 通帳

#### [医療費の助成]

保険対象医療費の自己負担分の3分の1を助成



## 助成

### 佐伯市子宝支援事業

不妊治療を受けている夫婦の経済的負担の軽減を図るために、不妊治療費の一部を助成します。

#### [対象]

当該申請に係る不妊治療を開始した日の1年以上前から佐伯市に住民登録があり、申請日から1年以上本市に居住予定の夫婦

#### [対象となる費用]

不妊治療に要した自己負担額の一部

※夫婦間の治療に限る

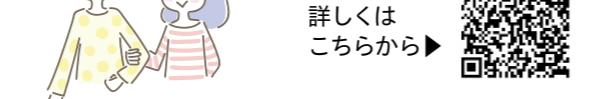
※文書料、食事代など不妊治療に直接関係のない費用、医療保険各法に基づく高額療養費制度や付加給付制度、その他の助成制度により給付された額は除く

#### [助成額]

1組の夫婦に対し1年度につき上限20万円

#### [申請期間]

1回の治療ごとに、当該治療が終了した日の翌日から1年内



◆問い合わせ…こども家庭センター(本庁舎2階48番窓口) / ☎ 23-4515



## 申請

### 令和8年度 保育所・認定こども園の入所申込受付が始まります

～4月入所(一次受付)～

#### 受付期間・場所

11月4日(火)～12月5日(金)【土・日・祝日除く】こども福祉課・各振興局／8時30分～17時  
※一次受付期間を過ぎると、二次受付(令和8年3月10日)での調整となります。

#### [対象]

仕事、出産、病気、家族の看護などの理由により、保護者が保育できない幼児

#### [申込方法]

申込書に必要書類を添えて提出してください。

現在入所中の園児、今年度中に申込んでまだ入所が決まっていない幼児も、申込が必要です。(現在入所中で継続希望の場合は、入所中の保育所で申込書類の提出ができます)

なお、各保育所には定員があるため、希望する保育所に入所できない場合があります。

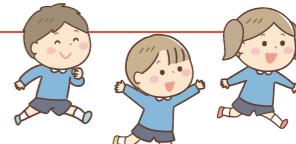
※マイナポータル「ぴったりサービス」を用いた電子申請も受付を行っています。

#### [申込書配布開始日・場所]

11月4日(火)～こども福祉課または各振興局  
(現在入所中の人は、保育所から申込書類を配布します)

※詳しくは、問い合わせいただくか、「保育施設入所申込の手引き」をご覧ください。

#### 市内認可保育所・認定こども園



##### 私立保育園

大日保育園、長島保育園

##### 公立保育所

つるおか保育所、畠野浦保育所※

##### 私立認定こども園

やよいこども園、にじいろこども園、カトリック佐伯幼稚園、ルンビニこども園、みなみこども園、みなとこども園、さいきこども園、ふれあいこども園、松浦こども園、さくらこども園

##### 公立認定こども園

かまえこども園、うめこども園、ほんじょうこども園、なおかわこども園

##### 地域型保育

ながと保育園、花みずき保育園、(福)長陽会愛

※畠野浦保育所は令和10年度末に閉園予定

公立認定こども園1号利用(幼稚園利用で9時～13時までの保育)希望者は、12月5日(金)を締切とします。ただし、随時受付を行っていますので、入所希望月の前月10日(10日が閉院日の場合翌開院日)までに申込んでください。

◆問い合わせ…こども福祉課 こども福祉係(本庁舎2階48番窓口) / ☎ 22-3972 または各振興局



## 募集

### 令和8年度 市立幼稚園の入園児を募集します



#### [対象]

令和2年4月2日から令和3年4月1日までに生まれた幼児

#### [募集園]

渡町台幼稚園、鶴岡幼稚園

※ともに預かり保育を実施しています。

#### [願書配布・受付期間・受付場所]

12月1日(月)～15日(月)※土・日除く

・学校教育課 学事係…8時30分～17時

・入園希望幼稚園及び隣接する小学校…

8時30分～15時

(幼稚園は15時～16時30分)

#### [申込方法]

願書配布場所で願書を受取り、必要事項を記入して期間内に提出してください。

#### [その他]

放課後児童クラブでの幼稚園児の受け入れはありません。

詳しくはこちから▶



◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎ 22-3154

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



### 高校生向けのグローバル英語レース



英語を使って、世界4か国を旅しましょう。各ステーションでその国の文化や動物、自然について学びながら、各ステーションのチャレンジをチームごとに競います！海外や英語に興味がある人にピッタリです。

[とき] 12月14日(日) 10時～13時

[ところ] 佐伯地区公民館 1階大ホール

[対象] 大分県内在住の高校1～3年生で、日常会話程度の英語（中学英語程度）ができる人  
※語学指導は行いません

[内容] 各国の発表を聞き、英語でのアクティビティをします。各国に由来するチャレンジで競います。

[定員] 20人※先着順

[参加費] 無料

[持ち物] 筆記用具、飲み物

[申込方法] 二次元コードから申込

申込は  
こちら  
から



申込期間 11月10日(月)～30日(日)

◆観光・国際交流課 国際交流係(本庁舎2階39番窓口) / ☎ 22-4623



## 情報

### 少年消防クラブが煙体験を実施 ～コミュニティ助成事業で煙体験用資機材を整備～

実践的な防災活動を行うため、コミュニティ助成事業の少年消防クラブ育成事業を活用し、煙体験用資機材を整備しました。

今回、少年消防クラブのこどもたちは、整備した資機材を使い、火災現場を想定した避難訓練を実施。実際の火災現場と同様、視界が煙で遮られる状況での避難行動から、火災時の身の守り方や火災予防の大切さを学ぶことができました。

コミュニティ助成事業は、宝くじの収益金を財源として、将来の地域防災を担う人材の育成など安全な地域づくりを推進することを目的に実施されています。



煙体験を真剣に取り組む少年消防クラブのこどもたち

◆問い合わせ…佐伯市消防本部 / ☎ 22-3301



## 情報

### 自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用しました

小川地区自治会・畠野浦地域づくり振興会が物置、会議テーブルなどの地域活動に必要な備品を購入しました。

コミュニティ助成事業は、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動の推進や健全な発展のために実施されています。



◆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



## 情報



### なおかわ秋色フェスタ



#### [とき]

11月15日(土) 11時～18時※少雨決行

#### [ところ]

グリーンパーク直川 源六原グラウンド

詳しくは  
こちら  
から



#### [内容]

様々なステージイベントや出店、  
最後は花火を打ち上げます。

#### 出演

- ・やよい梅牟礼陣太鼓
- ・キッズダンス「NEXUS」
- ・重岡岩戸神楽
- ・キッズダンス「ラピスラズリ」
- ・深夜アキ 変面&マジックショー
- ・キッズダンス「放課後チャレンジ教室」
- ・日本文理大学附属高等学校 吹奏楽部
- ・キコレンジャーショー
- ・大野Jタカシ LIVE

※当日、駐車場となる直川小中学校グラウンドと会場を結ぶ無料シャトルバスを運行します。

◆問い合わせ…直川地域創生支援協議会

(直川振興局内) / ☎ 58-2111



主催: 直川地域創生支援協議会 お問合先: 佐伯市直川振興局内 電話 58-2111



## 募集

### 「九州オルレさいき・大入島コース 自然と食の満喫オルレフェア」 参加者募集！

大入島のトレッキングコースを皆さんで歩きませんか？島のおもてなしを準備しています。詳細は二次元コードを読み込んでいただくか、問い合わせください。

[とき] 12月6日(土) 9時30分～15時(予定)

[ところ] 大入島 カンガルー広場集合

(常栄丸をご利用の方はのりばに8時30分までに集合)

[定員] 300人程度

[参加費] 2,000円

詳しくは  
こちら  
から



[申込方法] 電話またはメールで参加者全員の氏名(フルネーム・ふりがな)、年齢、住所、連絡先をお伝えください。

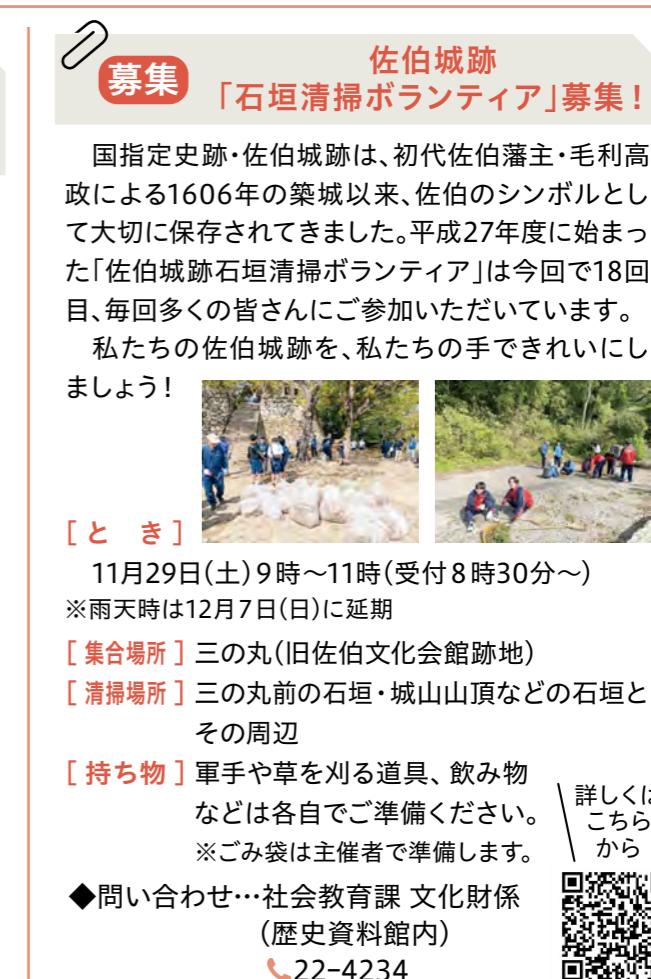
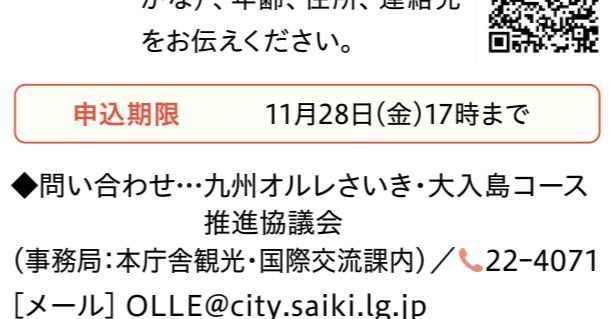
申込期限 11月28日(金)17時まで

◆問い合わせ…九州オルレさいき・大入島コース

推進協議会

(事務局: 本庁舎観光・国際交流課内) / ☎ 22-4071

[メール] OLL@city.saiki.lg.jp



主催: 直川地域創生支援協議会 お問合先: 佐伯市直川振興局内 電話 58-2111



主催: 佐伯城跡 「石垣清掃ボランティア」募集！

国指定史跡・佐伯城跡は、初代佐伯藩主・毛利高政による1606年の築城以来、佐伯のシンボルとして大切に保存されてきました。平成27年度に始まった「佐伯城跡石垣清掃ボランティア」は今回で18回目、毎回多くの皆さんにご参加いただいています。

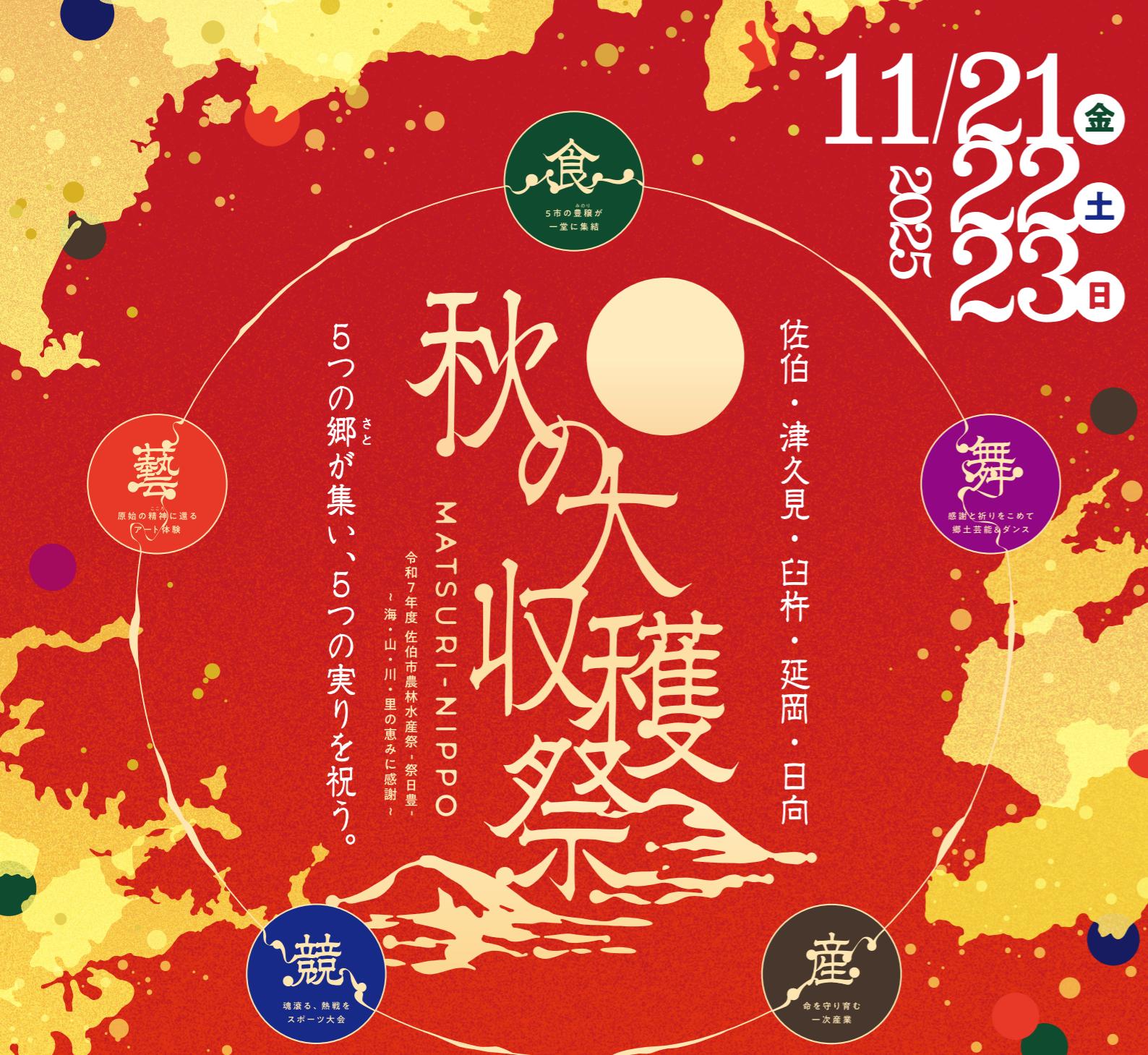
私たちの佐伯城跡を、私たちの手できれいにしましょう！



主催: 佐伯城跡 「石垣清掃ボランティア」募集！

主催: 佐伯城跡 「石垣清掃ボランティア」募集！

主催: 佐伯城跡 「石垣清掃ボランティア」募集！



● 佐伯市総合運動公園 他、佐伯市内各所にて開催



11/21  
22  
23



22  
23

5市  
の豊  
穫  
が一堂  
に集結

22  
23



23

5市  
の豊  
穫  
が一堂  
に集結

23



心ゆくまで、  
食べて！飲んで！

日豊海岸5市の“郷ならでは”的グルメが、一堂に大集結。

## 秋の大収穫祭

海の幸や、山の幸など、  
日豊海岸5市の秋のグル  
メが大集結！食べて！飲  
んでの二日間！



佐伯市総合運動公園 遊具広場前駐車場特設会場  
9:00 ~ 22(土) 20:00まで 23(日) 16:00まで

ワクワク楽しい青空市場♪ 产地直送、おいしい旬の味。

## とれたて朝市

地方卸売市場 佐伯青果市場  
8:00~11:00



写真是イメージです

21

原始の精神に  
還る  
アート体験

21

鶴見半島の海辺の集落で、灯火に揺られながら音楽と食を愉しむ。

## Shimokajiyose Phantom Night

~瞑曲と灯火 幻影のよる~

水の子島海事資料館・渡り鳥館（佐伯市鶴見大字梶寄浦）

16:00~22:00 ピアノ・パーカッション・チェロのトリオによる演奏は18:30ごろから、セレモニーとともにスタートします。



22

23

共振しひつになる体験をテーマとした、アート展示とパフォーマンス。

## ART "REXPERIENCE"



SHPN  
Shimokajiyose  
Phantom  
Night  
Evoking as  
it is usually  
called  
"TSURUMI"

佐伯市総合運動公園 佐伯中央病院アリーナ

10:00~22(土) 20:00まで 23(日) 16:00まで

アートパフォーマンスは 22(土) 19:00~ 23(日) 15:00~

22  
23

競

魂滾る、熱戦を スポーツ大会

## 佐伯市硬式野球団 野球教室

佐伯市総合運動公園 屋内運動広場

12:30~14:30

## 佐伯市硬式野球団 交流試合

佐伯市総合運動公園 佐伯中央病院スタジアム

セレモニー 9:30~ 第一試合 10:00~ 第二試合 13:30~

## サッカーフェスティバル

佐伯市総合運動公園 佐伯中央病院人工芝フィールド

9:00~

## 第50回 佐伯市スポーツ少年大会

佐伯市総合運動公園 佐伯中央病院陸上競技場

8:30~12:00

22

舞

感謝と祈りをこめて郷土芸能&ダンス

## 郷土芸能フェスティバル

佐伯市総合運動公園 遊具広場前駐車場特設ステージ

9:00~19:00

## ニュージェネレーションフェスティバル

佐伯市総合運動公園 遊具広場前駐車場特設ステージ

10:00~15:30

23

産

命を守り育む一次産業

## 日豊海岸産業経済コンベンション

ホテル金水苑

13:30~16:30



## 劇団四季ファミリーミュージカル 『力モメに飛ぶことを教えた猫』

児童文学のロングセラー。あなたに届けたい、命をつなぐ物語！

と き 令和8年2月8日(日) 14時～[開場13時15分]

ところ 大ホール

チケット ●S席(一般) 6,000円／(高校生以下)3,000円

[全席指定] ●A席(一般) 4,000円／(高校生以下)2,000円

※当日券500円増(公演当日3歳以上有料、3歳未満の着席鑑賞は有料)

チケット発売日

●「四季の会」先行予約／11月15日(土)10時～販売開始

●車いす席：11月16日(日)9時～22日(土)21時まで

●一般販売：11月23日(日・祝)

さいき城山桜ホール窓口：9時～販売開始

SHIKI ON-LINE TICKET：10時～販売開始

販売方法 さいき城山桜ホール窓口、SHIKI ON-LINE TICKET <http://489444.com>

## 劇団四季



共催公演

共催公演チケット好評発売中!

## SAIKI第九プロジェクト第3回演奏会

と き 12月14日(日)15時～[開場14時30分]

ところ 大ホール

指 挥 ヘンリ・シーグフリードソン



合 唱 SAIKI第九プロジェクト合唱団

【特別参加】佐伯南中学校3年生

管弦楽 RENTARO室内オーケストラ九州 特別編成

ソリスト [ソプラノ] 西谷 英恵 [アルト] 甲斐 圭菜

[テノール] 原山 悠 [バリトン] 新見 準平

チケット ●指定席(一般)4,500円／(U-18)2,500円

●自由席(一般)3,500円／(U-18)1,500円

チケット取扱

【指定・自由席】さいき城山桜ホール窓口

【自由席】有限会社 カネトウ楽器大分店、佐伯店、

有限会社 根木青紅堂

共催公演 RENTARO室内オーケストラ九州

コンサートのある生活Vol.3

## 森田良平&室屋麗華クリスマスコンサート

入場無料

応援募金あり

RENTARO  
CHAMBER  
ORCHESTRA  
KYUSHU



と き 12月21日(日)17時30分～

[開場17時]※30分程度のコンサートです。

ところ 小ホール

出 演 森田 良平(コントラバス)、室屋 麗華(ピアノ)

## ツキイチ映画

12月上映作品

上映時間 99分



## 『九十歳。何がめでたい』

と き 12月12日(金)

①14時～

[開場 13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。 ]

©2024 映画「九十歳。何がめでたい」製作委員会  
©佐藤愛子／小学校

第15回 みんなで奏でる

## ロビーコンサートシリーズ♪ -ストリートピアノ-

参加無料

受付不要

桜ホールに展示されて

いるヤマハCFのストリート

ピアノ！

どなたでもお気軽に演  
奏ください。

と き 11月24日(月・振)

10時～14時

ところ 1階アートプラザ

対 象 どなたでも



問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228

※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。



# さいきニュース

9/16(火) 中学1年生を対象に  
クラシックの魅力を発信



音楽を通じた、次世代を担うこどもたちの育成などを目的として、市内全中学校の1年生をさいき城山桜ホールに招き、「わくわくクラシック体験事業」を初開催。佐伯市と事業連携協定を結ぶRENTARO室内オーケストラ九州の皆さんのが生演奏を披露してくれました。

9/21(日) 中学校ビブリオバトル大会



本を通じて他校の生徒との交流や、読書への関心を高めることを目的に「中学校ビブリオバトル大会」が実施され、20人の中学生が「推し本」の魅力を紹介し合いました。

直川中2年の岩木優さんが紹介した「仮面山荘殺人事件」がチャンプ本に選ばれ、準チャンプ本を紹介した鶴谷中3年高畑真希菜さんとともに県大会に出場します。

9/22(月) 秋の交通安全運動開始式



秋の全国交通安全運動（9月21日～30日）にあわせて、佐伯警察署で開始式が開催されました。今回の開始式では、市内の高校3校の生徒も参加し、書道やダンスパフォーマンスで交通安全を呼びかけました。また、来年から自転車の交通違反の反則金制度が開始されるため、交通安全のメッセージを伝えました。

9/21(日) 6年ぶりの熱狂 さいき火まつり



6年ぶりにかたちを変えて帰ってきた、佐伯の夏の一大イベント「さいき火まつり」が池船スポーツ公園で開催されました。アーティストLIVEやダンスパフォーマンス、フォレストアドベンチャーエクスペリエンスなど盛りだくさんの催しでにぎわい、最後は3,000発の花火で、来場者を魅了しました。

9/22(月) 市内最高齢 長寿のお祝い



敬老の日を迎えるにあたり、市内最高齢者を富高市長が訪問しました。女性最高齢者である西村政子さんは106歳、男性最高齢者である前田孝信さんは103歳です。前田さんは娘さんに囲まれてのお祝いとなりました。これからもまだまだ長生きしてくださいね。

\*女性最高齢者西村政子さんへの訪問は、本人・ご家族の意向により見合わせました。

9/28(日)ほか はしご消防車 引退



27年間、佐伯のためにがんばってきたはしご消防車が引退します。この引退に伴い、ありがとうの意味も込めて市内の小学生を対象にはしご消防車に寄せ書きをするイベントを行いました。計5日間実施し、各回30人の児童が参加して、たくさんの笑顔に包まれていました。

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.  
31



## 有限会社 広浜環境

佐伯市西浜8-12 ☎24-2758 FAX:22-5777

創業年月:昭和34年4月 資本金:400万円

売上高:1億3,000万円 従業員数:21人

<https://hirohama-kankyo.com/>

メール:info@hirohama-kankyo.com



動画は[こちら](#)

### 地域の環境と快適な暮らしを守る縁の下の力持ち

佐伯に根ざして66年。広浜環境は、一般廃棄物(事業系※1・家庭ごみ※2)の収集運搬をメインに、産業廃棄物の収集運搬・処分、古紙・金属・廃プラスチック類のリサイクル、家庭多量ごみの個別回収※3など、ごみに関わる幅広い業務を行っています。

「私たちの使命は地域環境を守ること。処理費は抑えつつ、清潔で暮らしやすいまちづくりに貢献できればと思っています」そう語るのは、3代目の広浜哲哉さん。県外でWebデザイナーとして働いた後、佐伯に戻って10年以上。「ご飯がおいしいし、自然も豊か。同級生や知り合いも多く、あたたかい。帰ってきて良かったなと感じます」今は、地域の環境を守る仕事を通じて、地元への思いを形にしています。さらに事務作業のデジタル化やAIを活用した業務の効率化にも取組中。より持続可能で働きやすい環境づくりを進めています。

### 従業員が主役の職場づくり

働くのは50~60代が中心。勤続年数の長い社員が多いのも特徴です。「単に数字を追うのではなく、今ある仕事を丁寧に続けることが成長につながると考えています。そのためにも、従業員が心地良く働ける環境づくりを大切にしています」。有給休暇の取得推奨や給与・退職金制度の整備など、福利厚生の充実を進めるほか、社員の意見を取り入れた働きやすい職場づくりを柔軟に進めています。

「廃棄物のルールは難しいですか。弊社が直接お手伝いできない場合でも、まずは気軽にご相談いただけるうれしいです」とのこと。これからも、様々な角度から地域を支え続けてくれることでしょう。

※1 会社や店舗などの事業活動から生じるごみ。  
※2 市から委託を受け、地域のごみを回収。  
※3 引越しなどで出る多量ごみ。まずはご相談を。

### 会社のここが好き

市内の廃棄物回収のほか、現場の調整やスタッフへの指示も担当しています。回収の際は基本的に1人で動くので自分のペースで取り組めるのが魅力。戻れば和気あいあいとした雰囲気が心地良く、バランスの取れた職場です。1番うれしいのは「ありがとう」「助かるよ」などお礼の言葉をいただいたとき。「きれいなまちづくりのためにがんばろう」と力がわいてきます。

部長  
かみかわ ゆういち  
神河 裕一さん





つくっているもの

## くり 栗

夏の終わりから秋にかけて旬を迎える栗。収穫時期は早生(8月末～9月中旬)、中生(9月中旬～末)、晩生(10月初旬～末)に分かれ、それぞれ違う味わいが楽しめます。相田さんはその時期に合わせ、大正早生・国見・筑波・岸根の4品種を育てています。



あいださとじ

**相田 里治さん**

相田農園／宇目千束地区



▲相田さんの栗ジャムは1年中購入可能。「道の駅やよい」、「道の駅宇目」で販売しています。



▲大分県と佐伯市は栗の新規就農を推進。「くり学校」を開校するなどサポートも充実しています。



動画はこちら



## 一粒の栗に手間と愛情をかけて

昔から良質な栗の産地として知られる宇目。標高が高く昼夜の寒暖差が大きいこの地で育つ栗は、粒が大きく味が濃いと高い評価を受けています。

「家が栗農家でしたから、こどもの頃からよく栗拾いをしていました。長年親しんできた栗を自分でも育てるようになったのは自然の流れ。町役場職員、パン屋を経て、今は約50ha<sup>※1</sup>の土地で栗栽培に励んでいます。育て方はもちろん、収穫時期や品種によって味や最適な調理法が変わる栗は本当に奥深いです」そう話すのは相田農園を営む相田里治さん。全国でも指折りの栗の産地・熊本の生産者に指導を仰ぎ、木を植える間隔、肥料のやり方、草取り、獣害対策、品種、収穫後の選別など試行錯誤を重ねてきた栗<sup>※2</sup>は、味も見た目も良くリピーターが後を絶ちません。

## 加工品で栗の魅力をさらに追求

相田さんがもう1つ情熱を注ぐのがオリジナルの栗ジャム作り。添加物を一切使わず、栗と砂糖だけで仕上げた逸品は、口に含むと濃厚な栗の風味がふわっと広がり、パンやヨーグルトなど様々な食材とよく合います。「一次加工の過程で冷凍保存するので1年中提供できます。わざわざ県外から買いに来てくれる人もいるんですよ」。

今後は栗畠を拡張しつつ、ジャム以外の加工品にも取り組みたいという相田さん。宇目の恵みをより多くの人に。その挑戦はこれからも続きます。

※1 約0.5ha(5,000m<sup>2</sup>)の広さ

※2 相田さんの栗は10月の収穫後、売り切れ次第終了となります。

ご了承ください。



## 各種お知らせ

## 秋の全国火災予防運動！

11月9日(日)~15日(土)は、全国一斉に秋季火災予防運動を実施します。

- ・コンロの火をつけたまま離れていませんか？
- ・寝たばこや吸い殻の始末は大丈夫ですか？
- ・住宅用火災警報器の設置・点検はしていますか？
- 安心な暮らしは、日頃のちょっとした心掛けから。みんなで火災のない、安心・安全な暮らしを守りましょう。



問佐伯市消防本部 予防課

22-3377

## 悪用防止！「本人通知制度」をご利用ください

住民票の写しや戸籍証明などの不正請求、不正取得を早期発見・抑止するため、事前に登録した人へ証明書が交付されたことを通知する制度です。

## 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。



私たちと一緒に働きませんか！

平均年齢35歳の若い職場です！

## 業務拡大につき作業員募集中

就業場所：佐伯市海崎（太平洋セメント佐伯アッシュセンター（旧日本セメント佐伯工場））

業務内容：構内作業（設備運転・保守管理）

賃金：高卒初任給 20万円+各種手当、ボーナス年2回

\*高卒10年目年収 約450万円

旧 北九州運輸㈱

株式会社ジエック 佐伯支店 0972-27-8611 人々。地球へ。  
For the people, for the earth.

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

C型肝炎、性器クラミジア感染症  
※採血から1時間後に結果をお伝えします。性器クラミジア感染症のみ、結果判明まで2週間かかります。

## 定期検査のご案内

南部保健所では、毎月2回（第1・3火曜日9時～11時30分）匿名・無料・事前予約制で検査を実施しています。また、HIV、梅毒の郵送検査も実施しています。詳しくは南部保健所ホームページをご覧ください。  
問南部保健所 地域保健課  
22-0562

**登録できる人**  
佐伯市に住民票または本籍がある人  
**登録方法**  
申請書に必要事項を記入し、本人確認書類を添えて提出してください。申請書は市民課または各振興局にあるほか、市ホームページからも印刷できます。  
※代理申請の場合は、委任状が必要です。  
※市外在住で、郵送申請したい場合は問い合わせください。  
**通知内容**  
交付日・交付書類の種類・交付通数・交付請求者の区分（代理人または第三者）  
問市民課 市民係（本庁舎1階1～7番窓口）22-3849 または各振興局

## ご存じですか？お薬のこと

## リフィル処方箋について

症状が安定していると医師が認めた場合に、最大3回まで繰り返し使用できるリフィル処方箋を処方してもらうことが可能ですが、3回まで使用可能なリフィル処方箋の場合、1回目は医師の診察が必要ですが、2回目、3回目は医師の診察を受けなくても薬を受け取ることができ、診察に係る負担を軽減することができます。詳しくは、医師や薬剤師に問い合わせください。

## ポリファーマシーについて

2つ以上の医療機関にかかるている場合など、多くの薬を服用している人は、それぞれで処方

された薬の成分の重複や飲み合わせにより、副作用などの有害な症状を引き起こすことがあります。これをポリファーマシーと言います。高齢者の場合、ふらつき・転倒、認知機能の低下など見ると加齢に伴う症状と思われていたものが実はポリファーマシーである場合があります。気になる症状が出てきたときは、医師や薬剤師に相談しましょう。おくすり手帳は1冊に全てを記録してもらうようにし、医療機関、薬局に行くときは、必ず持つていましょう。

問保険年金課 保険年金係（本庁舎1階9番窓口）22-3199

## 里親スタートミーティング（里親制度の説明会）

時 11月29日(土)10時～12時  
所 三浦造船佐伯図書館 視聴覚室  
対 どなたでも  
料 無料（事前予約不要）  
問 こども福祉課 こども家庭センター（本庁舎2階48番窓口）22-3976

## 市税（保険料）の納付について

11月は下記市税（保険料）の納付月です。期限内（12月1日）の納付をお願いします。

- ・国民健康保険税 第6期
  - ・介護保険料 第6期
  - ・後期高齢者医療保険料 第5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

うちよペイ）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

## 犯罪被害にあわれた人に見舞金を支給します

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。

犯罪行為により重傷病を負った被害者本人や、亡くなられた被害者遺族に対し、被害直後に直面する経済的な負担などを軽減するための見舞金を支給します。

## 重傷病見舞金

10万円（1か月以上の治療（精神的な病を含む）を要する被害者本人）

## 遺族見舞金

30万円（亡くなられた被害者の遺族）

問・相談窓口 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

## 飼い猫の不妊及び去勢手術費用を助成します

市内在住の人を対象に、市内で適正に飼育されている猫（生後4か月以上）の不妊及び去勢手術費用の一部を助成します。詳しくは、問い合わせください。

## 助成金額

オス：4,000円、メス：6,000円

■手術を受ける前に、申請者の身分証明書、猫の写真を持参し、環境対策課または各振興局で申込みください。

※猫の写真は正面・側面（模様が分かるように）が写ったもの2枚

※販売目的の猫ではないこと

## 助成が受けられる病院

- ・ココロアニマルクリニック  
23-3838
- ・広瀬動物病院 22-0757

※手術費用は、病院に問い合わせください。

※飼い犬の不妊及び去勢手術費用の助成も行っています。詳しくは問い合わせください。

## ■環境対策課 環境対策係

- （本庁舎3階57番窓口）  
22-3956 または各振興局



## 性感染症の夜間検査を実施します

12月1日の世界エイズデーにちなんで性感染症の夜間検査を実施します。検査を迷っている人も、まずは電話でご相談ください。

時 12月2日(火)17時～18時30分  
所 南部保健所

## 検査できる項目

HIV（エイズ）、梅毒、B型肝炎、

## 佐伯市消防職員の懲戒処分について

次のとおり、職員の懲戒処分を行ったので、「佐伯市職員の懲戒処分の公表に関する基準」により、お知らせします。

## ■懲戒処分に至った事実の概要

令和7年9月22日に、大分市内のコンビニエンスストアにおいて、スマートフォンを使用して成人女性のスカートの中を盗撮し、警察により現行犯逮捕され、本人が犯行を認めたもの。

## ■処を受けた職員及び処分量定

- [所属] 消防本部 通信指令課
- [補職名] 消防士長
- [氏名] 佐藤 優樹
- [年齢] 33歳
- [性別] 男
- [処分量定] 免職

## ■懲戒処分を行った日

令和7年10月14日(火)

※併せて、部下の管理監督責任を問い合わせ、消防長を「文書訓告」、消防本部次長兼通信指令課長を「口頭による厳重注意」とする処分を行った。

## 問い合わせ

消防本部 消防総務課

22-3366

## 佐伯市職員採用試験（冬期）一緒に働きませんか？

## 募集職種

学芸員 ※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：12月上旬

と こ ろ：佐伯市役所本庁舎

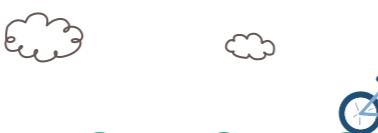
内 容：書類選考

申込期間：11月28日㈮まで

※試験案内、申込書は本庁舎1階総合案内、5階総務課または各振興局で配布しています。市ホームページからのダウンロードや郵送による請求も可能です。

市ホームページ▶

問 総務課 職員係（本庁舎5階82番窓口）22-4154



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



## 東九州自動車道の夜間通行止め

東九州自動車道の路面補修、施設の点検などに伴い、次のとおり通行止めを行います。詳しくは、延岡河川国道事務所ホームページをご確認ください。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 通行止め予定区間・期間

(土・日・祝日を除く)

○東九州自動車道

北川IC～延岡南IC

11月15日(土)朝まで

○東九州自動車道

佐伯IC～北川IC

11月17日(月)～12月20日(土)

朝まで

### 通行止め時間

20時～翌朝6時

○国土交通省延岡河川国道事務所  
延岡高速道路維持出張所

0982-28-9303

## 間越來だんせへ市

その日のうちに水揚げされた旬な魚が勢ぞろい！活魚のセリ、軽食販売、加工品販売など。

時 11月16日(日) 8時30分～魚が無くなるまで

所 佐伯市米水津海辺の村交流館

問 間越來だんせへ市実行委員会・戸高 090-8220-1892

## 募 集

## 第4回かまえウォーキング大会in仙崎・高平山

蒲江の高平山の絶景と食を楽しんでみませんか！

時 11月30日(日)10時～14時(予定)  
(受付9時～)

※雨天順延(12月7日(日)に延期)  
所 仙崎公園集合

- ・サイクリングロードコース  
仙崎公園～サイクリングロード～高平展望公園を経由するコース  
(往復8.6km)

※イベント会場(高平展望公園)ではブリ汁や、ブリのワラ焼きなどの試食あり

対健康な状態で参加できる人  
(小学生以下は保護者同伴)

定 150人※定員超過の場合は抽選  
料 1,000円(保険料などを含む)

※小学生以下無料

駐車場 仙崎公園

申 二次元コードから申込  
込、または申込用紙を

蒲江振興局へ提出

開 11月1日(土)～21日(金)

問 蒲江地域創生支援協議会(蒲江振興局内) 42-1111



## 元越山秋の登山会

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

当日は、地元の特産品が当たる登山くじ、その他販売会も予定しています。

時 11月16日(日) 8時30分～

※少雨決行

所 元越山色利登山道駐車場

※事前申込、参加費不要

問 元越山色利登山道を守る会・今田 090-3602-1365

事務局・多田 27-7001

FAX 同上

[メール] nishikamiura\_cc@city.saiki.lg.jp

## 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 11月18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 11月17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

### 「お金の困りごと相談会」

事前予約制です。弁護士・司法書士、大分財務事務所の相談員が対応します。※事前予約必要

時 11月27日(木) 13時～15時

所 本庁舎 201会議室

申請締切 11月21日(金)

申・問 大分財務事務所 多重債務相談窓口 097-532-7188

## 試 験

### 消防設備士試験

時 令和8年1月12日(月・祝)  
10時試験開始

所 佐伯農南高等学校、  
大分大学(大分市)

対 全類

### 願書の配布場所

消防本部予防課・各署所

申 11月14日(金)～26日(木)

問 消防試験研究センター大分県支部

申 097-537-0427

### 大分県農薬指導士 新規認定研修・試験の実施について

「大分県農薬指導士」とは、農薬の適切な使用と販売推進のため、大分県が育成・認定する、農薬や病害虫防除に関する知識を有する人です。農薬を取り扱う人や、販売する人は、資格取得をご検討ください。

### 研 修

時 令和8年2月5日(木) 9時30分～17時

所 大分県農業協同組合 本店3階  
大会議室(大分市花園3丁目2番10号)

※オンラインあり

### 試 験

時 令和8年2月12日(木)

10時～12時  
所 大分県教育会館 多目的ホール  
対 市内農産物生産者

申 紹介申請：ホームページから申込書を印刷し、下記に提出してください。



提出先 〒870-8501  
大分市大手町3丁目1番1号  
大分県農林水産部

地域農業振興課 安全農業班

スマート申請：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。



申 11月4日(火)～12月10日(木)  
問 農政課 園芸振興係(本庁舎3階59番窓口) 22-3239

## 講 座

### 介護予防サポーター&認知症サポーター養成講座

介護予防サポーターとは、フレイル予防などの知識を学び、地域に広めるサポーターのことです。

認知症サポー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。

介護予防サポーター及び認知症サポーターが1回の講座で取得でき

きます。あなたも「介護サポ」「認サポ」になりませんか？

時 11月25日(火) 10時～12時

所 本庁舎6階 第1委員会室

対 どなたでも

申 11月21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



## 佐伯市防災講演会

時 11月8日(土) 14時～  
(開場13時30分)

所 蒲江地域コミュニティセンター  
大ホール

定 600人

料 無料(事前申込不要)

問 防災危機管理課 防災推進係  
(本庁舎5階81番窓口) 22-4578

## 佐伯市防災講演会

時 11月8日(土) 14時～  
(開場13時30分)

所 蒲江地域コミュニティセンター  
大ホール

定 600人

料 無料

説明会 11月11日(火)、25日(火)

見学会 11月18日(火)

詳しく述べください。

問 ポリテクセンター大分(受講者係) 097-529-8615

## 伝 言 板

### 障がい者余暇活動サポート事業「軽スポーツ」開催

障がいのあるこどもから大人、その家族やサポートする人たちと体を動かして楽しい時間を過ごしてみませんか？

時 11月22日(土) 10時～12時

所 野岡体育館

料 無料

申 11月15日(土)

※飛び入り参加も可能

申・問 サニーハウス

(山内・柴田) 28-3003





11月は「ねんきん月間」、  
11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」として、公的年金制度に対する理解を深めていただくための取組を行っています。

「年金の日」は、「ねんきんネット」などを活用して、ご自身の年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計について考えてみることを目的としています。

また、マイナポータルと連携することで、国民年金の加入や保険料免除などに関する電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データを取得できます。

なお、「年金の日」(11月30日)は休所日ですが、佐伯年金事務所では年金相談を実施します。年金のご相談があれば、お気軽にご相談ください。

問 佐伯年金事務所 ☎ 22-1970  
※音声案内に従い①を選択、次に②を選択

### 「夜からはじまる、私のミライ」ナイトオープンキャンパス開催

令和8年度4月入校生のためのナイトオープンキャンパスを開催します。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。(予約制)  
時 12月3日(火)18時30分～  
転 12月2日(火)までに ホームページまたは  
二次元コードから予約  
問 大分県立佐伯高等技術専門校 ☎ 22-0767

### 目が見えない・見えにくい人のスマートフォン体験会

スマホ(iPhone)の読み上げ機能を利用しながら、スマホの操作を行う体験会を開催します。実際にスマホに触れながら操作方法などを体験しませんか。

体験会①  
時 11月18日(火)13時30分～15時

所 弥生地域コミュニティセンター

1階 小会議室

体験会②

時 12月2日(火)13時30分～15時

所 和楽3階 栄養指導室

※体験会①と②は同じ内容です。

対 目が見えない・見えにくい人

定 各回3人

料 無料

転・問 大分県盲人協会・中島 ☎ 097-532-8450



### Re☆スタート応援プログ ラム (精神科ディケア)

服薬治療だけでは改善しにくい症状や特性に対して、リハビリテーションを行います。社会参加・社会復帰を目指して再出発したい人を応援します。

時 週3日(月・木・金曜日)  
9時30分～15時30分(祝日除く)

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 県内在住で通所可能な16～49歳(主治医の承諾が必要です)

料 自己負担額は1回800円前後(自立支援医療利用の場合)

※見学を随時受けています

転・問 大分県こころとからだの相談支援センター ☎ 097-541-6290



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 大切な人を自死で亡くされたご遺族

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)

転 11月26日(水)

問 大分県こころとからだの相談支援センター ☎ 097-541-6290

### 手づくり人形劇団つくしんば 観劇会「ブレーメンのおんがくたい」ほか

時 11月14日(金)10時15分～、  
15日(土)10時15分～・19時30分～

所 上浦地域コミュニティセンター

料 無料

問 つくしんば・菅

☎ 090-4519-1735



### 「ななおの海」短編映画 上映会～桑山医師来佐～

能登半島地震で被災した七尾市のこどもたちと、こどもの心のケアに取り組むNPO法人「グッドネーバーズ・ジャパン」、「地球のステージ」桑山紀彦医師が今年3月に共同制作した短編映画を上映します。映画では俳優の常盤貴子さんも演技指導や脚本・出演の協力をを行い、震災の経験と向き合い、前を向いて生きていくこどもたちの姿が描かれています。

時 11月21日(金)19時～20時

所 弥生地域コミュニティセンター

料 無料

転 メールで申込

問 地球のステージ佐伯実行委員会

☎ 090-5944-0816

[メール] saikikodomo@gmail.com



ぐーみん&すーみん

### 自死遺族のつどい

時 12月3日(火)14時～15時45分  
(受付13時30分～)

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 転…申込 申…申込期限 問…問い合わせ

所 さいき城山桜ホール1階

セミナーコート

料 500円(お菓子付)

問 裏千家佐伯地区的会・廣瀬

☎ 090-2079-4529

### ミュージカルカンパニーイツツフォーリーズ「バウムクーヘンとヒロシマ」公演が佐伯に！

お菓子をつくることは、平和をつくること。日本で初めてバウムクーヘンを焼いたのは、捕虜として広島に連れてこられたカール・ユーハイム。日本でのバウムクーヘンの歴史と、ふたつの世界大戦を通して平和を伝えるミュージカルです。

時 11月26日(火)18時30分～  
(開場18時・終演20時15分)

所 さいき城山桜ホール 大ホール

料 (全席自由) 大人3,000円、

高校生以下1,000円、

未就学児：無料

※チケットはさいき城山桜ホール窓口で販売

問 NPO法人さいき劇場・三輪  
☎ 090-5944-5191

### ～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合える場を作ります。

時 11月29日(土)14時～16時

所 さいき城山桜ホール

交流スペース

対 佐伯市民

内 第11回のテーマは「目指せ佐伯の夢見る学校」です。

グループワーク形式で QRコード

グループごとにしゃべりながらアイディアを QRコード

考えます。

定 25人※先着順

料 無料

転 二次元コードから申込

申 11月28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

### サポステから就職支援のご案内

サポステ事業は、厚生労働省からの委託事業です。無料で就職支援を行っていますので、お気軽に問い合わせください。

所 サポステ県南サテライト  
(内町8-4菊池ビル1階)

対 現在、働いていない15～49歳で、働きたいと思っている人

内 就職したいけど「履歴書や職務経歴書が上手く書けない」「面接で自分の長所を表現できない」「マナーフレーズや言葉遣いが不安」などで就職活動に踏み出せない人を支援します。

問 サポステ県南サテライト

☎ 28-6117

[メール] kennan@oita-ss.com

### みんなで歩こう！

#### “健幸”ウォーキング

清流・番匠川の景色を眺めながら健康にななりませんか。参加者は記念品を贈呈します。

時 11月8日(土)14時～

所 池船スポーツ公園集合⇒巨大壁

画佐伯州浜龍宮図を往復(最長約7.4km)(好きな所で折り返し可能)

料 無料

転 二次元コードより申込みください。(当日受付可)

問 長門記念病院

☎ 24-3000(代表)



### 芸術文化祭 茶会のご案内

舞台発表や展示と併せて、どなたでも気軽に参加できるお茶会を開催します。芸術に触れるひととともに、一服のお茶をお楽しみください。

時 11月23日(日・祝)10時～15時  
(受付終了14時30分)

### 西浜清掃のお知らせ

時 11月30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

## 11月 EVENT calendar

2(日)

第10回 佐伯みなとお魚フェスタ  
⇒10月号P25  
時9時～15時  
所佐伯魚市場(葛港市場)

8(土)

さいきオーガニックフェスタ  
2025⇒10月号P15  
時10時30分～16時  
所さいき城山桜ホール内 ほか

8(土)～9(日)

さいき大道芸フェスタ⇒10月号P18  
時8日(土)10時30分～、9日(日)11時～  
所さいき城山桜ホール周辺

14(金)～15(土)

手づくり人形劇団つくしんば  
観劇会「ブレーメンのおんがくたい」ほか⇒P20  
時14日(金)10時15分～  
15日(土)10時15分～・19時30分～  
所上浦地域コミュニティセンター

15(土)

なおかわ秋色フェスタ⇒P9  
時11時～18時※少雨決行  
所グリーンパーク直川 源六原グラウンド

15(土)

おはなし会⇒P22  
時11時～ 所三浦造船佐伯図書館

16(日)

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

16(日)

元越山秋の登山会⇒P18  
時8時30分～※少雨決行  
所元越山色利登山道駐車場

21(金)～23(日・祝)

祭日豊⇒P10～11  
所佐伯市総合運動公園 ほか

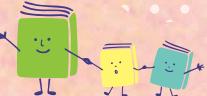
24(月・振)

ツキイチ映画『カサブランカ』  
(字幕)⇒10月号P18  
時10時～・14時～  
所さいき城山桜ホール 大ホール

30(日)

第4回かまえウォーキング大会  
in仙崎・高平山⇒P18  
時10時～※雨天順延  
所仙崎公園

各講座・イベント紹介



図書館だより



臨時休館のお知らせ

11月17日(月)～21日(金)は資料点検のため、臨時休館します。  
ご理解とご協力をお願いします。

「読書会」に参加しませんか？

秋も深まる季節、「お気に入りの1冊」について語り合いませんか？飲み物とお菓子付きです♪

とき／11月16日(日)13時30分～ ところ／多目的ホール  
内容／好きな本を持って集まり、その本の魅力について語り合います。  
テーマ／恋愛 対象／中学生以上  
定員／10人※先着順・要予約(定員に満たない場合は、当日参加も可)  
持ち物／テーマに沿ったお気に入りの本(1冊のみ)

11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／11月15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

11月の上映会

■子ども上映会

科学×冒険サバイバル！

異常気象のサバイバル①(70分)

11月15日(土)…15時

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

マリッジカウンセラー(110分)

11月12日(水)・30日(日)…13時30分

— おすすめの新刊 —



るるぶ温泉&宿  
九州 2025

出版社／  
JTBパブリッシング

グランピングと温泉を楽しめる施設などを特集し、2025年6月現在の九州の温泉＆宿を紹介しています。

図書館には「るるぶ」と「まっぴる」のコーナーがあるのをご存じですか？旅気分を味わってみませんか？

問い合わせ／三浦造船佐伯図書館

TEL 24-1010

開館時間：9時30分～18時

※毎週火曜日休館

図書館ホームページは  
こちら▶



市役所窓口紹介

本庁舎5階82番窓口

総務課 総務・人権・  
男女共同参画係

TEL 22-3663 (総務)

TEL 22-3085 (人権・男女共同参画)

総務・人権・男女共同参画係の  
取扱内容

- 交通災害共済
- 後援申請
- 情報公開請求・保有個人情報  
開示請求
- 各種統計調査
- 人権相談
- DV相談



とき  
ところ  
11月17日(月)～28日(金)  
本庁舎1階 展示ホール

人権・パープルリボン  
啓発展示を行います

内容 女性に対する暴力根絶や犯罪被害者への支援などの  
啓発ポスター、パンフレット、書籍などの展示

11月の「女性に対する暴力をなくす運動」と、12月の「人権週間」にあわせて、11月30日(日)に人権・パープルリボン啓発講演会を開催します。(24ページに掲載)  
伊藤詩織さんは大分初講演です。ぜひお申込みください。



から

# 健康づくり!



vol.55

## 未来の自分のために～ さあプレコンをはじめよう①

### 対象

若者～子育て中の保護者



自分のからだのことをどれくらい知っていますか。プレコンセプションケア(プレコン)とは若い男女が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことです。今日のあなたの生活習慣が、今の自分の健康、将来の自分の健康、将来生まれてくる子どもの健康につながります。さあ、プレコンをはじめましょう。

### プレコン5つの生活習慣改善

※プレコンの情報は市報さいき4月号にも掲載しています。

- ①適正体重を保つ    ②栄養バランスを整える
- ③適度に体を動かす    ④たばことお酒に注意    ⑤ストレスをためない



#### ①適正体重を保つ

佐伯市の妊婦の非妊娠時の体重は、やせが12.2%、肥満が17.4%でした。(令和6年度妊娠届調べ)

やせや肥満は不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。また、将来の骨粗しょう症や糖尿病、高血圧などの病気にもつながります。これは女性だけでなく男性にも言えることで、男性の肥満も不妊のリスクを高めます。まずは自分の状態をチェックしてみましょう。

#### BMI: 肥満度を表す体格指数

$$BMI = \frac{\text{体重}(\quad\quad\quad)kg}{\text{身長}(\quad\quad)m \times \text{身長}(\quad\quad)m}$$

例) 体重55kg 身長158cmの場合

$$BMI(22) = \frac{\text{体重}(55)kg}{\text{身長}(1.58)m \times \text{身長}(1.58)m}$$

#### 判定 ↓

やせ	標準の範囲	肥満
18.5未満	18.5～24.9	25以上



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

適正体重を保つためにはバランスの取れた食生活、運動習慣が大切です。

妊娠届出時のアンケートでは、「朝食をほとんど食べない人」は14.1%でした。

バランスの良い食生活にするために、まずは朝食を取ることからはじめてみませんか。

次回、②栄養バランスを整えるは市報さいき令和8年4月号に掲載予定です。

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

### 手話を学ぼう 手話で話そう

今月の手話 ▶ わかります  
分かる、分かっている、知る、知っている



右手掌で胸をたたく  
または右手掌で胸をなでおろす

動画は実際に使っている人の様子です。  
胸をなでおろす表現です。左利きの人は左でしてください。

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』



## 12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 樂	12月11日(木)	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/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

### 人権・パープルリボン啓発講演会

性暴力サバイバーとして活動されている伊藤詩織さんを佐伯市にお迎えします。  
彼女の体験と貴重なメッセージを共有し、私たちができる考え、行動をおこすための一歩をともに踏み出しましょう。  
あなたの参加が未来を変える力になります。



©Kana Tarumi

と き	11月30日(日) 13時30分～15時30分
と こ ろ	弥生地域コミュニティセンター 大ホール
定 員	300人
入 場 料	無料※事前申込必要
そ の 他	手話通訳・要約筆記付きです。 託児サービスあります。(無料、事前申込必要※11月19日(水)まで) ①申込フォーム(二次元コード) ②電話 ③メール
申込方法	定員に達するまで
申込期限	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
問い合わせ	[メール] <a href="mailto:jinken-douwa@city.saiki.lg.jp">jinken-douwa@city.saiki.lg.jp</a>



申込フォーム

※講演会の前に人権標語・人権作文表彰式を行います。

出張  
DV相談  
を行います



パープルリボンは、「女性に対する暴力根絶運動」のシンボルマークです。

DVで悩んでいませんか?アイネスの女性相談員が相談に応じます。1人では、気づかなかつた解決方法が見つかるかもしれません。個別面談で、秘密は厳守します。

と き 12月2日(火)【午前】10時30分～12時 【午後】13時30分～15時

と こ ろ 申込の際にご案内します。

対 象 DVに関する相談を希望する女性(被害者当事者でなくても可)

定 員 午前、午後各1人※要事前予約 相 談 料 無料

相談時間 1人90分 申込期限 11月27日(木)※女性相談員が電話に出ます。

問い合わせ アイネス女性総合相談 ☎097-534-8874 または #8008

## 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

11月 9日	杉谷診療所	西谷町	22-4800
11月16日	馬場内科クリニック	長島町	20-3344
11月23日	木下整形外科	新女島	23-8781
11月24日	島村耳鼻咽喉科	中の島	20-3387
11月30日	岡本医院	蒲江浦	42-0015

#### 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

11月 9日	タケオ歯科医院	蒲江浦	42-1770
11月16日	ひかわ歯科医院	池田	28-7200
11月23日	きよなが歯科クリニック	鶴岡町	20-0702
11月24日	つちや歯科医院	長島町	22-0020
11月30日	吉田歯科医院	城下西町	22-0354

### 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)

11月 9日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965
11月16日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
11月23日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
11月30日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965

◎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(母子保健担当) ☎ 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6月生)………11月13日(木)  
(R7年7月生)………12月 4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5月生)………11月20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4月生)………11月27日(木)  
身体測定、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導

●のびのび教室(R7年2月生)………11月11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
<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。	11月11日(火)10時~12時 11月11日(火)10時~12時 11月12日(水)10時~12時 11月14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) <b>📞22-3399</b> または各振興局
<b>公証人による相談会</b>	11月19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 <b>📞097-535-0888</b>
<b>行政書士無料相談会</b>	11月20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 <b>📞097-537-7089</b>
<b>不動産市民相談</b>	11月18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 <b>📞24-2844</b>
<b>司法書士無料法律相談会</b>	11月26日(水) 13時~16時	佐伯地区公民館2階 特別会議室	大分県司法書士会 <b>📞097-532-7579</b>
<b>大分県司法書士青年の会 無料相談会</b>	11月15日(土) 10時~15時	蒲江地域コミュニティセンター 1階 視聴覚室	大分県司法書士青年の会 <b>📞23-2838</b>
<b>精神保健福祉相談</b>	日時要相談	南部保健所	南部保健所 <b>📞22-0562</b>
<b>ひきこもり家族の会</b>	11月19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。	11月13日(木) 13時30分~15時30分	社会福祉センター	社会福祉協議会 <b>📞23-7450</b>
<b>認知症の人と家族の会</b> 認知症のことでの悩まれているご本人・ご家族、参加をお待ちしています。	11月14日(金) 10時~12時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 <b>📞22-7708</b> 電話での介護相談に応じます <b>📞080-3954-7708</b>
<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	
<b>人権なんでも相談【特設無料相談】</b> ※秘密は厳守します。 予約は必要ありませんので気軽にご利用ください。	12月 5日(金) 9時30分~12時	渡町台地域コミュニティセンター 西上浦地域コミュニティセンター 上浦地域コミュニティセンター 弥生保健センター 本匠地域コミュニティセンター西分館 宇目保健センター 直川地域コミュニティセンター 鶴見地域コミュニティセンター 米津地域コミュニティセンター 蒲江地域コミュニティセンター	大分地方法務局佐伯支局 <b>📞24-0772</b>



### 9月 富高市長の主な公務日誌

- 1(月) ● 南海トラフ・大規模災害対策部会(オンライン会議)  
● 100歳お祝い訪問
- 2(火) ● 佐伯市議会 第6回定例会(開会日)
- 6(土) ● 大分県民スポーツ大会 佐伯市選手団応援
- 9(火)~12(金) ● 佐伯市議会 第6回定例会(一般質問など)  
● 「けんしん佐伯地区同友会」懇親会
- 13(土) ● 八幡五丁の市
- 13(土)~14(日) ● 大分県民スポーツ大会 佐伯市選手団応援
- 16(火) ● 100歳お祝い訪問

- 17(水) ● 佐伯市総合計画審議会
- 18(木) ● 東九州伊勢えび海道・伊勢えび祭り2025  
会食会&ご長寿お祝いイベント抽選会

20(土) ● 在京大分県人会法人会員交流会

- 24(水) ● 佐伯広域森林組合通常総代会

25(木) ● 佐伯市議会 第6回定例会(閉会日)

- 26(金) ● ソフトボールチーム「佐伯城山クラブ」全国大会出場報告

27(土) ● うめ秋大祭・椿原祭典・ハ匹原祭典

- 28(日) ● 佐伯市社会教育振興大会

29(月)~30(火) ● 企業訪問など(京都・大阪)



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!

パパの抱っこでご満悦♡



お名前 松下 天音ちゃん  
2024年9月生まれ

元気いっぱい大きくな~れ!



お名前 いっしん  
(上) 鳴海 壱心くん (下) 鳴海 杏ちゃん  
2020年12月生まれ 2025年3月生まれ



元気いっぱい大きくなあれ♪  
お名前 矢野 優大くん  
2024年11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しよう!

### 人の動き 9月末日現在/前月比

人口	6万3,389人	(-67)
男	2万9,764人	(-28)
女	3万3,625人	(-39)
世帯	3万2,608世帯	(-1)

### 救急・火災発生 9月中(速報値)

救急件数	284件
	(年間累計2,821件)
火災件数	1件
	(年間累計16件)

「秋季全国火災予防運動」が実施されます。火の取扱いに十分注意しましょう。

### 交通事故 9月中

死者	0人
負傷者	8人
人身事故	6人
物損事故	95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  
12月号は

12月1日(月)  
発行です

◎1月号の原稿締切は11月  
11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  
さんのが  
うま塩レシピ

## サツマ芋としめじの和風サラダ

### 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。

電子レンジを使ってできる簡単なメニューです。しめじはマイタケやエノキなど、ほかのきのこに変えてもおいしいです。



秋が旬のことサツマ芋を使ったメニューです。酢を使っていますが、サツマ芋の甘味で砂糖を使わなくてもおいしく食べられます。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

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



vol.  
43

## プレゼント付き! さいきクロスワード

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

ヒント: 水辺に住み、相撲が得意といわれている伝説の生き物

- たてのかぎ
- ①冬の味覚、白くてとろける魚の部位。フグの○○○は絶品。
  - ③気圧や前線などが記入された、気象情報などで使われる地図。
  - ⑦主に都市部で運行される鉄道の一種で、路線の一部または全部が地下空間にある。
  - ⑧“お母さん”をやさしく言い換えた呼び方。
  - ⑪白菜や豆腐、魚介などを煮込んで食べる冬の定番。

- よこのかぎ
- ②カフェでよく見かける、ミルク入りのコーヒー。
  - ④何を食べるかをあらかじめ考えて決めた、料理の種類や組合せ。
  - ⑤形のちがうピースをはめていき、絵や形を完成させるもの。
  - ⑥昔は“たわじ”にも使われた、細長い植物。
  - ⑨農作業や庭の雑草を切るために使う、手に持つて草を切る湾曲した道具。
  - ⑩サンドイッチやサラダに使われる、マグロのほぐし身。

10月号の  
答え  
「サカナ」

タ	カ		ウ	ミ
オ	オ	ゲ	サ	
ル		ン		ド
	タ	テ	ア	ハ
ニ	ル	イ		ベ

### 材料(4人分)

- サツマ芋 ..... 120g
- しめじ ..... 60g
- ホウレン草(冷凍) ..... 60g
- ごま油 ..... 8g(小さじ2)
- 濃口しょうゆ ..... 4g(小さじ2/3)
- 酢 ..... 4g(小さじ1弱)
- すりごま ..... 2g(小さじ1)

### 作り方

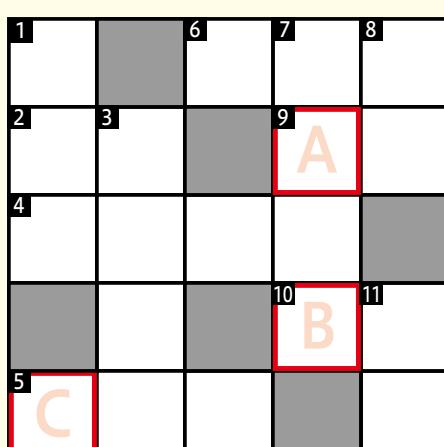
- ①サツマ芋は皮つきのまま1cmの角切りにし、水にさらす。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②サツマ芋を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで2分間加熱する。
- ③②にしめじ・ホウレン草(冷凍)を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで3分間加熱する。
- ④③に合わせたAの調味料を和えて、器に盛り、すりごまをふる。

★1人分 エネルギー67kcal  
食塩相当量0.2g、食物繊維1.8g

抽選で  
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!  
パティスリー吉祥華で使える  
ギフト券(1,000円分)

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



キーワード

A B C

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

11/15まで  
消印有効

こちらから  
もご応募で  
きます。▶

