

2025

12
No.415

農地も
山林も
どうする!?

実家 問題!

何から
とりかかれば
いいの?

早めの対策で
安心管理を

農地も
山林も
どうする!?

実家問題!

早めの対策で安心管理を

何から
とりかかれば
いいの?

元気なうちに
確認して
おきたいわ



全国的な空き家の増加を受け、2015年に「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行され、所有者には適切な管理が求められるようになりました。2023年の法改正では、倒壊などのおそれがある「管理不全空家」も新たに行政指導の対象となり、早期対応が促されています。また、特定空家(※)に指定されると、住宅用地の固定資産税の軽減措置が解除され、税額が最大6倍になる可能性もあります。

かつては親から子へと受け継がれること多かった実家ですが、近年は核家族化やライフスタイルの変化により、「実家をどうするか」という悩みが増えています。

例えば、こどもが県外の大学へ進学し、そのまま就職・結婚して地元に戻らないケースや、高齢の親が施設や子どもの家に移り住むケースなど、様々な事情で誰も住まない“空き家”になることがあります。こうした問題は、だれにでも起こりうる身近な課題です。いざ空き家を相続してから慌てることのないよう、家族や親族が元気なうちに、今後の住まいや資産の扱いについて話し合ってみませんか。※特定空家…そのまま放置すれば倒壊等著しく保安上危険となるおそれのある状態等にあると認められる空家

今号では

司法書士の河野 将也先生に
相続や登記の疑問を、ポイントを交えて
紹介してもらいます。

2024年4月から
相続登記が義務化され、早めの手続が必要となりました。家のほか山林、農地なども含まれるので、ご注意ください!



1994年大分県立佐伯鶴城高等学校卒業。1998年九州大学法学院卒業。2011年司法書士試験合格。同年簡裁訴訟代理権取得。公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート大分支部支部長。

まずは 空き家になる前から準備を始めましょう!

01

資産の
共有事項を確認

相続が発生する前から、所有者や相続予定者が資産の共有事項を確認し、選択肢を考えることが第一歩!

02

不動産を確認

不動産(資産)をリスト化し、不動産に関する資料をそろえよう。不動産の情報を知るには地番が必要です。
市からの固定資産税納税通知書と同封の土地・家屋課税明細書に記載されています。

03

不動産に関する情報を整理

登記上の土地、建物の名義人は誰か? 抵当権、根抵当権などの設定はあるか?

▶登記事項証明書(登記簿謄本)を確認しましょう。

(河) 母の名義と思っていたら、実は祖父母のままだったという例も少なくありません。祖父母名義の場合だと、手続に時間がかかるケースもあります。固定資産税を支払っている人が、名義人とは限りません。早めの確認・変更をおすすめします。

ここが
一番大事です!
実家(建物)の名義が
誰になっているか
確認しましょう。

住宅ローンの残債がある場合、その残額は?

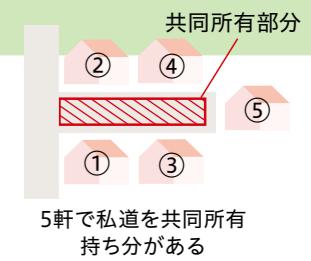
▶住宅取得金に係る借入金の年末残高等証明書を確認しましょう。

(河) 住宅ローンを完済しても、抵当権は自動で消えません。法務局に申請しない限り登記に残り、売却時に支障が出ることもあります。また個人間の抵当権は、抹消に時間がかかる場合もあるため、早めの確認が大切です。

私道に面している場合、その所有権・私道持ち分は?

▶私道部分の登記事項証明書(登記簿謄本)を確認しましょう。

(河) 新興住宅地などでは、住民が共有する「私道」があることがあります。こうした私道は複数人で所有しているため、登記や相続時に注意が必要です。固定資産税の「土地・家屋課税明細書」には私道が記載されないことが多く、持ち分を見落としがちです。私道がある可能性があれば、持ち分を事前に確認しておきましょう。



- そのほかにも、
- 借地権の設定はあるか?
 - 土地の境界線は確定しているか?
 - 上下水道、ガス管が他人の敷地を通っていないか?
 - 隣地への越境物(木の枝や根、屋根など)、隣地からの越境物はないか? そのほか、隣地・近隣住民とのもめごとはなかったか?
 - 土地は建築基準法上の道路に2m以上接道しているか?
 - 新耐震基準を満たしているか?
- ※新耐震基準: 着工日が昭和56年6月1日以降の建物

これらの項目は、状況に応じて専門家に相談することで、より確実に整理できます。

04

空き家の使い方を
考えましょう!

住む、管理する

売りたい、貸したい

解体、敷地にして活用したい

これからどうするか考える

05

まとめ

まずは必要書類を見直すところ
から始めてみましょう。

家族で「家」について話し合うことは、とても大切です。空き家になる前に思いや考えを共有しておくことで、いざという時の相続・登記手続きもスムーズに進められます。



まずは必要書類の
見直しだね

資料引用:令和7年3月発行
大分県「空き家の管理・活用術」より
抜粋一部加工

詳しくはこちら
令和7年3月発行
大分県「空き家の管理・活用術」



教えてあれこれ

相続の疑問や、いざ相続したけれど何から手をつければ良いか分からず、山林や農地はどうすれば良いの…? たくさんある疑問の中から少しだけQ&Aでご紹介します。

Q 生前に名義変更する場合と、亡くなったら後に名義変更するのはどちらが良いの?

A 生前に名義変更する場合、手続はスムーズですが登記にかかる税金が高くなり贈与の場合だと約5倍になることも。亡くなったら後に名義変更するのが一般的です。ただ、亡くなったら後に相続する場合は全ての相続人の印鑑が必要で、その人が海外などにいる場合は大変なこともあります。できれば遺言を残しておくと相続がスムーズになるのでおすすめです。

Q 山林や農地を相続・転用する場合、必要な手続を知りたいです。

A 山林や農地を相続した場合、農地法や森林法の規定により、法務局で名義変更をしたのち、農業委員会や林業課に事後届が必要です。農地を取得・転用する場合は、農業委員会の手続きが必要であり、山林を取得した場合でも、林業課での手続きが必要な場合がありますので、関係各所にご相談ください。なお、相続した土地を国庫に帰属させる制度もあります。

Q 家の名義人が認知症になった場合はどうしたら良いですか?

A 家庭裁判所に「成年後見人」の選任を申し立てる必要があります。名義人が認知症により判断能力を失っている場合、不動産の売却や名義変更などの法律行為を自ら行うことができません。このような場合、家庭裁判所に「成年後見開始の申立て」を行い、成年後見人を選任してもらう必要があります。選任された後見人が、名義人に代わって売却などの手続を行うことが可能になります。なお、後見制度の利用には一定の時間と費用がかかるため、早めの対応が望ましいです。

Q 不動産に関する必要な書類が見当たらない! 大丈夫でしょうか?

A 大丈夫です。相続登記に権利証(登記識別情報)は不要です。相続以外の登記の場合は、権利証(登記識別情報)が必要ですが、仮に権利証(登記識別情報)が無くても、不動産の名義変更はできます。

Q 登記などを司法書士にお願いすると費用がどのくらいかかるの?

A 金額を聞かれることが多いですが、不動産評価額などによって報酬額や登録免許税(登記にかかる税金)が変わります。まずは見積もりをもらうことをおすすめします。ただ、お金がかかるからといっていろいろある資産の登記変更を少しづつ依頼するのではなく、一度に全てを依頼するほうが費用を抑えられることが多いです。

Q 登記簿の内容を確認したいのですが、どこで取得できますか?

A 登記簿(登記事項証明書)は、法務局またはオンラインで取得できます。
※オンラインで取得できるのは「登記情報の閲覧」であり、正式な証明書(登記事項証明書)ではありません。公的な提出が必要な場合は、法務局での取得が必要です。

「登記情報提供サービス」
オンラインサイトはこちら▶



Q 相続登記はいつまでにしなければいけませんか?

A 相続人が相続の開始(被相続人の死亡)と、自分が所有権を取得したことを知った日から3年以内に、相続登記を申請する必要があります。相続登記がされた後に、遺産分割協議が成立した場合は、その成立日から3年以内に、その内容に基づいた登記を行う必要があります。

無料相談会が行われています

何を誰に相談すれば良いのか悩んだとき、市報で毎号紹介している無料相談のページも活用ください。司法書士会や行政書士、不動産市民相談などが不定期で開催されています。

▶P26へ

空き家を活用したいときは、空き家バンクへ相談を

空き家を有効活用できるよう、市では、売却・賃貸できる空き家の所有者と物件を探す人をマッチングするサービスを行っています。



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

問い合わせ 地域振興課(本庁舎2階40番窓口) ☎22-3033

市からのお知らせ

市の補助金制度 /

空き家の除去
佐伯市老朽危険空き家除却促進事業



※令和7年度の受付は終了しています。

次年度の募集受付は市報にてお知らせします

問い合わせ
建築住宅課(本庁舎4階77番窓口)
☎22-4105

住まいの改修
改修・リフォーム等支援



※各事業ごとに担当課、
申込期限、上限対象が
異なります

未登記家屋の
所有者変更届の
提出について

法務局に登記されていない
家屋の所有者を変更するとき
は、「未登記家屋所有者変更
届」に必要書類を添えて、提
出する必要があります。

詳しくは
こちら



家屋を取り壊したときは手続が必要です。
取り壊したその年の年末までに手続を。

登記されている家屋を取り壊した場合

▶法務局で「建物滅失登記」の申請をしてください。

登記されていない家屋を取り壊した場合

▶税務課または各振興局で「家屋滅失申告書」の提出をお願いします。(▶P9参照)

詳しくは
こちら



問い合わせ
税務課 固定資産税係
(本庁舎1階13番窓口) ☎22-3174

令和7年度

佐伯市表彰

令和7年度

佐伯市教育委員会表彰

11月3日(文化の日)、佐伯市表彰式・佐伯市教育委員会表彰式が行われ、様々な分野で市政の発展に功績を残した27人、8団体が表彰されました。

佐伯市表彰 一般表彰



農林水産功労

疋田 一則さん 鶴見地区

大分県漁業協同組合鶴見地区漁業運営委員長、県南地区漁業運営委員長会長を歴任し、永年にわたり本市の水産業の振興・発展に貢献した。

水本 博昭さん 蒲江地区

大分県モジャコ生産協議会会長、大分県漁業協同組合下入津地区漁業運営委員会副委員長を歴任し、永年にわたり本市の水産業の振興・発展に貢献した。

土木建築功労

福島 市子さん 佐伯地区

28年の永きにわたり、佐伯市建築審査会委員として、建築指導事務の公正な運営の推進に貢献した。

大川 松壽さん [故人] 上堅田地区

41年の永きにわたり、川原鍛管操作人として、水門操作業務に精励し、災害時対応により市民の安全確保に貢献した。

福祉保健功労

戸高 勝之さん 蒲江地区

永きにわたり、フッ化物を活用したむし歯予防の啓発と普及に努め、こどもたちのむし歯予防及び佐伯市歯科保健事業に大きく貢献した。

交通安全功労

金丸 俊昭さん 渡町台地区

大分県交通安全協会佐伯支部委員、渡町台分会長を歴任し、永きにわたり地域の交通事故防止に貢献した。

廣瀬 稔さん 蒲江地区

28年の永きにわたり、佐伯市交通指導員として地域の交通事故防止に貢献した。

寄附功労

緒方 節治さん [故人] 大分市

こども福祉施策に対して多額の寄附をされ、本市の事業推進に貢献した。

株式会社森崎建設工業 鹿児島県志布志市

企業版ふるさと納税制度を通して、1,000万円の寄附をされ、本市の事業推進に貢献した。

株式会社三浦造船所 大字鶴望

三浦造船佐伯図書館(佐伯市立図書館)の図書館機能の充実に対して1,000万円の寄附をされ、本市の図書館事業の推進に貢献した。

特別功労

矢野 哲丸さん 宇目地区

18年の永きにわたり、保護司として、更生保護活動や地域の犯罪防止活動に尽力され、犯罪や非行のない明るい社会づくりに貢献した。また、佐伯保護区保護司会副会长、佐伯保護区保護司会会长を歴任し、会の発展に寄与した。

山村 梅子さん 佐伯東地区

20年の永きにわたり、保護司として、更生保護活動や地域の犯罪防止活動に尽力され、犯罪や非行のない明るい社会づくりに貢献した。

村上 憲郎さん 京都府京都市

佐伯市民大学「令和4教堂」学長として、第2次佐伯市総合計画に掲げる「佐伯人(さいきびと)の育成」に多大な貢献をした。

人命救助功労

松下 翼さん 津久見市

水難事故現場において、迅速かつ的確な行動と連携協力により、人命救助活動に貢献した。

秋田 弘和さん 津久見市

水難事故現場において、迅速かつ的確な行動と連携協力により、人命救助活動に貢献した。

二代目ラーメンカヨ 蒲江大字畠野浦

水難事故現場において、迅速かつ的確な行動と連携協力により、人命救助活動に貢献した。

観光・地域振興功労

佐伯商工会議所青年部 向島

45年の永きにわたり、佐伯藩大名行列・明神太鼓を披露し、地域の活性化及び観光振興に貢献した。

佐伯藩弁財天様参り菊姫行列実行委員会

船頭町

16年の永きにわたり、菊姫行列を披露し、地域の活性化及び観光振興に貢献した。

善行功労

株式会社小野明組 本匠大字笠掛

16年の永きにわたり、本匠地域において大分県高齢化集落応援隊として高齢化の進む集落に対する社会貢献活動に尽力した。

谷川建設工業株式会社 常盤南町

16年の永きにわたり、宇目地域において大分県高齢化集落応援隊として高齢化の進む集落に対する社会貢献活動に尽力した。

佐伯市表彰 自治表彰

自治功労

河野 豊さん 八幡地区

21年の永きにわたり、佐伯市議会議員として、その間、佐伯市議会副議長、佐伯市議會議長を歴任し、地方自治の振興と発展に貢献した。

御手洗秀光さん 渡町台地区

16年の永きにわたり、佐伯市議会議員として、その間、佐伯市議会副議長を務め、地方自治の振興と発展に貢献した。

上田 敬さん [故人] 八幡地区

16年の永きにわたり、佐伯市議会議員として、地方自治の振興と発展に貢献した。

木許 フジさん 鶴岡地区

21年の永きにわたり、寺田区自治委員として地域住民福祉の向上と豊かで明るいまちづくりの推進に大きく貢献した。また、佐伯市自治委員会連合会理事を務め、会の発展に寄与した。

佐伯市教育委員会表彰

佐伯市・佐伯市教育委員会 表彰式



学校医

馬場 嘉美さん 佐伯地区

永年にわたり佐伯市の学校医として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

久米 行則さん 上堅田地区

永年にわたり佐伯市の学校医として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

学校歯科医

中川 正洋さん 上堅田地区

永年にわたり佐伯市の学校歯科医として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

須呂 剛士さん 弥生地区

永年にわたり佐伯市の学校歯科医として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

川野 直子さん 佐伯東地区

永年にわたり佐伯市の学校歯科医として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

学校薬剤師

御手洗彰信さん 鶴岡地区

永年にわたり佐伯市の学校薬剤師として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

元谷 豊治さん 佐伯東地区

永年にわたり佐伯市の学校薬剤師として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

紀 雅之さん 大分市

永年にわたり佐伯市の学校薬剤師として、学校の保健に指導・助言を行い貢献した。

陸上競技

奥村 愛音さん 東雲中学校

第47回九州中学校陸上競技大会共通女子砲丸投げにおいて、第3位となつた。

体育の振興

泉 志保さん 佐伯地区

永年にわたり佐伯小陸上部(のちに佐伯陸上)の指導・育成に貢献し、青少年の健全育成のために尽力した。

寄附功労

佐伯鶴岡高等学校同窓会

中学生の育成に資する備品の購入に対して50万円の寄附をされ、本市の教育環境の整備に貢献した。

令和7年度 大分県功労者表彰



次の方々が受賞されました。

皆さんおめでとうございます。

地方自治功労

生活環境衛生功労

河野 豊さん

河野 正也さん

生活環境衛生功労

治安維持・安全功労

消防戦隊

キコレンジャー

安全安心

パトロール隊

農林水産功労

みずもと ひろあき 博昭さん

市からのお知らせやイベントなどをチェック!

さいきとぴくす Saiki Topics



助成

さいきっ子医療費の助成について

佐伯市では、出生(0歳)から満18歳に達する日以後における最初の3月末日まで(高校生など)の間にある人に対し、医療費を助成しています。新規申請や住所・氏名、健康保険情報の変更は、本庁舎2階こども福祉課(48番窓口)、各振興局、佐伯市の公式LINEで受け付けています。申請の際には対象となるお子さんの健康保険の分かる物をご用意ください。



佐伯市
公式LINE▶



詳しくは
こちらから▶



◆問い合わせ…こども福祉課 こども福祉係
(本庁舎2階48番窓口) / 22-3180

また、窓口では償還払い(払い戻し)の申請も受け付けています。「さいきっ子医療費受給資格者証(緑色)を医療機関へ提示していなかった」、「大分県外で受診したために受給資格者証が使えなかった」、「弱視などの治療用眼鏡や医師の診断によりコルセットなどを作成した」などの場合には、手続に必要な物を用意した上で窓口での申請をお願いします。

[手続に必要な物]

- ・さいきっ子医療費受給資格者証
- ・お子さんの健康保険の分かる物
- ・医療機関の発行した領収証
- ・助成金の振込みを希望する口座が確認できる通帳やキャッシュカードなど
- ・療養費支給決定通知書(10割負担の場合)

※申請期間は、診療を受けた月の翌月から起算して1年間です。



情報

産前産後の国民年金保険料が免除になります

出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

国民年金第1号被保険者(自営業、学生、無職など)で出産をした人が対象で、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月の間の国民年金保険料が免除になります。

◆問い合わせ…

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

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めにお願いします。申請を希望する人は、佐伯年金事務所または保険年金課へ届出してください。マイナポータルを利用した電子申請も可能です。

マイナポータル
での申請は
こちらから▶



給付

就学援助制度入学準備金のご案内

小・中学校の入学に必要な費用の一部を、準備金として入学前に支給します。世帯収入など審査の上、支給対象者を決定します。

【対象】

令和8年度に市内の小・中学校に入学予定の児童・生徒の保護者で、経済的に困りの人

◆申込・問い合わせ…

学校教育課 学事係(まなみ2階) / 22-4064



[申込方法]

12月～令和8年1月上旬に入学予定者に送付する案内を確認の上、申込みください。

詳しくはこちらから▶



情報

固定資産税に関する届出をお忘れなく

固定資産税は、賦課期日(1月1日)現在の土地・家屋・償却資産の所有者に課税される税金です。適正な課税のため、次の場合には忘れずに届出をしてください。※印鑑(シャチハタ不可)が必要です。

①建物を新築(増築)・取り壊した場合

新築(増築)された場合は家屋調査が必要となりますので固定資産税係までご連絡ください。

取り壊しの場合は「家屋滅失申告書」を提出してください。

②未登記家屋の所有者を変更した場合

売買や相続などにより未登記家屋の所有者が変わったときは、「未登記家屋所有者変更届」を提出してください。売買、贈与の場合は実印と印鑑登録証明書が必要になります。

③所有者が死亡している場合

賦課期日までに相続登記が終わらない場合は「相続人代表者届出書」を提出してください。届出がない場合は、現に所有している全ての人(相続人など)の中から市が代表者を指定します。

④亡くなった人の固定資産税を相続人の口座から支払っている場合

相続登記などにより所有者が変更したときは、これまでの登録口座は引き継ぎません。

新所有者の固定資産税の口座登録がない場合、改めて金融機関で手続が必要です。

償却資産の申告も忘れない

工場や商店を経営、または不動産を貸付けている人などが、その事業のために所有する構築物、機械、船舶などを「償却資産」といい、税務署への申告とは別に市にも申告義務(地方税法383条)があります。

申告書には個人番号(マイナンバー)または法人番号の記載と、本人確認書類などの提示が必要です。詳しくは、対象者にお送りする申告書同封の案内でご確認ください。

【申告書発送】

12月下旬(届かない場合は連絡をお願いします)

【申告期間】

令和8年1月5日(月)～2月2日(月)

◆問い合わせ…税務課 固定資産税係(本庁舎1階13・14番窓口)または各振興局

家屋・償却資産について / 22-3174 土地について / 22-4503



情報

年末年始の家庭ごみ収集・受入の日程

年末のエコセンター
番匠への持込は大変
混雑するので、計画的
に片づけ、集積所を利
用しましょう。

エコセンター番匠
受入時間

8時45分
&
16時30分



月 日	家庭ごみの収集	エコセンター番匠受入
12月26日(金)	通常どおり	通常どおり (8時45分～16時30分)
12月27日(土)	休み	
12月28日(日)		休み
12月29日(月)	通常どおり	
12月30日(火)		通常どおり (8時45分～16時30分)
12月31日(水)		
1月 1日(木)		休み
1月 2日(金)		「燃えるごみ」のみ・午前のみ (8時45分～12時)
1月 3日(土)		
1月 4日(日)		休み
1月 5日(月)	通常どおり	(8時45分～16時30分)

◆問い合わせ…東浜収集センター / 23-2386 エコセンター番匠 / 22-5650

市からのお知らせやイベントなどをチェック!

さいきとぴくす Saiki Topics



助成

高齢者肺炎球菌予防接種の助成



高齢者肺炎球菌の予防接種費用を一部助成します。かかりつけ医師に相談の上、協力医療機関に予約し期限内に接種してください。

[対象]

佐伯市に住民登録があり、過去に一度も肺炎球菌ワクチン(23価)接種を受けていないいずれかに該当する人

①65歳の人

※対象者には誕生月の翌月に通知します。

②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能の障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがある人(身体障害者手帳1級程度・要医師相談)

[自己負担額] 3,000円

[必要な物]

運転免許証やマイナンバーカードなど住所・氏名・生年月日が確認できるもの、案内通知(対象者①のみ)

[接種期限]

66歳の誕生日の前日まで



詳しくはこちらから▶

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



情報

パブリックコメント 皆さんのご意見を募集します

各条例案・計画案にあなたの声を聴かせてください。募集期間、問い合わせ先、意見の提出方法などについては、以下をご覧ください。

●佐伯市インターネット上の誹謗中傷等の防止に関する条例

[募集期間] 12月10日(水)～令和8年1月9日(金)

◆問い合わせ…総務課(本庁舎5階82番窓口)
☎ 22-3085 FAX 22-3124
[メール] jinken-douwa@city.saiki.lg.jp

●史跡佐伯城跡保存活用計画

[募集期間] 12月10日(水)～令和8年1月9日(金)

◆問い合わせ…社会教育課 文化財係
(歴史資料館内)
☎ 22-4234 FAX 22-0701
[メール] bunkaska@city.saiki.lg.jp

●第3期大分都市圏ビジョン

[募集期間] 12月12日(金)～令和8年1月13日(火)

◆問い合わせ…政策企画課(本庁舎5階88番窓口)
☎ 22-4104 FAX 22-3124
[メール] sseisaku@city.saiki.lg.jp

[意見の提出方法]

住所・氏名を明記し、直接持参、郵便、FAX、メールのいずれかの方法で提出してください。

[寄せられた意見の取扱い]

- ・意見に対する個別の回答は行いません。
- ・意見の募集は、賛否を問うものではありませんが、いただいた意見を整理し、それに対する市の考え方と合わせて公表します。



情報



さいきオーガニックなレストラン
フランス料理×オーガニック×食育



自然に優しい栽培方法で育てられた農産物を親しんでいただくため、佐伯産有機JAS認証野菜や、さいきの恵み認証農産物を中心に、河野辰也さん・豊山恵子さん・三浦真実さんが協力して、1日限りのレストランをオープンします。

申込は
こちらから▶



[定員]

15人

※応募者多数の場合は抽選。過去のさいきオーガニックなレストランに参加したことがない人を優先します。

[参加費]

2,000円

[申込期限]

12月25日(木)まで

◆問い合わせ…農政課 有機農業推進係(本庁舎3階59番窓口) / ☎ 22-4229



情報

豊後二見ヶ浦 年末年始行事



■ 豊後二見ヶ浦 しめ縄張替え作業

どなたでも参加できます。(軽作業あり)

[とき] 12月14日(日) 8時～

[ところ] 東雲中学校 裏庭付近

■ 豊後二見ヶ浦 ライトアップ

[とき] 12月24日(水)～令和8年1月4日(日)

17時30分～22時

※大晦日は朝まで点灯します。



■ 明けまして豊後二見2026

～ニューアイデア花火～

[とき] 令和8年1月1日(木・祝) 6時30分～



◆問い合わせ…上浦振興局 / ☎ 32-3111



情報

さいき桜まつり 開催日決定!



詳しくは
こちらから▶



佐伯の春の訪れを告げるイベント「さいき桜まつり」の開催日が、令和8年3月28日(土)、29日(日)に決定しました!

今回もいろいろな催しを計画中です! 市ホームページなどで随時情報を発信しますので、ぜひご覧ください。

[ところ]

お祭り広場(旧文化会館下駐車場)とさいき城山桜ホール周辺

◆問い合わせ…観光・国際交流課 観光係
(本庁舎2階38番窓口)
☎ 22-3942

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



募集

第4回「佐伯市出身の元プロ野球選手が教える野球教室」 中学生参加者募集

[とき] 12月27日(土)13時~

[ところ] 佐伯市総合運動公園 屋内運動広場

[講師]

川崎 憲次郎 氏

(野球解説者、元ヤクルトスワローズ)

安藤 信二 氏

(成立学園野球部 監督、元西武ライオンズ)

西嶋 賢司 氏

(NBA野球教室 代表、元ロッテオリオンズ)

※今年は、佐伯市硬式野球団も指導してくれます。

[対象] 市内の中学生 ※先着50人

[参加費] 無料

[申込方法]

二次元コードから申込

[申込必要事項]

- ①名前 ②生年月日 ③学校名・学年
- ④所属チーム ⑤指導希望(投手・野手)
- ⑥連絡先

[主催] 佐伯市青少年育成市民会議



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

歴史資料館 展示替え＆新収蔵資料展示

歴史資料館の常設展で展示している約100点の資料のうち、約60点を入れ替えます。あわせて、新たに収蔵した毛利家の系図や庄屋家の古文書、矢野龍溪に関する資料などを公開します。この機会にぜひご来館ください。

詳しくは
こちらから▶



[とき] 12月10日(水)~

9時~17時(入館は16時30分まで)

※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)、
年末年始休館(12月29日~1月3日)

[ところ] 歴史資料館 展示室

[観覧料] 一般:300円/小・中・高校生:100円

(15人以上の団体は一般200円、)
小・中・高校生50円

※市内に在住・通学する小・中・高校生は無料



庄屋家の古文書



毛利家の系図

～休館のお知らせ～

展示替えに伴い、12月8日(月)・9日(火)は休館します。ご了承ください。

◆問い合わせ…歴史資料館

☎ 22-0700

SAIKI MEETS CLASSIC vol.6 Ide Sayaka PIANO TRIO コンサート 中国と日本のアーティストによる四季の世界～振替公演～

開催中止となった9月6日(土)の振替公演です。前回の公演チケットをお持ちの方は、本公演でご利用いただけます。また、本公演に限りチケットの取り置きをいたします。窓口にお越しになれない場合は、お電話かメールで問い合わせください。

とき 令和8年3月14日(土)14時～[開場13時30分]

ところ 大ホール

出演 井手 沙耶花[ピアノ]

徐震[ヴァイオリン]

謝 光禹[チェロ]

チケット発売日 令和8年1月4日(日)

チケット [全席自由] 一般………2,000円

高校生以下…1,000円

※未就学児入場不可



--- 第7回 さいき室内楽定期演奏会 ---

ニューイヤーコンサート2026～ベトナム公演壮行コンサート～

新年を彩るニューイヤーコンサートを佐伯で！ワインナワルツとジブリ音楽、そして1月末のニンビン公演で披露するベトナム音楽もお楽しみください。



とき 令和8年1月4日(日)

ところ 小ホール

開場 13時30分

開演 14時

出演 西谷 英恵[ソプラノ]、RENTARO室内オーケストラ九州弦楽アンサンブル

チケット 【全席自由席】※4歳以上入場可

一般:3,500円／佐伯市民:3,000円／高校生以下:1,000円

※当日500円増[70席限定・前売券完売の場合は当日券無]

RENTARO
CHAMBER
ORCHESTRA
KYUSHU



チケット販売 / さいき城山桜ホール窓口、トキハ会館プレイガイド、teket

▼▼▼「ツキイチ映画」1月上映作品 上映時間118分

新春特別企画!!入場無料

整理券必要



『花まんま』

とき 令和8年1月12日(月・祝)

①10時～[開場 9時30分]

②14時～[開場 13時30分]

ところ 大ホール(全席自由)

※入場口は1階

定員 各回200人

※入場整理券の配布は12月8日(月)から
さいき城山桜ホール受付窓口で行います。
(お1人様各回2枚まで)

※不要となった入場整理券は返却をお願いします。

第16回 みんなで奏てる

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 令和8年1月10日(土)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

※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからもできます。

〈ツキイチ映画を除く〉

※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。



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.
32

天皇杯
受賞記念

農林水産大臣賞
漁業経営改善部門



なみ い まる てん すい さん 浪井丸天水産

佐伯市蒲江大字西野浦198-4 ☎43-3700 FAX:42-0028

設立年月:昭和53年4月 従業員数:13人

<https://wakamusha-oita.com>

Instagram:@marutengroup



動画はこちら



確かな経営戦略で描く、次世代の養殖業

浪井丸天水産は、「豊後ハマチ・若武者」の養殖だけでなく、加工・販売まで全ての工程を自社で一貫して行う体制を構築。安定経営を支える基盤のひとつとしています。

「私の代になって元料理人の弟や元保育士の妹も加わり、それぞれが得意分野を生かしながら事業を盛り立てています。社員も協力的で、PR用の写真や動画は自社のキッチンスタジオでアイデアを出し合いながら制作しています」と代表の浪井大喜さん。

顧客のニーズや市場の動向を踏まえた“マーケット・イン”的な発想に基づく経営手法は、出荷量約4.3倍、売上約3倍という目覚ましい成果を挙げています。

充実した環境で若手が活躍

同社がもう1つ大切にしているのが、就労環境の整備。カフェの

ように快適な休憩室や健康増進のためのジム、シャワー室、託児所を完備しているほか、業務面ではICT化※を推進。紙書類を電子化するなど、業務負担の軽減を図っています。社員目線に立った取組は、平均年齢32歳という若い世代の活躍を支えています。

「今回、天皇杯をいただけたのも、社員をはじめ支えてくれた多くの人々のおかげです」。そう語る浪井さんは現在、「若武者」の普及のために県外・海外を忙しく飛び回りながら、「ジン(蒸留酒)の蒸留所を作る」、「遊漁船の運航」という新たな夢にも挑戦中。いずれ観光誘致や雇用を創出し地域に貢献したい。そんな思いが、活動の原動力になっています。

※ICT(情報通信技術)を活用して、業務の効率化や生産性向上を図る取組です。

会社のここが好き

働きやすい環境づくりのために現場の意見を積極的に取り入れるなど、常に「社員目線で考えてくれている」という安心感があります。社員同士の仲も良く、作業効率化のための意見交換も活発。毎年同じことの繰り返しへなく、常に進化を目指す姿勢が当社の魅力です。皆で協力し、お客様に喜ばれる魚を育てるに大きなやりがいを感じています。

ごとう しょうた ろう
後藤 正太郎さん





つくっているもの

養殖ブリ(ブランド名 若武者)

ブリは、成長とともに名前が変わる出世魚で、ブリの若魚はハマチと呼ばれています。浪井丸天水産は養殖ハマチを「豊後ハマチ・若武者」としてブランド化。その経営手法が評価され、農林水産大臣賞を受賞した農林水産業者453点の中から選ばれる最高賞「天皇杯」の栄誉に輝きました。大分県では23年ぶりの快挙です。



▲若武者は独自の締め方もポイント。酸化を抑え、日を重ねるごとに「熟成」のうま味が楽しめます。



▲ホームページのオンラインショップでは、「若武者」の丸一本や三枚おろし、味わい深い「ぶり藁焼き」などの加工品が購入できます。(売切れの場合もあります)



動画はこちら



※ブリの稚魚

天皇杯 受賞記念

農林水産大臣賞
漁業経営改善部門



浪井丸天水産代表
なみいだいき
浪井 大喜さん／蒲江西野浦地区

将来を見据えた若き3代目の挑戦

昭和53年の設立以来、養殖業を営んできた「浪井丸天水産」。3代目の浪井大喜さんによる経営改革が評価され、令和7年度農林水産祭にて最高賞である「天皇杯」を受賞しました。評価されたポイントの1つがプライベートブランド「豊後ハマチ・若武者」の生産・販路開拓です。「24歳で家業を手伝うようになったとき、現状維持ではこれ以上の発展は難しいのではないかと感じました。ただ、経営知識はゼロ。飛び込み営業をしても全く相手にされなくて。マーケティングを学び、売るためにはブランド力が必要だと気づきました」。その後、公的機関や地域の協力を得て知識を深め、2019年に「若武者」をリリース。独自に販路開拓を行いながら需要を見極め、戦略的な販売体制の強化を図っています。

佐伯発。全国、世界へ羽ばたく「若武者」ブランド

自社で捕獲したもじやこ※から丁寧に育てられた「若武者」は、うま味成分を含むビール酵母を与えることで、上品な味わいとほどよい脂のりを実現。さっぱりと食べやすく、幅広い層に支持されています。「様々な調理法、食材とも相性が良く、和食はもちろん、フレンチやイタリアンのシェフにも好評です。要望に応じた海外輸出や手軽に使える加工品にも力を入れています」。

現在は大手会員制スーパーでの販売計画も進行中。実現すれば、地域と協力しながら生産量を増やしていきたいと意気込んでいます。

さいきニュース

10/1(水) 地域おこし協力隊 着任



10月から観光・国際交流課に台湾台中市出身の李宜寰さんが地域おこし協力隊として着任しました。

李さんは、「佐伯の豊かな自然にひかれた。この魅力を多くの人に発信したい」と意気込みを述べました。台湾からの観光誘客に向けた受入環境の整備や、ツアーの誘致などを行っていきます。

10/13(月・祝) ツール・ド・九州2025 延岡～佐伯間を選手が疾走



自転車の国際ロードレース「マイナビ ツール・ド・九州2025」の最終日に、延岡市をスタート・佐伯市をゴールとする宮崎・大分ステージが開催。初めて県境をまたぐ約120kmのコースを選手たちが疾走。コース上やゴール付近では多くの観客が集まり声援を送るなど、盛り上がりを見せました。

10/14(火) 中学生バレー 都道府県対抗大会 大分県選抜選手に選出



12月に大阪府で開催される都道府県対抗全国大会の大分県選抜選手に選出された3選手が市役所を訪問し、出場報告を行いました。

【女子バレー】佐伯エンジェルス・矢野夏希さん、加藤いまりさん(共に昭和中3年)

【男子バレー】佐伯デビルズ・石田悠真くん(鶴谷中3年)

10/2(木) 佐伯民際日本語学校開校



佐伯民際日本語学校が開校し、第1期生としてミャンマーからの留学生11人を迎えました。

開校式で上田直紀理事長は、「3年越しの挑戦がやっと実を結んだ。この3年間の取組に関わった皆さんに感謝したい」と述べました。
※同校は、大分県内初の文部科学省が認定した「認定日本語教育機関」となります(国内では41校)

10/22(水) 株式会社アシストメイト 佐伯での企業立地表明



株式会社アシストメイトは、10月22日に大分県庁で佐伯市への企業立地表明を行いました。同社はクラウドサポートセンター事業や近隣事業者向けICT・DX支援事業を行っており、令和8年4月に、佐伯豊南高校の旧校舎を改修した佐伯サテライトオフィスで操業予定となっています。

10/27(月) 外国人観光客誘客に向け 大分大学生とVR動画を作成



「おおいた地域連携プラットフォーム」を活用して大分大学の学生と『城下町エリアのVR動画』を制作し、完成披露会が行われました。完成した動画は、台湾など東アジアを中心とした商談会などで活用し、外国人観光客を呼び込むため、さらなる情報発信を進めます。

10/14(火) 陸上 小・中学生 全国大会出場



陸上の全国大会に出場する4人の選手たちが市役所を訪問し、出場報告を行いました。

【陸上(小学生)】AC佐伯・水口瑛斗くん(佐伯東小6年)
【陸上(中学生)】東雲陸上クラブ・重田都雲くん、
奥村楓駕くん、奥村愛音さん(全員東雲中3年)

10/31(金)～11/1(土) ヒューライツフォーラム2025佐伯大会



10月31日～11月1日の2日間、人権教育や人権啓発のひろがりと推進を図ることを目的にヒューライツフォーラム2025佐伯大会が開催されました。大会の中では、ヒューライツステージとして、市内の小学生～高校生9人の生徒が作成した「わたしたちの『人権宣言』(※)」を発表し、そのほかに基調講演や分散会、実践報告会などが行われました。

2日間を通じて、市内外の教育関係者など約2,000人が参加し、人権課題や課題解決に向けた情報共有の場となりました。(※)「わたしたちの『人権宣言』」全文は市ホームページに掲載しています。

10/16(木) グラウンドゴルフ ねんりんピック全国大会出場



岐阜県で開催される、ねんりんピック岐阜2025に大分県代表として出場する佐伯市グラウンドゴルフ協会のメンバーが富高市長へ出場報告を行いました。江波邦男会長は、「日頃の練習の成果を、全国の舞台でも十分に発揮したい」と抱負を述べました。

秋の褒章・叙勲

《令和7年 秋の褒章》・黄綬褒章 磯貝 昭生さん
・藍綬褒章 高木 順一さん

《令和7年 秋の叙勲》・旭日双光章 井上 雅公さん
・瑞宝双光章 市川 寿一さん
・瑞宝双光章 松田 晃治さん

《第45回 危険業務従事者叙勲》・瑞宝双光章 宮脇 浩一さん(消防功労)



各種お知らせ

市税(保険料)の納付について

12月は下記市税(保険料)の納付月です。期限内(12月25日)の納付をお願いします。

- ・固定資産税 第3期
- ・国民健康保険税 第7期
- ・介護保険料 第7期
- ・後期高齢者医療保険料 第6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・ゆうちょペイ)をご利用ください。
- 納税が困難な場合は、徴収猶予の制度がありますので、詳細は市ホームページまたは下記に問い合わせください。
- 問 稅務課 収納係(本庁舎1階16番窓口) ☎ 22-3182

12月3日~9日は「障がい者週間」です

「障がい者週間」は、広く障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野

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。

活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。だれもが尊重し合い支え合う共生社会の実現に向けて、一人ひとりができる事を考えてみませんか。ご存じですかヘルプマーク



ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人、認知症の人など、外見からは分からなくても、援助を必要としている人が携帯し、周囲の人からの配慮を受けやすくなることを目的としたものです。配慮してもらいたいことを裏面に記載することもできます。

このマークを見かけたら、電車やバスの中で席を譲ったり、困っているようであれば声掛けをするなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマークが必要な人は

ヘルプマークは、かばんなどに付けられるストラップ型と財布などに入れられるカード型があり、障がい福祉課または各振興局窓口で配布しています。

※ご家族などの代理人でも受取可能です。

問 障がい福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口) ☎ 22-4524

国民健康保険加入者が事故などにあったときには届出が必要です

交通事故や傷害事件などで、第三者(自分以外)の行為によるけがや病気の治療に国民健康保険を

使うときは、届出が必要です。(自損事故によって同乗者がけがをしたときも運転者が加害者の第三者行為となります)

本来、治療費は加害者が負担することになりますが、マイナ保険証または資格確認書を提示することにより保険給付部分を一時的に市が立替えて支払い、あとから加害者や保険会社に請求します。請求を行うためには被保険者からの届出が必要となるので、国民健康保険を使うときは必ず届出をしてください。

※示談を結んでしまうと、国民健康保険を使えなくなることがありますので、ご注意ください。

必要な物

本人確認書類、印鑑、交通事故証明書(後日提出も可)

問 税務課 保険年金係(本庁舎1階9番窓口) ☎ 22-3199

詳しくはこちから▶



災害などで被害を受けられた人へ(雑損控除に関するご案内)

災害により被災された皆さんに、心からお見舞い申し上げます。

災害などにより住宅や家財などの資産に損害を受けられた場合は、所得税または市県民税の雑損控除の申告をすることで減税が受けられる場合があります。雑損控

除を受けるためには雑損控除計算書の作成が必要となりますので、詳しくは問い合わせください。

問 税務課 市民税係(本庁舎1階12番窓口) ☎ 22-3115
佐伯税務署 ☎ 22-0910

火入れについて

火入れを行う際には、事前に申請を行うことが義務づけられています。

火入許可申請者は以下の3つを確認の上、火入予定開始日の7日前までに申請書と一緒に提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

①火入れを行おうとする土地(火入地)及びその周囲の現況、防火設備の位置を示す見取図

②火入地が申請者以外の者が所有、または管理する土地であるときは、その所有者または管理者の承諾書

③申請者が請負契約または委託契約に基づき火入れを行う場合には、請負契約書または委託契約書の写し

問 林業課 林業振興係(本庁舎3階61番窓口) ☎ 22-4214

令和7年度 佐伯市「二十歳のつどい」

今年度、二十歳を迎える方々を対象に、次のとおり「二十歳のつどい」を開催します。二十歳を迎える皆さん、どうぞご参加ください。

なお、対象となる人には12月上旬に案内状を発送する予定です。
※市外に転出された人には案内状

をお送りしませんが、出席できます。

時 令和8年1月11日(日)14時~
(受付13時~)

所 さいき城山桜ホール

対 平成17年4月2日~

平成18年4月1日生まれの人
問 社会教育課 生涯学習推進係
(まな美1階) ☎ 22-3245



を守ってください

- ・他人の土地に入らないよう猫は室内で飼いましょう。
- ・猫は繁殖力が非常に強いので野良猫にはエサを与えないようにしましょう。
- ・無秩序な野良猫へのエサやりはかわいそうな猫を増やすだけではなく、生活環境の悪化や周辺住民との人間関係も損なう原因となります。一時的な感情でエサを与えることはやめましょう。

犬・猫を捨てることは犯罪です

犬・猫を捨てると1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられることがあります。(「動物の愛護及び管理に関する法律」第44条第3項)

不妊去勢手術を受けましょう

佐伯市では、飼い犬・飼い猫に対する不妊去勢手術費用の一部を助成しています。

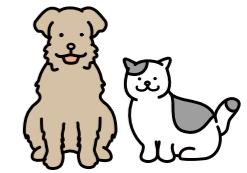
下記の市内獣医への事前予約と助成金申請手続が必要になります。

市内獣医

ココロアニマルクリニック
☎ 23-3838

広瀬動物病院 ☎ 22-0757

問 環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口)
☎ 22-3956



犬・猫の飼い方マナーを守りましょう

動物の飼育及び管理の正しい方法を理解し、人と動物が共存できるまちづくりをしましょう。

犬の散歩マナーについてのこと

を守ってください

・他人の土地に排せつさせないようにしましょう。

・公共施設(公園や道路)で排せつした粪は、飼い主が必ず持ち帰りましょう。

・公共施設(公園や道路)で排せつしたおしっこは、飼い主が水で洗い流しましょう。

・犬を放し飼いにしない(「大分県動物の愛護及び管理に関する条例」第8条の規定により禁止されています)リードは必ず付けましょう。

猫の飼育などについては次のこと

空き家に関するお悩みございませんか? 参加無料 大分県内で多数開催!

空き家セミナー

所要時間1時間程度
午前10:00~午後2:00

セミナーのお申し込みは
こちら

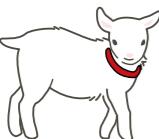
12月6日(土) 佐伯市保健福祉総合センター 和楽
佐伯市向島1丁目3-8
3F栄養指導室(定員38名)
☎ 0120-162-061

- ✓ 空き家の売却・処分で困っている
- ✓ 解体できない空き家
- ✓ 不動産屋さん、空き家バンクに断られたお困り物件
- ✓ 家具が残っている空き家

佐伯市向島1丁目3-8
3F栄養指導室(定員38名)
【受付】平日9:30~18:00 土曜10:00~17:00
【共催】株式会社WindHole
【提供】株式会社ベリーベスト 東京都港区六本木一丁目8番7号
コードナンバー
う-181


**家畜・家きん(ニワトリなど)
を飼育している人へ**

対象の家畜・家きんを飼育している人は、その種類と頭羽数の報告が義務付けられています。
(1頭、1羽でも対象です)
詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。
昨年報告を行った人で、引き続き飼育しており、飼育頭羽数に変更がない場合、報告は必要ありません。
対ニワトリ、ウズラ、アヒル、キジ、ダチョウ、イノシシ、シカ、ヒツジ、ヤギ、牛、豚、馬、水牛、ホロホロ鳥、七面鳥
問農政課 水田・畜産振興係
(本庁舎3階59番窓口)
22-4659


佐伯市創業セミナー開催

新規創業を目指す人などを対象に、創業に向けた知識を身に付けていただくため、専門家による短期集中講座を行います。
時令和8年1月8日(木)、15日(木)、22日(木)、2月5日(木)
18時30分～20時30分[全4回]
所本庁舎6階 大会議室
対新規創業を目指す人、創業後1年未満の人


令和8年度採用の教育委員会 会計年度任用職員(非常勤職員)

募集職種	学校主事、特別支援教育支援員など
採用試験(予定)	令和8年1月中旬～下旬の平日夕方に実施 ※詳細は申込者宛に直接お知らせします
申込期限	12月15日(月)17時 ※郵送、持込ともに必着

問い合わせ 教育総務課 総務企画係(まな美2階) 22-4070

内①財務会計の基礎知識
②ビジネスプランと資金計画づくり
③マーケティングの基本
④雇用についてなど

定20人

転二次元コードから申込フォームに入力



問商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口) 22-3943

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12月21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
佐伯高等技術専門校訓練生募集(一般入校前期試験)
募集科名

機械加工科、オフィスビジネス科、建築科

応募資格 (令和8年4月1日現在)

- ・機械加工科 45歳以下の人
- ・オフィスビジネス科 39歳以下の人
- ・建築科 年齢制限なし

定各科20人程度

訓練期間 1年間

料無料(入校時に教科書代など実費必要)

募集期限 令和8年1月15日(木)

選考日 令和8年1月18日(日)

入校日 令和8年4月7日(火)

問大分県立佐伯高等技術専門校 22-0767


職業訓練生募集

国立県営福岡障害者職業能力開発校では、障がいのある人を対象に令和8年度の訓練生を募集しています。寮がありますので遠方の人でも受講が可能です。見学も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

募集科目

- ①3D-CAD科
 - ②プログラム設計科
 - ③商業デザイン科
 - ④OA事務科
 - ⑤流通ビジネス科(流通ビジネス科 音声パソコンコース)
 - ⑥総合実務科
 - ⑦職域開発科
- 定**①～④ 20人 ⑤ 30人(内5人は音声パソコンコース) ⑥ 15人 ⑦ 10人

訓練期間

1年間(②は2年間、⑦は6か月間)

募集期限 令和8年1月8日(木)

入校日 令和8年4月9日(火)

問福岡障害者職業能力開発校

093-741-5431

※お近くのハローワークでも問い合わせ可能です。

市民大学講座受講生募集

令和8年1月から佐伯市民大学講座が始まります。文化人類学者であり、明治学院大学名誉教授の辻信一先生を迎えた今期のテーマは「地元で豊かに生きるためのLocalizationを学ぶ」です。

料全講座

(令和8年1月～令和10年3月)

一括払い: 15,000円

前期講座のみ

(令和8年1月～令和8年12月)

一括払い: 5,000円

各講座のみを選んでの参加も可能です: 1,000円/回

申講座の概要及び申込は

こちらの二次元コードを参照ください。講座の詳細は事務局から連絡します。

問地元学の会・岩佐 48-9293

[メール] saiki.jimotogaku@gmail.com

12月19日(金)

その他 託児あり

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口) 22-3943


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12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)

申12月15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

講 座
ホームページ制作スキルアップ講座

実践的なホームページの作り方

や運営方法を学びませんか?

時令和8年1月8日(木)～2月26日(木)

毎週木曜日10時30分～12時30分

[全8回]

所さいき城山桜ホール 1階

創作工房

定16人(申込多数の場合は抽選)

※昨年度受講者の申込不可

準備物

無線通信が可能なパソコン

※タブレット端末不可

料4,000円(テキスト代込み)

申込フォームから申込

12月19日(金)

その他 託児あり

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問商工振興課 商工係(本庁舎2階36番窓口) 22-3943

募集期限 12月25日(木)

訓練期間 令和8年2月3日(火)～

7月29日(水)

3月受講生

募集コース 電気設備技術科、ものづくり溶接科

募集期間 12月23日(火)～

令和8年1月28日(木)

訓練期間 令和8年3月3日(火)～

8月28日(金)

料無料

説明会 12月9日(火)、23日(火)

見学会 12月16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
**第61回 大分県美術展
書道展 佐伯巡回展**

時12月5日(金)～7日(日)9時～17時

※5日は13時～、7日は16時まで

所さいき城山桜ホール 1階

小ホール・アートプラザ

料無料

問大分県美術協会 書道部会

佐伯支部事務局・坪矢

090-4775-6763


がんサロンはるかぜ

がん患者さんや、そのご家族の人たちの交流会です。悩みや楽しみを語り合える場所と一緒に作りませんか?

時12月13日(土)14時～15時

所さいき城山桜ホール 1階

創作工房

料無料

問がんサロンはるかぜ

090-5027-0348



佐伯こどもミュージカル 12期生公演「ベエが戦争 に行った日」～戦後80年、 地域の絵本を初舞台化～

昭和19年、家族同然の農耕牛「ベエ」に供出命令が来ました。小さな村の小さな暮らしの中にある喜びと哀しみを、12期生と市内外から迎えた演者の皆さん総勢62人で演じます。

時令和8年1月18日(日)

15時開演

(開場14時30分・終演16時30分)

所さいき城山桜ホール 大ホール

料指定席2,000円、自由席1,000円

※チケットはさいき城山桜ホール

窓口で12月8日(月)から販売

問佐伯こどもミュージカル実行委員会 090-5944-0816

[メール] saikikodomo

@gmail.com

依存症家族の交流会 「家族のつどい」

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

時毎月第2火曜日14時～15時

※月により異なる場合がありますので、問い合わせください。

所大分県こころとからだの相談支援センター（大分市大字玉沢908番地）

対アルコール・薬物・ギャンブルなど依存症を抱える人のご家族

内依存症についてのミニ講座、参加者同士の気持ちの分かち合いなど

定各回先着7人まで

料無料（事前申込が必要）

申参加月の第1金曜日17時

問・間大分県こころとからだの相談支援センター

097-541-6290

大分県最低賃金を 「時間額1,035円」に改正

大分県（地域別）最低賃金は、

令和8年1月1日から、現行の「時間額954円」から「時間額1,035円」に改正されます。

この最低賃金は、臨時・パート・アルバイトを含む大分県内で働く全ての労働者に適用されます。ご確認ください。

問大分労働局労働基準部 賃金室

097-536-3215

～多世代交流～しゃべり場

時12月20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12回のテーマは「佐伯市の副業、スキマバイトについて」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ィアを考えます。



定25人※先着順

料無料

申二次元コードから申込

申12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



大入島シーサイドマラソン 2026

佐伯湾に浮かぶ、風光明媚な大入島の景色を楽しみながら、ゆっくり走ってみませんか。

各種目とも3位まで表彰し、参加賞やビックリ賞もあります！

時令和8年2月8日(日)

出発式 10時20分～

所大入島地域コミュニティセンター

前（スタート・フィニッシュ）

対高校生以上で健康に自信のある人

内一周コースの部（16.4km）

半周コースの部（9.5km）

※両コースとも39歳以下と40

歳以上の部があります。

定300人（両コース合わせて）

料7,000円（保険料含む）

※原則として郵便振込



申WEBエントリーを使

用して申込

※WEBエントリーに関する問い合わせは Seike ソルーション

28-5539

申・振込期限 12月21日(日)

問大入島地域コミュニティセンター

24-8343

西浜清掃のお知らせ

時12月21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

12月 EVENT イベントカレンダー calendar

5(金)～7(日)

第61回 大分県美術展

書道展 佐伯巡回展⇒P21

時9時～17時

※5日は13時～、7日は16時まで
所さいき城山桜ホール1階
小ホール・アートプラザ

12(金)

ツキイチ映画『九十歳。何がめでたい』⇒11月号P12

時14時～19時～

所さいき城山桜ホール 大ホール

14(日)

SAIKI第九プロジェクト

第3回演奏会⇒11月号P12

時15時～

所さいき城山桜ホール 大ホール

21(日)

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⇒11月号P12

時17時30分～

※30分程度のコンサートです。

所さいき城山桜ホール 小ホール

21(日)

間越來だんせへ市⇒P20

時8時30分～魚が無くなるまで

所佐伯市米水津海辺の村交流館

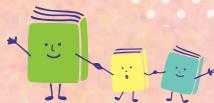
21(日)

西浜清掃⇒P22

時8時～9時

所西浜海岸

各講座・イベント紹介



図書館だより



土曜日は図書館にGo!

図書館には毎週新しい本が届き、毎週土曜日に「新刊コーナー」に並んでいます。新刊コーナーは「一般」「児童」「ティーンズ」と3か所あるので、ぜひチェックしてみてくださいね。

話題の本は「びっくあっぷ」で探せ!

実写化や書評で紹介された本、受賞した本、最近話題のあの本、そんな本を集めたコーナーがあります。カウンター前の新刊コーナーをチェックしたその足でのぞいてみませんか?



クリスマスおはなし会

いろいろな絵本の読み聞かせなどが体験できる、クリスマスおはなし会を行います。参加者にはプレゼントを用意しています!みんなで絵本の世界を楽しみませんか?

とき/12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

12月の上映会

■子ども上映会

チキップ・ダンサーズ3期 vol.2
なんだかこころもおどるんだ(65分)
12月14日(日)…10時30分

■上映会 ※同一作品を月2回上映します

ロスト・キング 500年越しの運命
(108分)
12月10日(水)・21日(日)…13時30分

— おすすめの新刊 —



五木寛之
傑作対談集 I

著/五木 寛之
述/モハメド・アリほか
出版社/平凡社

1970年代から現在まで、五木寛之さんの対談を選びすぐった1冊。

ベストセラー作家や人々を魅了してきたスターとの、時代を映す名対談が楽しめます。IIもありますよ。

問い合わせ/三浦造船佐伯図書館

TEL: 024-1010
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

今回は

本庁舎4階77番窓口
建築住宅課
建築指導係

TEL: 022-3574

建築指導係の取扱内容

- 建築基準法に基づく許可、認可及び指定
- 位置指定道路の指定
- 建築物などの定期報告
- 建築審査会の運営
- 建築物の耐震診断、改修
- 建築物の統計、報告など

高い確率で起こると予測される大地震、その時の備えに
あなたと家族の命を守る 耐震対策



近い将来、高い確率で発生すると予測されている大規模地震。家屋の耐震化は、命を守る有効な手段です。

今すぐ、耐震化を進めましょう。



「誰でもできるわが家の耐震診断」でご自宅をセルフチェックしてみませんか? 二次元コードから確認できます。

診断は
こちらから▶



今
か
ら

健
康
づ
く
り
!



HEALTH



vol.56

楽しく健康に アルコールと付き合おう

対象

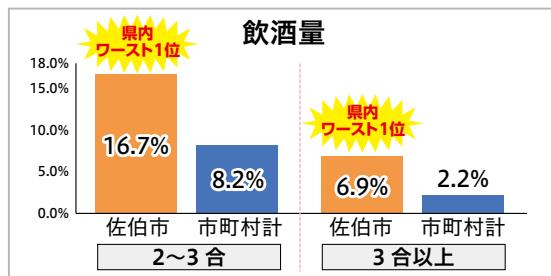
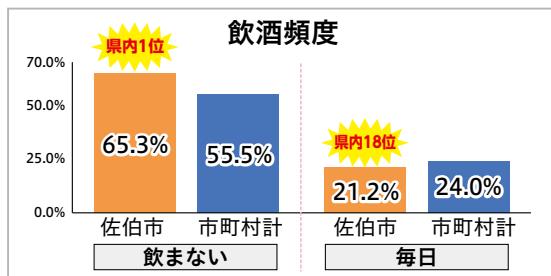
成人全般



年末年始は、忘年会やお正月と飲酒の機会が増える時期です。楽しい時間を過ごすためにも、アルコールとの付き合い方について考えてみませんか？

佐伯市の人々は飲酒量が多い！？

令和5年度国民健康保険加入者で特定健診受診者の飲酒頻度と1日の飲酒量



出典：令和6年度「KDB」でみる大分県 IV-4保険者別標準的な質問票の該当者割合・標準化比(県)

佐伯市は飲酒しない人が多く、毎日飲酒する人も少ないです。ただし、飲酒する人は1日の飲酒量が多いです。

摂取する純アルコール量が1日当たり20g以上で健康リスクが上がる可能性があります。

飲酒量（純アルコール量）が少ないとほど、飲酒による健康リスクが少なくなります！！

【健康リスク】 健康リスクとは、脳卒中・高血圧・胃がん・肺がん・大腸がん・食道がん・肝がん・前立腺がん・乳がんなどを指しています。飲酒量が少量であっても、飲酒自体が発症リスクを上げる病気もあります。
また、20代は脳の発達途中であるため、多量飲酒が健康問題のリスクを高める可能性があります。

健康に配慮した飲酒の仕方

重要!!

- 自らの飲酒量を把握する
(純アルコール量に注目!!)
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける



飲酒チェックツール アルコールウォッチ

- ・飲酒運転防止
- ・飲酒量チェック



純アルコール量20gの目安

『純アルコール量の計算式』
純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

ビール(5%) 日本酒(15%) ウイスキー(43%) 焼酎(25%) ワイン(12%)



出典：厚生労働省ホームページ「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」参考

おすすめ

厚生労働省が作成した、純アルコール量とアルコール分解時間を把握するためのWebツールがあります！

飲酒量チェックだけではなく、飲酒運転防止のためにぜひ活用してみてください！

■依存症の理解を深めるための普及啓発事業特設サイト
URL: <https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwatch/>

手話学ぼう 手話で話そう

今月の手話 ▶ わかりません
分からず、知らない、関係ない、未知



右手指先で右胸脇をはらい上げる

動画は実際に使っている人の様子です。
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』



令和8年1月の 住民健診



各健(検)診の対象や自己負担額については、市報4月号に掲載の成人健康ガイドまたは市ホームページをご覧になるか、問い合わせください。会場では不織布マスク着用のご協力をお願いします。対象外や同年度内で2回目以降の受診は全額自己負担となります。



佐伯市
ホームページ

特定健診、肺・胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎検査

地域	会場	とき	受付時間	胃がん
佐伯	和 楽	令和8年1月18日(日)	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

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
12月 7日	ひなた女性クリニック	西谷町	20-3322		12月 7日	上田歯科医院	弥生井崎	46-2725	
12月14日	すどクリニック	長島町	28-7711		12月14日	長田歯科クリニック	中村東町	22-1095	
12月21日	志村内科・胃腸科	中の島	25-1211		12月21日	戸高歯科医院	蒲江畠野浦	45-0841	
12月28日	池田医院	上岡	25-1177		12月28日	麻生歯科医院	駅前	20-0808	
12月30日	長門記念病院	鶴岡町	24-3000		12月29日	隈歯科医院	長島町	24-1515	
12月31日	御手洗病院	蒲江浦	42-0003		12月30日	矢野歯科医院	宇目小野市	54-3217	
					12月31日	丸山歯科医院	向島	22-0832	

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)	平日時間外小児救急当番医				～19時(祝日除く)
12月 7日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070		月曜	塩月内科小児科医院	女島	20-0070	
12月14日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180		火曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180	
12月21日	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965		水曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180	
12月28日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070		木曜	桑畠小児科医院	中村東町	22-1965	
					金曜	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180	

◎受入患者:救急医療を要するこども

◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

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

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

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

相 談 時 間

月～土
19時～翌8時
日・祝日
8時～翌8時

無料 乳幼児健康診査・のびのび教室

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
 持ち物…母子健康手帳・事前にお送りしたアンケートなど

●乳児健診(R7年8月生)……令和8年 1月 8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6月生)……12月11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5月生)……12月18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3月生)……12月 9日(火)

身体測定、離乳食指導など

※受付時間は個別にご案内します。変更の場合には、対象者に案内をお送りします。

日々の暮らしで
困っていることは
ありませんか?

無料相談のご案内

予 =予約制

行政相談	開催日時	会 場	問い合わせ
行政相談 行政相談委員が、国、県、市などの仕事に対し、相談に応じます。	12月10日(水)10時~12時 12月12日(金)10時~12時 12月12日(金)10時~12時 12月17日(水)10時~12時 12月17日(水)13時30分~15時30分 12月18日(木) 9時~11時	上浦地域コミュニティセンター 市役所本庁舎2階203会議室 直川振興局 蒲江地域コミュニティセンター 宇目保健センター 弥生振興局	市民課市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) 📞22-3399 または各振興局
公証人による相談会	12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	12月17日(水) 13時30分~16時30分 12月18日(木) 13時~15時	ジェイコム J:COMホルトホール大分 (大分市) 市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	大分県行政書士会事務局 📞097-537-7089
不動産市民相談	12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
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。	12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
民生委員心配ごと相談	12月17日(水) 10時~12時	蒲江地域コミュニティセンター	社会福祉協議会蒲江支部 📞42-0154
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	12月17日(水) 13時30分~15時		
認知症の人と家族の会 認知症のことでの悩みで悩まれているご本人・ご家族の参加をお待ちしています。	12月12日(金) 10時~12時	社会福祉センター	認知症の人と家族の会 📞22-7708 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



10月 富高市長の主な公務日誌

- 1(水) ● 赤い羽根共同募金街頭募金活動
- 下入津陸上養殖組合との意見交換会
- 3(金) ● 「さいき旅先納税」プレス発表会
- 一般財団法人観光まちづくり佐伯「観光地域づくり法人(DMO)」登録報告
- 大分県民スポーツ大会佐伯市表彰式
- 4(土) ● 佐伯市戦没者追悼式
- 6(月) ● 佐伯港総合開発促進協議会総会
- 9(木)~10(金) ● 企業訪問(東京)
- 12(日) ● ツール・ド・佐伯2025

- 14(火) ● 佐伯市高校生ベトナム・ニンビン省訪問団壮行会
- 20(月)~21(火) ● 九州市長会
- 24(金) ● 株式会社マルミヤストア 台風災害義援金贈呈式
- 25(土) ● 佐伯市区長会連合会会員研修会
- 佐伯うまいもん通り2025秋祭り~ハロウィン~
- 26(日) ● 米水津おさかなまつり
- 小川地区集会所落成式
- かまえ神楽共演大会
- 28(火) ● 大分・宮崎県境地域開発促進協議会提言活動
- 台北駐福岡経済文化弁事處(台湾総領事館)表敬訪問



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！



ふくふくした可愛い女の子です♡

お名前 さきの
2025年7月生まれ



お名前 はるな
(左)後藤 陽和ちゃん (右)後藤 陽大くん
2023年1月生まれ 2024年12月生まれ



お名前 齋藤 茉李ちゃん
2025年7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 10月末日現在/前月比

人口	6万3,334人	(-55)
男	2万9,755人	(-9)
女	3万3,579人	(-46)
世帯	3万2,609世帯	(+1)

救急・火災発生 10月中（速報値）

救急件数	276件
	（年間累計3,097件）
火災件数	0件

インフルエンザなどの感染症流行期となります。感染対策を行い、健康管理に注意しましょう。

交通事故 10月中

死者	1人
負傷者	11人
人身事故	11人
物損事故	107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
1月号は

12月25日(木)
発行です

◎2月号の原稿締切は12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。

食推さんのです!

うま塩レシピ

鮭と舞茸のクリームソース

POINT

うま 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。

プロッコリーは冷凍の物を使用しても良いです。鮭はビタミンDが豊富な食材で、牛乳に含まれるカルシウムの吸収を助けます。



隠し味にみそを入れることで、コクが出ておいしくいただけます。

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。

鮭用

材料(4人分)

●鮭	4切れ
●塩	1.2g(小さじ1/5)
●こしょう	少々
●小麦粉	12g(大さじ1・小さじ1)
●舞茸	160g
●玉ねぎ	80g
●ニンニク	8g
●サラダ油	8g(小さじ2)
●牛乳	200cc(カップ1杯)
●みそ	16g(小さじ2・2/3)
●塩	1.2g(小さじ1/5)
●こしょう	少々
●プロッコリー	120g

作り方

- ①鮭は1切れを3等分に切り、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ②舞茸はほぐしておく。玉ねぎは半分に切り、薄くスライスする。
- ③プロッコリーは一口大に切って茹で、水にさらし、水気を切っておく。
- ④フライパンに油を熱し、ニンニクを炒め香りが立ったら、鮭を炒め、火が通ったら一旦取り出す。次に②を炒める。
- ⑤全ての材料に火が通ったら牛乳を入れ、優しく混ぜながら弱火で煮る。
- ⑥少しひろみがついたら、みそを入れ、塩・こしょうで味を調整、③を入れる。

★1人分 エネルギー168kcal
食塩相当量1.2g、たんぱく質15.2g
ビタミンD 21.3μg、カルシウム86mg

プレゼント付き!

vol.
44

さいきクロスワード

抽選で
2名に当たる

正解者の中から抽選でプレゼント!
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:人が住まなくなった住宅のこと

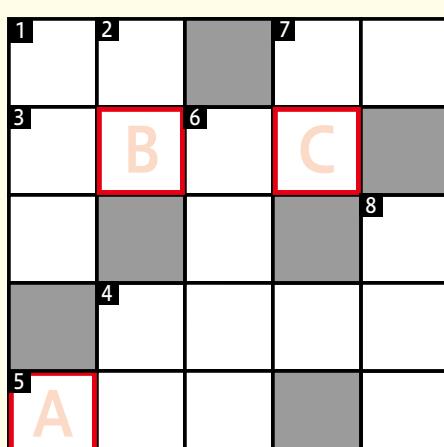
たてのカギ

- 新鮮な魚を生のまま切って、しょう油などで食べる日本の料理。
- 「海のミルク」とも呼ばれる栄養たっぷりの貝、佐伯の特産品。
- 小麦粉やそば粉などを作る、つるつる・もちもちの長い形の食べ物。
- そのまま食べるとあまくないけれど、干すとあまくなる柿。
- 目と心で広がる、見える世界の広さ、「○○を広げる」。
- ラーメンなどのスープをすくいやすいように作られた、くちが広いスプーン。

よこのカギ

- 平らではなく、上り下りがある道や場所のこと。
- オーケストラや合唱団をまとめて、音楽をリードする人。
- 人に声を届けるために使う、先がラッパ状の道具。
- 言葉や数字などを、見なくても言えるように覚えること。
- 春・夏・秋・冬のこと。1年の中でうつり変わる自然の様子。

11月の
答え
「カッパ」



キーワード



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

12/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

