

河童が

かっぱ

昔話に宿る地域への思い

息づくまち佐伯





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。

河童が番匠川をたまた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）に向けた道が「河童の通り道」と聞かされていました。

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ったという人がいました。「ホイッホイ」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。

河童発見録

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。

ふと見れば、そこに河童がいたことはありませんか？

河童が息づくまち佐伯

かつぱ

昔話に宿る地域への思い



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知ることができます。

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な音がし、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（いたづら）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杵からなる運搬具

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 かわの つよし 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のでしょうか」と話してくれます。

直川河童物語集1つをご紹介します



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、汚れてしまいました。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す川には住めなくなったということです。



ふるさとの風景を守ろう！

本匠中学校の取組

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。



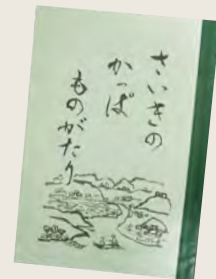
近年、河童の銅像がなくなったり壊れたり心痛むことがあり、本匠中学校では地域の景観を守るため、オリジナルの河童像を作る活動に取り組んでいます。制作を通じて地域愛を高め、ふるさとの風景を守ろうと意気込む生徒たちの姿を追いました。



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みです。

十一 昔話からひも解く、先人たちの思い



河童にまつわる昔話が息づくまちを未来へ残すため、語りべとして地域で活動している市談会の久保さんへ話を聞きました。

50代の頃、昔話を制作中の久保さん



佐伯市 市談会
くぼしろうぞう
久保 彰三さん

佐伯市池田匠南の元小学校長である久保 彰三さんは、市内各地域の様々な人に話を聞いて、地域に伝わる昔話を集めた「さいきのむかし話」をまとめています。また、昔話を集めていた時、特に河童の話が多かったことから、河童の話に特化した一冊「さいきのかっぱものがたり」という本の編集にもたずさわりました。

「佐伯の各地域には昔話がたくさん残っています。河童の話も興味深く、普段の暮らしの中で河童に親しみを抱いている人はとても多いように思います」と久保さん。例えば、「夜暗くなると河童が出てくるので、早く家に帰るように」「いつまでも川で泳ぐと河童に悪戯されるから気をつけるように」など、地域の宝であるこどもたちを守るために、作られた話も多いそうです。「昔話には、先人たちの知恵が詰まっています。昔話を読むと、その地域がどのような場所だったのかも読み解くことができるので、一人でも多くの人に、大切に語り継いでいってほしいです」と久保さんは話します。

川があり、水や山が美しい佐伯では、地域の人たちが自然を大切にしている心も、昔話には込められているそうです。「自分の住む地域と、周りの自然を大切にする心。昔話や河童の話を読む時に、そのような思いも感じ取って欲しいです」と話しています。



渡町台小学校



床木ダム



城山の入口



本匠の橋



見つけてみよう、推し河童！

市内各所には河童がいっぱい。どの河童も一つひとつ表情が異なり、探せば探すほど愛着がわいてきます。自分だけのお気に入りの河童を見つけてみませんか？



大水車の郷



暁嵐公園



白坪川

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ないでも、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か月以上)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…子ども福祉課 子ども福祉係(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のでご注意ください。

- 健康保険証
- 通帳

詳しくはこちらから▶



[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、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年以内



詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…子ども福祉課 子ども家庭センター(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(現在入所中の人には、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

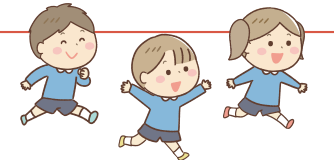
公立保育所 つるおか保育所、畑野浦保育所※

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

※畑野浦保育所は令和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日が閉庁日の場合は翌開庁日)までに申込んでください。

◆申込・問い合わせ…子ども福祉課 子ども福祉係(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入れはありません。

詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-3154

情報

Hello!

高校生向けのグローバル英語レース

HAPPY

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・畑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

[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。

詳しくはこちらから



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

なおかわ 秋色フェスタ
AKIRO FESTA
令和7年11月15日(土) 11時~18時
会場:源六原グラウンド ※小雨決行

イベントスケジュール

11:00~	開会行事・もちまき
11:20~	やよい梅牟礼陣太鼓
11:50~	キッズダンス「NEXUS」
12:20~	重岡岩戸神楽
13:20~	キッズダンス「ラピスラズリ」
13:50~	深夜アキ 変面&マジックショー
14:35~	キッズダンス「放課後チャレンジ教室」
15:00~	日本文理大学附属高等学校 吹奏楽部
15:40~	キコレンジャーショー
16:10~	苗木無料配布
16:30~	大野Jタカシ LIVE
17:30~	花火打上

アクセスマップ

会場と直川小中学校グラウンドをシャトルバスが運行します。

主催:直川地域創生支援協議会 お問い合わせ:佐伯市直川振興局内 ☎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すか? 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

[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。

詳しくはこちらから



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] OLLE@city.saiki.lg.jp

募集 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!



[と き] 11月29日(土) 9時~11時(受付8時30分~)
※雨天時は12月7日(日)に延期

[集合場所] 三の丸(旧佐伯文化会館跡地)

[清掃場所] 三の丸前の石垣・城山山頂などの石垣とその周辺

[持ち物] 軍手や草を刈る道具、飲み物などは各自で準備ください。
※ゴミ袋は主催者で準備します。

◆問い合わせ…社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234



11

さいき城山桜ホールインフォメーション

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』

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

指揮 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室内オーケストラ九州を知る!市民のための無料公演。

クリスマスの音楽を中心にお楽しみください。

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/小学館

第15回 みんなで奏でる ロビーコンサートシリーズ ーストリートピアノー

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。



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が生演奏を披露してくれました。

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体験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。

9/21(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」の魅力を紹介合いました。

直川中2年の岩木優^{いわき ゆう}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^{たかはた まきな}さんとともに県大会に出場します。

9/22(月) 市内最高齢 長寿のお祝い



敬老の日を迎え、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^{にしむら まさこ}さんは106歳、男性最高齢者である前田孝信^{まえだ たかのぶ}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。

※女性最高齢者の西村さんへの訪問は、本人・ご家族の意向により見合わせました。

9/22(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。

9/28(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、ありがたい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.
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での力持ち

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、福利厚生の実施を進めるほか、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ら。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たとうれしいです」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 引越などでの出る多量ごみ。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

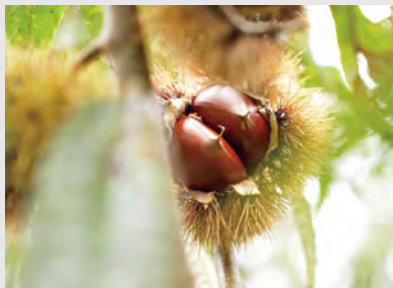
夏の終わりから秋にかけて旬を迎える栗。収穫時期は早生(8月末～9月中旬)、中生(9月中旬～末)、晩生(10月初旬～末)に分かれ、それぞれ違う味わいが楽しめます。相田さんはその時期に合わせ、大正早生・国見・筑波・岸根の4品種を育てています。



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。



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50a^{アール}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^{※2}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ますよ」。

今後は栗畑を拡張しつつ、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へ。その挑戦はこれからも続きます。

※1 約0.5ha(5,000m)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。

くらしの 情報

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。

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。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っている場合など、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一見すると加齢に伴う症状と思われる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。

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・ペイビー・ゆ

マーク・略語

時…とき
料…料金

所…ところ
収…申込

内…内容
期…申込期限

講…講師
問…問い合わせ

対…対象
定…定員

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

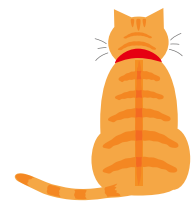
・広瀬動物病院 ☎22-0757

※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。

問・問環境対策課 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(金)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

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。

定例検査のご案内

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

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。

■処分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、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

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 直川でリーズ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。

日本郵船グループ

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（太平洋セメント株式会社佐伯アッシュセンター（旧日本セメント株式会社佐伯工場））

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

株式会社ジェネック 佐伯支店 0972-27-8611

人へ。地球へ。 For the people, for the earth



マーク・略語

時…とき

料…料金

所…ところ

内…内容

講…講師

対…対象

定…定員

転…申込

転…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

問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

間越来だんせへ市

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

問間越来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～

高平展望公園を經由するコース

(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

転二次元コードから申込、または申込用紙を

蒲江振興局へ提出

問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

「ミカンの木」のオーナー募集

自分の木で収穫されたミカンは全て自分のもの。管理・育成は西上浦地域コミュニティ協議会(地域振興部会)が行います。詳しくは問い合わせください。

所佐伯市狩生

定20組(1組1万円、20kg程度収穫可)

転11月10日(月)～13日(木)8時30分～17時※12日(水)を除く

問西上浦地域コミュニティ協議会

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)

転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)

転・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

所佐伯豊南高等学校、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

転11月14日(金)～26日(水)

問消防試験研究センター大分県支部

☎097-537-0427

大分県農業指導士 新規認定 研修・試験の実施について

「大分県農業指導士」とは、農業の適切な使用と販売推進のため、大分県が育成・認定する、農業や病害虫防除に関する知識を有する人です。農業を取り扱う人や、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

転紙申請：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。

転11月4日(火)～12月10日(水)

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

きます。あなたも「介護サポ」「認知サポ」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

転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



「年末調整」説明会

本年の年末調整は重要な改正点があり、注意が必要なため、佐伯税務署の担当官が解説します。

時11月12日(水)・13日(木)

10時～11時30分、

13時30分～15時[計4回]

所佐伯地区公民館 2階 大会議室

定各回30人※先着順

転11月7日(金)までに電話で申込みください。(平日9時～17時)

転・問公益社団法人 佐伯法人会

☎24-2495

受講生募集 (ハロートレーニング)

1月受講生

(全科ビジネススキル講習付き)

募集コース 3 DCAD活用科、建築CAD・リフォーム技術科、ビル管理技術科

募集期限 11月26日(水)

訓練期間 令和8年1月7日(水)～7月29日(水)

2月受講生

募集コース 3 DCAD活用科、建築CAD・リフォーム技術科、ビル管理技術科

募集期間 11月27日(木)～

12月25日(木)

訓練期間 令和8年2月3日(火)～7月29日(水)

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

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

転11月15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



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♡ 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「まっぷる」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
☎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

☎22-3663 (総務)

☎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



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



人権・パープルリボン
啓発展示を行います
と き 11月17日(月)～28日(金)
ところ 本庁舎1階展示ホール

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。

今日
から

健 康 づ く り !

HEALTH



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て、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、将来生まれてくるこ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

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

例) 体重55kg 身長158cmの場合

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

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



ステップ

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	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/yoyaku.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、私たちができることを考え、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。

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)
申込方法	①申込フォーム(二次元コード) ②電話 ③メール
申込期限	定員に達するまで
問い合わせ	総務課 総務・人権・男女共同参画係(本庁舎5階82番窓口) ☎22-3085 [メール] jinken-douwa@city.saiki.lg.jp



申込フォーム



©Kana Tarumi

※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、気づかなかっ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。 はれば
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

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

常時受付

西田病院(鶴岡西町☎22-0180)、御手洗病院(蒲江浦☎42-0003)、長門記念病院(鶴岡町☎24-3000)、佐伯中央病院(常盤東町☎22-8846)、曾根病院(長島町☎23-8877)

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

小児救急当番医

当番医情報 ☎24-0112 (土・日・祝日の当日とその前日のみ)

小児科 ☎10～12時(日曜日)			
11月 9日	桑畑小児科医院	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	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965

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	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180

◎受入患者:救急医療を要するこども

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

病気やケガで心配なときや、病院へ行った方が良いかどうか判断に迷ったとき、看護師が相談に応じます。

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・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。	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西分館 市役所本庁舎2階203会議室	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399 または各振興局
公証人による相談会	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 ☎097-535-0888 予
行政書士無料相談会	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 ☎097-537-7089
不動産市民相談	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 ☎24-2844 予
司法書士無料法律相談会	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 ☎097-532-7579 予
大分県司法書士青年の会 無料相談会	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 ☎23-2838
精神保健福祉相談	日時要相談	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562 予
ひきこもり家族の会	11月19日(水) 13時30分～15時		
弁護士相談 ※対象は佐伯市内在住の人です。相談時間はお1人15分間になります。	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 ☎23-7450 予
認知症のひとと家族の会 認知症のことで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
人権なんでも相談【特設無料相談】 ※秘密は厳守します。予約は必要ありませんのでお気軽にご利用ください。	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 米水津地域コミュニティセンター 蒲江地域コミュニティセンター	



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)
- 12(金) ● 「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・八匹原祭典
- 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

さいぎゅーと

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 あまね
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 吉心くん (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 えいた
矢野 瑛大くん
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

佐伯市のことをもっと知ってみよう!

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
さいぎ
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

市報さいぎを一緒に作ろう! 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

次号市報さいぎ
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!

うま塩
レシピ

サツマ芋としめじの和風サラダ

うま
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

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。



秋が旬のきのこ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。



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

プレゼント付き!

vol.
43

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!

パティスリー吉祥華で使える
ギフト券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

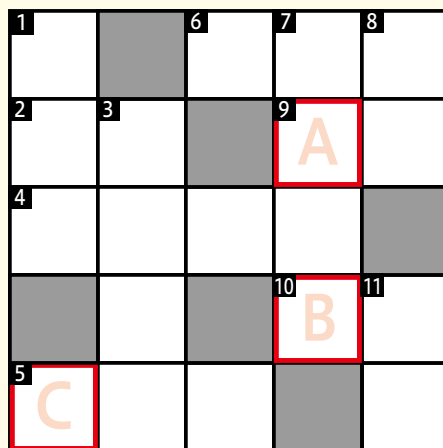
ヒント: 水辺に住み、相撲が得意といわれている伝説の生き物

たてのカギ

- 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。

よこのカギ

- 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“たわし”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、手に持っ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。



キーワード

A B C

10月号の
答え
「サカナ」

タ	カ	ウ	ミ
オ	オ	ゲ	サ
ル		ン	ド
	タ	テ	ア
ニ	ル	イ	ベ

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。▶

