

若者が情熱を傾ける、
音楽のチカラ
—ひととまちをつなぐ—

SIX LOUNGE



若者が情熱を傾ける、 音楽のチカラ

—ひととまちをつなぐ—

「地元で一生涯モノのライブ体験を」をコンセプトに、3年前から若者が主体となって企画・運営している音楽イベント「若音」が2月に開催されました。今年の「若音」の目玉は、大分が生んだロックバンド「SIX LOUNGE」の出演。その中で、音楽への情熱を胸に抱き自分の道を進む若者たちの軌跡を追います。



OPENING ACT Re:BLOOM オープニングアクト「リ:ブルーム」日本文理大学附属高等学校 軽音楽部



Ba. やまもと 山本 さくらさん
Dr. やまだ こうせい 山田 庚松さん
Gt. / Vo. やまもと しゆん 山本 峻さん
Gt. わかばやし あやか 若林 采果さん

佐伯の音楽シーンを盛り上げたい

「若音」では、同学校の軽音楽部から選抜された4人のメンバーからなる「Re:BLOOM」がオープニングアクトを担いました。ギターを「純粋にかっこいい」と手にした若林采果さんに続き、知識ゼロからベースを担った山本さくらさん、友達の演奏に心打たれスティックを握ったドラムの山田庚松さん、そして、憧れのアーティストから音楽の世界に興味を持った山本峻さん。最初は小さな好奇心でしたが、週5日の猛練習と仲間とのセッションを通じて、本番を迎えました。

若音で受けたあふれる刺激

「初めて『若音』でプロのライブを間近で見た時、衝撃を受けて、指の痛みや挫折を乗り越えられた」と話すのは若林さん。また大分発のバンド「SIX

LIVE このまちで、最高のライブ体験届けたい

「若音」の始まりは令和3年、市の若手・中堅職員による政策提案プロジェクトからスタート。その根底には、提案者で現行委員長を務める市職員の林 真平さんが、若者の市外流出や人口減に危機感を抱き、「佐伯を若者にとって楽しいまちにしたい」という思いがあったと言います。市内の高校生およそ1,500人にライブ体験のニーズがあるかアンケートを行ったところ「中々ライブに行く機会がないので、佐伯市で見られるなら応援する!」「地方はライブが少ないので、絶対行きたい!」「疲れを吹き飛ばすアーティストの声を聞かせてください」など熱望の声が多く寄せられました。そこから「若者による、若者のためのアーティストライブ」が誕生しました。



「若音」を通じた作り手の学び

「若音」の企画・運営は、地元を中心とした若者で、今年の実行委員は、高校生12人を含む24人。高校生の意見が主体で、大人の実行委員がサポートしながら、アーティストの選定や出店交渉などを行いました。

音楽関係やイベントの裏方に興味がある実行委員の鎌田さんは、「リハーサルを間近で見られるワクワク感や、照明・音響の調整を学べたのは貴重な体験」。また音楽が好きという矢野さんは、大人たちが学生の意見を「肯定してくれる」ことに驚いたと言います。「世代の違う大人や、プロのデザイナー・クリエイターとの協議を通じて、伝える力が身に付いたように思います」。また、学校になじめなかった生徒も、共通の「好き」から仲間とつながり、佐伯にもアーティストを呼べるという成功体験を味わえたりと、若者にとって大きな体験となったようです。

音楽は、世代も立場も超える「共通言語」

「ライブは、頭をがっつんと殴られたような衝撃で人生を変えるパワーがある」。林さんが語るこの言葉には、若いうちに地元で、非日常を味わうことの大切さが込められています。地元の友だちと年に一度、最高のライブを体験する。その記憶は「佐伯愛」へと昇華されます。

アーティストや実行委員のメンバー、そして地元の協賛企業。立場も年齢も、住んでいる場所も違いますが、「最高のライブをこのまちで」という一つの願いのもと、「若音」を通じてつながった経験は、まさに音楽が共通言語であることを教えてくれます。佐伯から響くその音色は、これからもまちの鼓動を強く刻み続けていくはずです。

練習も楽しい!



LOUNGE」のライブを見て、生の音楽を聴いたことも、メンバーの大きな刺激になったよう。「大分発のバンドでこれほどかっこいい人がいるんだ!」「ちゃんと音楽に触れられたという感動ばかり」「プロは音作りやニュアンス、音圧から全然違って、刺激になりました!」とメンバーは感動を語っていました。

「独自の音」で全国へ、未来へ響け! 自分たちの音楽

「演奏が終わると機材の撤収作業をすぐ行ったり、あいさつができるようになったり、音楽を通じて『礼儀作法』や『感謝の気持ち』を大切にする部員の姿を目にすることが増えました」と話すのは、顧問の竹ノ内 由揮先生。そんな生徒たちの姿は、地域の大人たちからも高く評価され、

温かな支援の輪が広がっています。今後は同部として、市内や県南のイベントに積極的に参加するのが目標。さらに大きな野望は、県内外の音楽大会への積極的な参戦です。また、活動の核として「オリジナル楽曲の制作」にも注力。今この瞬間にしか書けない歌詞やメロディを追求し、自分たちの感性を「独自の音」として形にすることで、佐伯から全国へ通用する表現を目指しています。

「これから軽音楽部を目指す人々には、自分の“好き”をどんどんまわりの人に伝えて、自分自身の魅力を見つけるきっかけをつくってほしいです」と若林さん。「生徒たちの熱い思いを見ていて、自分も胸が熱くなります」と竹ノ内先生も、温かい思いで部員たちの背中を押し続けます。

音楽のチカラで、世代や立場を超えてまちを盛り上げたい。その響きは、未来を照らす確かな光となっています。



SIX LOUNGE

in Saiki

ライブ直前、SIX LOUNGEのメンバーの皆さんにインタビューしました。「好きなこと」を聞いた3人のメッセージが、ぜひ佐伯の人たちの心に届きますように！



©日隈天明



PROFILE

SIX LOUNGE
シックスラウンジ

ヤマグチユウモリ、ナガマツシントロウ、イワオリクによる大分発スリーピースバンド。2012年結成、2018年ミニアルバム「夢うつつ」でメジャーデビュー。アニメ作品の主題歌を担当、過去曲がSNSでバイラルになるなど注目を集めている。2026年3月「マイフェイバリットソング」発売中。

SIX LOUNGE
official site



©日隈天明

— 高校時代にバンドを結成。どんな思いで始めたのか、当時のエピソードを聞かせていただけますか？

ヤマグチ バンドをしたくて県立芸術緑丘高校に入学。誰かドラムいるかなと思っていたら、練習室でドラムを叩いていたのが同級生の(ナガマツ)シントロウで、誘ったのが始まりです。俺は音楽専攻で。

ナガマツ 俺は打楽器専攻。同じくバンドをやりたいだったので、仲間がいてうれしかったですね。

ヤマグチ 「プロになりたい」という思いは全然なくて。

ナガマツ とにかく「バンドやりたい」って感じてました。

イワオ そして僕が1学年下で、チェロ専攻で入学して。その時にはもうバンドが結成されていて、(ヤマグチ)ユウモリからライブのチケットを買わされて(笑)、聴きに行ったのがSIX LOUNGEを知ったきっかけです。当時からオリジナルの曲をやっていたことに衝撃を受け、自分もやりたいなという思いがずっとあった中、メンバーチェンジがあったタイミングで誘ってもらいました。

— そこから一気にデビューまで進みましたね！

ナガマツ 高校を卒業して進学せず、そのまま地元のライブハウスで活動していたところ、そこからインディーズでCDを出すことになったんです。

ヤマグチ そのライブハウスとの接点は、高校生イベントに出演したのが最初かな？そのときにオーナーがパフォーマンスを見て声を掛けてくれて、高校の時からツアーバンドのオープニングアクトをやらせてもらっていました。



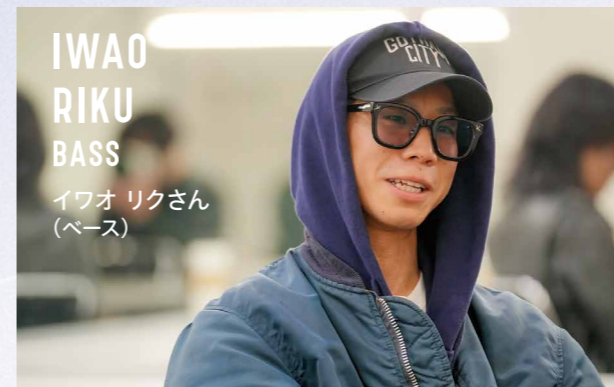
YAMAGUCHI
YUMORI
VOCAL/GUITAR

ヤマグチ ユウモリさん
(ギターボーカル)

— プロになろうと思えた瞬間は？

ヤマグチ 思いが芽生えたのは、個々のタイミングかな？俺の場合は、インディーズでたくさんのツアーを回り始めて、その収入だけで食べられるようになった時。バイトを辞めて、「もしかしたら音楽だけで食べていけるかも」という思いがちょっと芽生えたかも。

ナガマツ 俺は流れ、ですかね。流れに乗って、デビューまで行ったような。



IWAO
RIKU
BASS

イワオ リクさん
(ベース)

イワオ 自分もそう。特に僕は後から入ったので、今どこでライブをやっているのかも分かっていなかったくらい、必死にやるだけでした。

ヤマグチ でもいまだにプロとしての自覚があるかどうかと言われれば、まだそうではないかもしれない…もうちょっとプロとアマの間で揺れていたいんです(笑)。

— 先日、大分が舞台の短編映画『デイズ〜かけがえない日々〜』の主題歌を担当されましたね。その「kakegae」にはどんな思いを込めてつくったのでしょうか？

ヤマグチ 映画の主題歌はやったことがなかったので、まず台本をいただいてテンションが上がって！作曲を担当したのですが、この作品自体はもちろん、「映画のエンディングである」ということを意識してつくりました。イントロや終盤の間奏の部分とか…そういうところに俺自身のイメージを込めています。

ナガマツ そもそもこの映画は、大分が舞台という部分も、「生きること」みたいなことがテーマになっている部分も、自分らとつながるところがありました。例えばツアーに長く出て、帰ってくる場所が大分。映画のストーリーとリンクする部分に共感しながら、歌詞をつくりました。

興味があることを、やってみることが大事

— 「若音」のように、地元の高校生が音楽イベントの主体となる取組について、どう思いますか？

ナガマツ なんか、いいですね。サポートしてくれる大人たちがいて、若者たちがやりたいことを形にできていく機会がある。すごく良い環境で、すてきだなと思います。

イワオ 高校生なんですよ？大学生の学園祭には呼んでもらったことがあるけど、高校生が、しかも大分で！考えてくれたステージだと思うとグッとくるものがあります。気合いを入れて演奏したいですね。

ヤマグチ 以前、キタニタツヤさんが佐伯に来ると知って。それがきっかけで「若音」のことを知り、「すごいな。いつか呼んでもらえたらな」と思っていたので、実現してすごくうれしいです。

— 若い時に、体験しておいてほしいことは？

ナガマツ まっすぐに、好きなことを何よりも絶対優先すること。それがいちばん。

イワオ そう。今、僕たちは20代後半で、何でもできる年齢ですけど、それでも10代の頃の吸収率とは全然違う。興味があることをとりあえずやってみる、見てみる、聞いてみる。恐怖心の無さが10代の強みだと思います。



NAGAMATSU
SHINTARO
DRUM

ナガマツ シントロウさん
(ドラム)

ナガマツ 大人になったら自分の責任だけど、まだ若いうちは誰かが助けてくれる。だから楽しいことをして、間違える、そしてまた楽しむ…それを繰り返していけばいい。

ヤマグチ だから楽しんで！それがいちばん。

イワオ がんばってください！

ヤマグチ (楽屋のモニターから、オープニングアクトの高校生たちのリハーサルが聴こえてきて…) すっごい、(メリルーを)カバーしてくれてる！うれしい！！

情報

市の組織・機構が「一部」変わりました

将来の職員数の減少を考慮しつつ、人口減少・少子高齢化などを背景とした行政需要の変化に柔軟な対応ができる組織を構築するため、組織・機構の見直しを行っています。

令和8年度の主な改編内容は次のとおりです。



組織改編の一覧

●新設

人権・男女共同参画・多文化共生・国際交流について一体的に取り組みます。

部	課・室	係	場所	電話番号
総務部	みんなつながる課	みんなつながる係	市役所本庁舎4階	☎22-3085 ☎22-4623

●名称変更

[旧] 観光ブランド推進部 → [変更後] 商工観光部

[旧] 観光・国際交流課 → [変更後] 観光課

[旧] ブランド推進課 ブランド推進係 → [変更後] ブランド推進課 シティプロモーション推進係

●廃止・統合・名称変更・移管

旧		変更後	
課	係	見直し内容	新部署
総務課	総務・人権・男女共同参画係(一部)	・人権、男女共同参画に関する事務をみんなつながる課へ移管	みんなつながる課 みんなつながる係
観光・国際交流課	国際交流係	・係廃止 ・事務をみんなつながる課に移管	
文化芸術交流課	さいき城山桜ホール係	・係廃止 ・事務を文化芸術交流係に移管	文化芸術交流課 文化芸術交流係
税務課	債権管理係	・係廃止 ・事務を収納係に移管	税務課 収納係
社会福祉課	社会福祉係	・係廃止 ・事務を福祉保健企画課に移管	福祉保健企画課 福祉支援係
障がい福祉課	障がい福祉係	・課廃止 ・事務を社会福祉課に移管	社会福祉課 障がい福祉係
建設課	道路改良係 道路維持係	・課を再編	建設整備課 ・建設整備係
	河川砂防係		建設保全課 ・建設保全係 ・用地管理係

新年度から

「みんなつながる課」がスタートします!

年齢や性別、国籍や文化的な背景、価値観など多様な人々がお互いを尊重しながら、みんながつながり、だれもが挑戦できるまちづくりを進めるために新設しました。

人権、男女共同参画、都市間交流、多文化共生社会推進の取組を通じて、若者や女性に選ばれるまち、みんなが主体となって活躍できるまちを目指します。



みんなつながる課 みんなつながる係(本庁舎4階71番窓口)

●人権・男女共同参画 / ☎22-3085 ●都市間交流、多文化共生社会の推進 / ☎22-4623

●廃止・統合・名称変更・移管

旧		変更後	
課	係	見直し内容	新部署
建設総務課	用地・管理係	・係廃止 ・事務を建設保全課に移管	建設保全課 用地管理係
都市計画課	街路・公園係	・係廃止 ・事務を建設保全課及び建設整備課に移管	建設保全課 建設保全係 建設整備課 建設整備係
農政課	有機農業推進係	・係廃止 ・事務を水田畜産・有機農業振興係へ移管	農政課 水田畜産・有機農業振興係
	園芸振興係(一部)	・一部事務を農林水産工務課に移管	農林水産工務課 管理係
	農業工務係	・係廃止 ・事務を農林水産工務課へ移管	農林水産工務課 工務係
林業課	林業振興係(一部)	・一部事務を農林水産工務課に移管	農林水産工務課 管理係
	林業工務係	・係廃止 ・事務を農林水産工務課へ移管	農林水産工務課 工務係
水産課	水産振興係(一部)	・一部事務を農林水産工務課に移管	農林水産工務課 管理係
	水産工務係	・係廃止 ・事務を農林水産工務課へ移管	農林水産工務課 工務係
消防本部 通信指令課	通信第1係 通信第2係 共同運用対策係	・課廃止 ・事務を警防課に移管	消防本部 警防課 ・通信係 ・救急係

◆問い合わせ…行政マネジメント課 行政マネジメント係(本庁舎5階89番窓口) / ☎22-4073

補助

女性活躍の推進につながる取組を応援します ～佐伯市地域女性活躍推進事業 補助金のご案内～

市内で活動する団体が実施する女性の活躍推進につながる講座やイベントなどの事業の一部を補助します。



[事例]

- ・ジェンダーギャップ(男女格差)問題解決につながる事業
- ・男性の家事・育児参画を推進する事業
- ・男女共同参画視点を入れた防災・復興推進につながる事業
- ・女性の健康や権利を重視した事業

[対象団体]

市内の市民活動団体、ボランティアグループ、学校など
(構成員おおむね5人以上)
※男性・女性は問いません。

[補助上限額]

10万円(1事業当たり)

[審査会(プレゼンテーション)]

5月下旬頃予定

[申込方法]

応募申請書、企画提案書、実施スケジュール、収支予算書、応募団体調書などを提出。書類は、みんなつながる課窓口、各振興局に備付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆申込・問い合わせ…みんなつながる課 みんなつながる係(本庁舎4階71番窓口) / ☎22-3085
※4月から人権・男女共同参画に関する業務は「みんなつながる課」が担当します。



申込期限 5月8日(金)17時

詳しくはこちらから▶



補助

地域を元気にする取組を応援します ～地域が輝く活力向上事業 補助金のご案内～

市内で活動する団体が実施する地域の活力向上や地域内外の交流などの推進を図る事業の一部を補助します。

補助対象事業は、書類や企画提案を審査の上、決定します。

[申込方法]

所定の申請書などを申込期限までに各提出先へご提出ください。様式は市ホームページまたは、各窓口にあります。

[提出先] 佐伯地域・・・本庁舎 地域振興課 その他地域・・・各振興局 地域振興課

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

申込期限 4月14日(火)

詳しくはこちらから▶



補助

老朽危険空き家除却促進事業

老朽化した危険な空き家を解体する人に、予算の範囲内で解体費用の一部を補助します。ただし、解体前に申込を行い、空き家の老朽度や危険度の判定を受ける必要があります。詳しくは問い合わせください。

[対象の空き家]

- ・市内にある木造建築物で、個人が所有するもの(長屋・共同住宅・店舗を除く)
- ・空き家の老朽度や危険度、周囲への悪影響の程度が市の定める基準を満たすもの

[対象]

- ・空き家の所有者または相続人
- ・所有者などから空き家解体についての同意を得た人
(認可地縁団体以外の法人などは除く)

[補助要件]

- ・市税の滞納がないこと
- ・暴力団関係者でないこと
- ・共有または相続財産の場合は、全員から空き家解体の同意を得ること
- ・所有権以外の権利が設定されていないこと
- ※補助金交付決定の前に着工した場合は、対象になりませんのでご注意ください。

申込期間 4月1日(水)～10月30日(金)

◆問い合わせ…建築住宅課 住宅係(本庁舎4階73番窓口) / ☎22-4105

補助

耐震やリフォームに不安はありませんか?

耐震診断・耐震改修工事の一部補助

[対象]

市内で昭和56年5月31日以前に着工した地上階数2階以下の木造一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅の場合は、住宅部分の面積が2分の1以上を占めるもの)

(1)木造住宅耐震診断補助

- [補助要件] 建築士(※)が、耐震診断を行う住宅
- [補助金額] 診断に掛かる費用(市から建築士に直接支払い)
- [自己負担額] 原則無料
- [募集件数] 15件程度

(2)木造住宅耐震改修工事補助

- [補助要件] 次の条件全てに該当する住宅
- ・耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満の住宅
- ・建築士が耐震補強設計を行い、補強後の上部構造評点が1.0以上となる住宅

[補助金額]

- ・改修工事に掛かった費用(上限150万円)
- ・補助金を業者に直接支払うことで初期費用の負担を軽減する、代理受領制度も選択できます。
- ・耐震改修工事は、住宅リフォーム減税の対象となります。

[自己負担額] 補強計画審査手数料(55,000円)

[募集件数] 4件程度

(3)耐震シェルター設置工事補助

[補助要件]

大分県建築士事務所協会の認定を受けたもので、耐震診断の結果、1階部分の上部構造評点が0.7未満の住宅に設置するもの

[補助金額] 設置工事に掛かった費用の3分の2(上限30万円)

[募集件数] 1件

(1)～(3)共通

※建築士は、所定の講習を受講し、協議会に登録された人。

危険なブロック塀などの除却工事の一部補助

[対象]

次の基準を満たすコンクリートブロック造、石造、れんが造などの塀や門柱
※柵、フェンスなどと混用された場合を含む

- ・個人の所有で市内に設置されており、地震時に倒壊のおそれがあるもの
- ・高さが1メートル以上で、一般の交通のある道に面しているもの

[補助金額] 対象経費の2分の1(上限10万円)
※塀の長さに応じて上限あり

[募集件数] 10件程度

三世帯リフォーム工事の一部補助

[対象工事]

玄関・トイレ・浴室・台所のうち、一部位以上を改修または増設する工事とそれに関連した工事

[補助要件]

- ・18歳未満の子どもがおり、三世帯以上が居住する住宅
- ・所有者が居住する市内の住宅
- ・市内の施工業者が工事を行う住宅
- ・昭和56年5月31日以前に着工した一戸建ての在来工法による木造住宅である場合は、耐震性が確認されている住宅

[補助金額] 対象工事にかかった費用の2分の1
(原則上限75万円 ※場合により85万円)

[募集件数] 2件程度

工事などを行う前に申込が必要です。詳しい要件などは、問い合わせください。

申込期間 4月6日(月)～ ※先着順

全ての補助は、12月18日(金)までに完了の報告ができること。

外壁、屋根の塗装または屋根のふき替えのみに対する補助はありません。

◆申込・問い合わせ…建築住宅課 建築指導係(本庁舎4階73番窓口) / ☎22-3574

情報 公共施設がインターネットで予約できるようになります!

大分都市広域圏を形成する市町(大分市、別府市、臼杵市、津久見市、竹田市、豊後大野市、由布市、日出町)の公共施設の相互利用の取組に佐伯市も参加することとなり、施設の案内情報や空き状況をインターネットから閲覧できるようになりました。

また、利用者登録を行うことで、インターネットから施設の利用申込ができます。大分都市広域圏の公共施設情報が一元的にシステム管理されますので、ほか市町の公共施設の空き状況などの確認や利用申込も可能となります。



[佐伯市の予約可能施設]

- ・体育施設(総合運動公園、番匠体育館、市民武道館、B&G海洋センターなど)
- ・和楽

※全ての公の施設が対象ではありませんので、詳しくは市ホームページを参照してください。

詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…体育保健課(まな美1階) / ☎22-4062 健康増進課(和楽1階) / ☎23-5115

情報 自転車の違反にも青切符が導入されます

4月1日から、自転車に対しても、交通反則通告制度(「青切符」)が適用されます。信号無視や一時不停止、携帯電話の使用など自転車の違反100種類以上に対して、青切符が適用されます。自転車に乗る際はヘルメットを着用し、交通ルールを守って安全運転に努めましょう。

※16歳以上の方が対象。

※悪質・危険性の高い場合は、青切符の対象ではなく、現場での指導警告の対象となります。



◆問い合わせ…総務課 総務係(本庁舎5階82番窓口) / ☎22-3663

情報 大学など入学者に対する給付型奨学金について

市内在住の方から、奨学金事業に対して寄附金をいただきました。

その寄附金を利用した返還不要の奨学金の申込を開始します。

詳しくは、市ホームページ、学校教育課または各振興局で配布する応募要領などをご覧ください。



[対象] 3月に高等学校を卒業して大学・短期大学・専修学校専門課程に入学した1年生で、経済的理由により修学困難な人など

※成績や家計基準などの審査があります。

[給付金額] 1人当たり10万円

詳しくはこちらから▶

[人数] 25人程度

[申込方法] 申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えてご応募ください。

選考委員会で審査し、予算の範囲内で決定します。

申込期間 4月1日(水)~5月29日(金)



◆申込・問い合わせ…学校教育課 学事係(まな美2階) / ☎22-3154

情報 4月から1年間水道料金の基本料金を無償とします

物価高騰の影響を受けている市民などの負担を軽減するため、国が実施する物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、水道料金の基本料金を免除します。

[対象]

佐伯市と水道の給水契約を結んでいる人や事業者(公的機関、臨時給水、船舶給水を除く)

[申請手続]

不要

[減免内容]

4月検針分から令和9年3月検針分までの水道料金の基本料金を免除します。

※使用した水量に応じた料金と下水道使用料は通常どおり請求します。

[基本料金(減免額)一覧]

(税込)

口径	基本料金(1か月につき)
13mm	760円
20mm	1,190円
25mm	1,720円
30mm	2,570円
40mm	3,840円
50mm	6,940円
75mm	16,800円
100mm	32,730円
150mm	85,280円

例:口径13mmの家庭が20㎡使用した場合の水道料金(税込)

(通常) 2,850円 → (免除後) 2,090円

※消費税の計算で10円の差が生じる場合があります。

◆問い合わせ…営業課 料金係(本庁舎3階52番窓口) / ☎22-3119

情報 第20回 柳瀬チューリップ祭り

春風かおる柳瀬の里で、3万本のチューリップ畑をバックに神楽などのステージイベントを行います。皆さんお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。



[とき] 4月5日(日) 9時30分~16時頃 **[ところ]** 宇目大字南田原(柳瀬)うめの里陶芸工房前

宇目柳瀬地区チューリップ球根掘上げボランティア募集!

柳瀬地区の棚田でチューリップの球根掘上げ作業を手伝ってくれるボランティアを募集します。事前申込は必要ありません。

掘った球根は持ち帰ることができますので、皆様のご協力をお願いします。

[とき]

4月26日(日) 9時作業開始

[ところ]

宇目大字南田原(柳瀬)うめの里陶芸工房前

[持ち物]

長靴、軍手など

※汚れても良い服装で

ご参加ください。



◆問い合わせ…宇目振興局 地域振興課 / ☎52-1111

助成

令和8年度 心身障がい者タクシー利用券を交付します



[対象]

市内に住所があり、身体障害者手帳・療育手帳(A1・A2)・精神障害者保健福祉手帳(1級)を持っている人

※身体障害者手帳は、視覚・下肢・体幹・心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・免疫・肝臓機能障害で、1級または2級に該当する人

※上記の部位に、3級から7級の障がい複数ある人で、下表による指数の合計が11以上の人も対象となります。

級別	3級	4級	5級	6級	7級
指数	7	4	2	1	0.5

[助成内容]

タクシー利用券 年間1冊のみ(24枚綴り)交付
※1回につき1枚のみ利用可能。
※普通タクシーは500円引券、リフト付きタクシーは1,350円引券として利用できます。

[申請に必要な物]

障害者手帳
※代理人申請は、障害者手帳に加え代理人の本人確認書類が必要です。

◆問い合わせ…社会福祉課 障がい福祉係(本庁舎2階47番窓口) / ☎22-4524または各振興局

助成

はり、きゅう、あんまの助成券を発行します



令和8年度のはり、きゅう、あんまの施術代を助成する助成券を発行します。

[対象]

次のいずれかに該当する人

- ・70歳以上の人
- ・障害者手帳(身体、療育、精神)を持っている人
- ・65歳以上70歳未満で後期高齢者医療保険被保険者

◆申込・問い合わせ…高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階または本庁舎1階10番窓口)

☎23-6800 または各振興局

[助成額]

1,000円/1回(12回分)

[申請に必要な物]

本人確認書類(マイナンバーカード・免許証など)
※代理人による申請の場合は、利用者及び代理人の本人確認書類が必要です。

補助

食のまちづくり推進活動補助金

食のまちづくりに向けた市民活動を支援するため、食育活動を行う団体などに補助金を交付します。

[対象事業]

- ・食育に関する講演会や研修会など
- ・地産地消や食の知識普及に向けた料理教室
- ・食の生産現場との交流や体験の場づくりを目的とした、農林漁業体験・収穫体験など
- ・食(食材)やオーガニックの普及に関する調査・研究・その他特に必要と認められる食育活動など(営利を目的とした商品開発などは該当しません)

※令和9年2月末までに完了する事業。

※同事業に対するの申込は3年を上限としています。

[申込方法]

事業計画書・収支予算書などを作成し提出
※書類は、ブランド推進課または各振興局に備付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

[補助上限額]

15万円(1事業当たり)

[プレゼンテーション]

4月下旬(予定)



申込期限 4月15日(水) 17時

◆申込・問い合わせ…ブランド推進課 シティプロモーション推進係(本庁舎2階37番窓口) / ☎22-4673

情報

あなたの命を守る「マイナ救急」 「マイナ救急」へのご理解、ご協力をお願いします



マイナ保険証を活用し救急業務の円滑化を図るため、令和7年10月から「マイナ救急」実証事業を実施していましたが、4月1日(水)から本格運用を開始します。

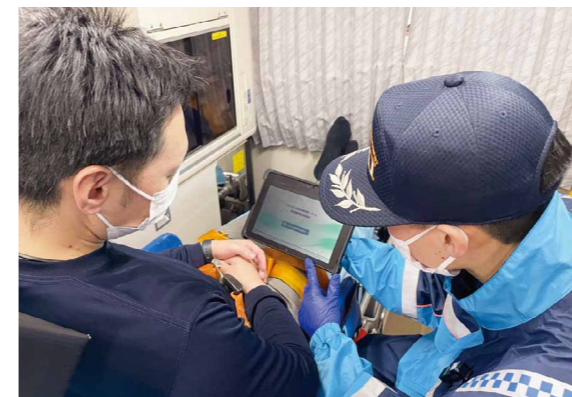


●「マイナ救急」とは?

救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、氏名、生年月日、住所の基本情報に加え、受診した病院(かかりつけ病院)、病歴、処方されたお薬などの医療情報を閲覧、把握することにより救急業務の円滑化を図る取組です。

これらの情報は、搬送病院の決定や救急車内での応急処置、病院到着後すぐに治療を始める準備などに役立ち、命を守るために欠かせない情報です。

病気やけがで苦しむご本人や、気が動転しているご家族の人から、これらの情報を正確にお伝えいただくことは、場合によっては困難なこともあります。そのため、この「マイナ救急」を活用することで、ご本人やご家族の負担を軽くするとともに、傷病者がより適切な処置を受けられるようになります。



●「マイナ保険証」とは?

マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みです。

●マイナ救急で医療情報を活用するために必要な準備

- ・マイナンバーカード
- ・健康保険証利用登録

※マイナンバーカードを所有し、かつ、健康保険証の利用登録が完了している必要があります。

●マイナ保険証で参照可能な情報

[診療、お薬の情報]

医療機関を受診した際の過去の診療情報、投与された薬や薬局などで受け取った過去の薬情報です。

[健診の情報]

特定健診及び後期高齢者健診結果の情報です。

●救急現場でご協力いただきたいこと

救急隊へ医療情報を閲覧することに口頭で同意したのち、マイナ保険証を渡して下さい。

※119番通報時、指令員が通報者へマイナ保険証の準備を依頼する場合があります。

※マイナ救急で得た個人情報は救急業務以外に使用しません。

詳しくはこちらから▶



総務省消防庁ホームページ
「あなたの命を守るマイナ救急」

◆問い合わせ…佐伯市消防本部 警防課
☎22-3330



助成 文化財や伝統文化の保存継承活動を行っている団体を支援します

文化財の保護・伝統文化の継承のための取組など、団体の活動に係る費用(報酬・手当などの給与、交際費、食糧費などを除く)の助成を行います。

[対象]

- ・市内で活動を行っている団体
- ・規約などを有し、団体としての意思決定、執行機能、独立した経理及び監査機能が確立した団体
- ・原則として1年以上の活動実績を有する団体

[補助金額]

上限2万円(年1回)

◆問い合わせ・提出先…

〒876-0831 佐伯市大手町1丁目2番25号
佐伯市教育委員会 社会教育課 文化財係(歴史資料館内) / ☎22-4234 FAX22-0701(月曜日休館、土・日開館)

[申込方法]

所定の補助金交付希望調書に必要事項を記入の上、申込みください。

補助金交付希望調書は、社会教育課文化財係(歴史資料館内)で配布します。

申込の前に、詳細をお尋ねください。

申込期限

4月30日(木)

※書類審査の上、交付対象団体を決定します。交付対象団体多数の場合は、補助金額の調整を行います。



募集 第3期 まんが寺子屋プロジェクト参加者募集!

佐伯の歴史や人物、場所などを題材として漫画やイラストを描いてみませんか?

完成した作品は、佐伯市文化芸術ポータルサイト「アートナビさいき」などへの掲載や作品集として各所に配布予定です。

各コースとも先着順で大人も参加できます。

[講師]

漫画家 福田 素子 氏

[申込方法]

二次元コードまたは電話で申込

申込はこちらから



申込期間 4月6日(月)8時30分～5月8日(金)17時
※電話の場合14日(火)・28日(火)の休館日を除く

じっくりコース(全20回)

ストーリー漫画の作業工程(アイデア出し、ネーム、コマ割り、下書き、ペン入れ、仕上げ)を学んで漫画を完成させよう!

[とき] 6月～令和9年3月の第2・第4日曜日
15時15分～17時15分

[ところ] オープンアトリエとちゃん
(佐伯市春日町3-8)

[対象] 小学校4年生以上

[定員] 10人程度

[参加費] 5,000円(20回分) ※材料費を含む

◆申込・問い合わせ…文化芸術交流課
(さいき城山桜ホール内)
☎22-4529

挑戦コース(全4回)

漫画の作業工程を学んで2ページ程度の漫画や4コマ漫画を描いてみよう!

[とき] ①6月と7月の第2・第4日曜日

②10月と11月の第2・第4日曜日

※①と②はどちらも同じ内容で時間は13時～15時

[ところ] オープンアトリエとちゃん
(佐伯市春日町3-8)

[対象] 小学校3年生以上

[定員] 各10人程度

[参加費] 1,000円(4回分) ※材料費を含む

体験コース(全1回)

自分でキャラクターをつかって描いてみよう!

[とき] 8月22日(土)13時30分～16時

[ところ] さいき城山桜ホール セミナーコート

[対象] 年齢不問

[定員] 15人 **[参加費]** 無料



[お知らせ]

まんが寺子屋プロジェクト第1期生が描いた漫画作品集を三浦造船佐伯図書館や各コミュニティセンターなどでもご覧いただけます。また、佐伯市文化芸術ポータルサイトの「さいきde漫画」のコーナーからもご覧いただけます。→



情報



“花L・E・G(レグ)”しませんか!!
花のあるまちづくりを応援します!



花のあるまちづくりを通じて、うるおいのあるまちづくりや地域コミュニティ活動を推進し、人と自然が共生する持続可能なまちの実現に向け、各種団体に花の苗や種子、園芸用土、プランターを支給します。

	花壇	プランター	申請上限
花苗	1㎡当たり25ポット	1基当たり3ポット	300ポット
種子	1㎡当たり1袋	1基当たり1袋	10袋
園芸用土	1㎡当たり1袋	4基当たり1袋	20袋
プランター			年度当たり(前期と後期合わせて)50基

[花苗種類] マリーゴールド、センニチコウ、ペチュニア、ベゴニア、赤サルビア、青サルビア

[種子種類] 桔梗、けいとう、コスモス、アスター、ひまわり、松葉牡丹

[対象] 市内を活動拠点とする団体
※個人での申請はできません

申請期間 4月1日(水)～5月1日(金)

[申請用紙]

環境対策課または各振興局で配布

※市ホームページからダウンロードすることも可能です▶

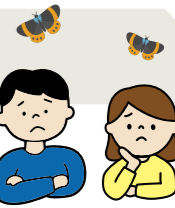


◆申込・問い合わせ…環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口) / ☎22-3995



情報

キオビエダシャクの被害にご注意ください



昨年から市内でキオビエダシャクの被害が拡大しています。自宅にイヌマキなどがある場合はご注意ください。

[特徴] 【幼虫】 黒と灰色のまだら模様、頭・尻・側面がオレンジ色 / 体長約5cmのシャクトリムシ
【成虫】 全体的に紺色、羽に黄色の帯模様と黒の斑点 / 体長約2cm、羽を広げると約5cm

[被害] 幼虫がイヌマキ(ヒトツバ)などの葉を食害し、樹木を枯らす。

[駆除方法] 【幼虫】 木をゆすり、落ちたものを捕殺(数が少ない場合)
噴霧器などにより薬剤を散布(数が多い場合)
※成虫は薬剤の効果が薄く、捕殺も困難なため、幼虫の駆除推奨

【幼虫】



【成虫】



◆問い合わせ…環境対策課 環境対策係(本庁舎3階57番窓口) / ☎22-3956

2/2(月) 地域おこし協力隊 着任



2月から農政課に東京都出身の遠藤志乃さんが地域おこし協力隊として着任しました。
 遠藤さんは、有機農業の実践や普及・啓発に取り組む予定で、「農業経験はないが、一つひとつ学びながらがんばっていききたい」と決意を述べました。

2/12(木) 佐伯豊南高校工業部へ市長賞詞贈呈



12月に東京都で行われた「全日本ロボット相撲全国大会2025(3kg級自立型の部)」で表彰台を独占した佐伯豊南高校工業部へ市長賞詞が贈呈されました。この大会は、社会人チームや海外のチームも参加しており、土橋一揮くん(3年)は「世界レベルの証明ができてうれしい。支えてくれた皆さんに感謝です」と話してくれました。

2/17(火) 米水津中学校
キャリア教育優良校を受賞



1月に開催された「令和7年度第18回キャリア教育優良教育委員会、学校及びPTA団体等の文部科学大臣表彰」で、米水津中学校がキャリア教育優良校に表彰されました。これは、地域を教材とした教育活動が高く評価されたもので、大分県内でも令和元年度以来となる名誉ある受賞です。

2/18(水) しんちゃん
佐伯市ふるさと応援大使へ



ふるさと納税の増加に向けインフルエンサー・朝廣真之介さんの「佐伯市ふるさと応援大使」就任式が行われました。「しんちゃん」の愛称で知られる朝廣さんのInstagramフォロワー数は1.6万人で、その発信力を武器に佐伯市の産品やふるさと納税返礼品の魅力を発信していきます。

2/18(水) スポーツクライミング
全国大会出場報告



埼玉県で開催されるスポーツクライミングの全国大会へ出場を果たした佐伯クライミング推進会所属の三浦伊織くん(佐伯豊南高1年)と山城真凜さん(佐伯小2年)が市長を訪問しました。山城さんは、「ふだんの成果を発揮し、優勝したい」と活躍を誓いました。

2/18(水) ダンス全国大会で準優勝!



1月に愛媛県で開催されたダンスコンテストステップワン FINALに出場したZIGOLA(ZIGGY dance studio)の選手の皆さんが見事準優勝に輝き、その報告に訪れました。
 【出場選手】坪根彩心さん(鶴岡小6年)、山崎愛玲音さん(鶴岡小6年)、山中萌乃栞さん(木立小6年)、石田萌々さん(佐伯小5年)、追下和瑚さん(明治小5年)、宮脇優季花さん(渡町台小4年)

さいき城山桜ホールインフォメーション

はじめての〇〇/

はじまる体験キッズパーク **入場無料**

桜ホールにこども向け体験プログラムが集合します。GWは桜ホールで「はじめて」を楽しもう!

と き 5月2日(土)・3日(日・祝) [両日とも]10時~16時

と ころ さいき城山桜ホール館内及び周辺

プログラム

はじめてのこども向け体験プログラム

地域の文化・スポーツ活動を体験!

- ・武道体験「少林寺拳法」
- ・親子で楽しむ英語×食育体験
- ・レーザーでつくる!オリジナルはんこづくり
- ・『ネクタリン』を歌っておどろろ
- ※事前受付が必要なプログラムあり。

ジャグリング体験

大道芸のワザを身につけよう!
高校生パフォーマーTAKUMIほか、
大道芸パフォーマーがやってくる!



アクティビティ体験

トランポリンや
ボルダリングなどに
チャレンジしよう!



ガラスにおえかき

お部屋のガラスに絵を描こう!

さくらっ子ファミリーコンサート

家族でコンサートを楽しもう!

と き 5月3日(日・祝)開演11時

出 演 Saiki キッズコーラス
佐伯市民吹奏楽団



※ほかのプログラムなど、詳しくは、
さいき城山桜ホールホームページをご覧ください。

申込期限 6月30日(火)

アイデアのタネ大募集!

さいき城山桜ホールで行う公演・イベントづくりに参加しませんか?

さいき城山桜ホールでは「市民の想いをかたちに」のモットーのもと、事業づくりにおける市民参画・協働を図るため、さいき城山桜ホール自主事業として実施する企画アイデアのタネを募集します。

募集部門

●にぎわいのタネ部門 ●リクエストのタネ部門

対 象

市内在住または市内で勤務・在学・活動する
個人・団体(法人可)

応募方法

1. 申込フォーム
2. 窓口配布のアイデアシート

※ホームページ掲載の募集要項を必ず確認の上、
応募ください。



<申込フォーム>

ツキイチ映画 5月上映作品 上映時間 約102分

こどもの日特別企画 **入場無料!!** **整理券必要**

『アナと雪の女王』日本語吹替えのみ

と き 5月5日(火・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500人

※入場整理券の配布は4月1日(水)からホール受付窓口で行います。
(お1人様各回5枚まで)

※不要となった入場整理券は返却をお願いします。



共催公演/Next Generation Harmony ~こどもたちと世界を繋ぐ音楽会~

佐伯市のこどもたちがニュージーランドの音楽
学校とコラボコンサート!

と き 4月13日(月)19時~
[開場18時30分]

と ころ 大ホール

出 演 ・Symphonia Music 講師・生徒

・Saikiキッズコーラス

・日本文理大学附属高等学校吹奏楽部

・RENTARO室内オーケストラ九州

入場料 無料[ドネーション制]

※0歳から入場可



問い合わせ さいき城山桜ホール ☎24-2228

※各申込・チケット購入は、さいき城山桜ホール窓口のほか、インターネットからでもできます。
(ツキイチ映画を除く)

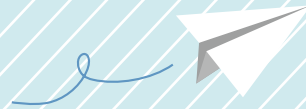
※詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。



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します

未来をつなぐ、人と企業

Vol.
36



株式会社ヨシダ

佐伯市長良4885番地の4 ☎28-3136 FAX:28-3138
創業年月:昭和63年10月 資本金:1,000万円
従業員数:22人
メール:info@yoshida-saiki.com
https://www.yoshida-saiki.com



動画はこちら



専門性を強みに食の現場を支える企業

株式会社ヨシダが手掛けるのは、業務用冷蔵庫の網棚。スーパーや飲食店など、私たちの生活に欠かせない“食の現場”を支えています。「特定の分野に特化しているため競合が少なく、安定しているのが強みです。高品質なものづくりを心掛けるのはもちろん、職場環境の整備や、経験の浅い人でも扱いやすい機械の導入なども進めています」と話す石田眞浩さんは、令和6年に社長に就任。関連会社※1の副社長も務めており、若い感性と行動力で、会社のさらなる発展を見据えています。

社員の満足度を追求

石田さんは学生向けの企業説明会に積極的に参加するなど採用活動に注力する一方、社員目線に立った“働きやすさ”にも配慮し

ています。「私たちの業務に派手さはありませんが、安定した仕事をコツコツ続けたい人に向いています。そうした人が意欲とやりがいを持って働けるよう、昼食の補助や休日数の増加など福利厚生を充実させるとともに、資格取得もバックアップしています」。

現在、特に重視しているのが、全ての工程に対応できる“多能工”の育成。製造現場は線材加工、樹脂コーティング、溶接の分業制ですが、複数の工程を担える人材を育てることで、より効率よく生産できる体制づくりを進めています。

社員の定着率が高く、長く勤める人が多いことも同社の大きな魅力です。堅実に働きたい人、成長を目指す人にも最適な環境が整っています。

※1 株式会社クニナリ。

会社のここが好き

当社は多能工化を進めており、複数の工程に対応できる技術や知識が身につきます。皆仲が良く、和気あいあいとした雰囲気の中で働けるため定着率も高く、私も11年目です(日高)。
入社6年目ですが、主任として責任ある仕事を任せてもらい、やりがいを持って働いています。やる気があれば、新卒でも中途でもしっかりキャリアアップできる職場です(工藤)。



日高 佳樹さん
ひだか よしき
曲げ加工担当

工藤 優樹さん
くどう ゆうき
スポット担当



つくっているもの

木アート

「かぜびとnao」さんは、木の魅力、とりわけ木ごとに異なる木肌の質感にほれ込み、暮らしに彩りを添える生活雑貨を中心に制作しています。「かぜびと」という名前の由来は、風のような存在でありたいという思いから。どんな形にもなり、自由に流れ、好きな人に寄り添える—それはnaoさんの作品にも重なります。



木工作家 かぜびとnao
さの なおたか
佐野 直孝さん / 佐伯市大手町



▲多くの作品が並ぶ玄関ギャラリー。見学の際は事前に電話予約を。
住所：大手町3-7-29
☎070-4330-8056



▲木ごとに木肌や色合いが異なり、様々な表情を見せてくれる木工作品。現在、naoさんは箸作りに注力しており、その奥深さを追求しています。

風のように自由に、やさしく、暮らしに寄り添う木工作品

佐伯を拠点に木工作家として活動する「かぜびとnao」さん。木工に出会って以来、固定観念にとらわれない自由な発想で、まな板や箸など“自分らしい”生活雑貨を作り続けています。「もう30年前かな。妻に『アメリカンカントリーの椅子がほしい』って言われたのだけど、高くてね。見よう見まねで作ったのが始まり。その後、地元製の材所とのご縁もあり、県南の木材を使いながら、思いを形にしています」。

現在は、玄関ギャラリーに常時作品を展示するほか、市内外での個展、イベント出展など幅広く活動中。また、友人から持ち込まれた思い出の家具をリメイクしたり、災害時に寄附を呼びかける※1など、木工を通して人や暮らしにやさしく寄り添っています。

アートの「縁」をつなぎ、「輪」を広げる

naoさんは、多くの佐伯市在住アーティストとつながり、「佐伯ART展覧会※2」や「サウスアートマーケット※3」を開催するなど、佐伯のアートを盛り上げる活動も行っています。

「佐伯には才能を秘めたアーティストがたくさんいます。すでに全国的、世界的に活躍している人も少なくありません。もっと多くの人に知ってもらいたいですね」。アートの話になると次から次へと言葉があふれてくるnaoさん。気になるアート情報があれば、ジャンルや国内外を問わず足を運ぶことも多いといいます。

暮らしを彩る木工作品の制作と、地域のアートにスポットを当てる活動。人と人をつなぎながら、これからも広がっていきそうです。



アートナビ
さいきは
こちら▶



※1 熊本地震の際は単独でハートプロジェクトを開催。木工のバッジを配り、震災を意識するきっかけづくりや、寄附の呼びかけを行いました。
※2 令和4年開催 ※3 令和7年開催

くらしの
情報

各種お知らせ

国民年金保険料は納付期限
までに納めましょう

4月分から令和9年3月分までの国民年金保険料は、月額17,920円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書で、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付や便利でお得な口座振替のほか、スマートフォンアプリ(AEONペイ・auペイ・d払い®・ペイジー・ペイペイ・楽天ペイ)も利用できます。ねんきんネットを活用した納付書によらない納付を利用して、ペイジー納付もできます。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていない人に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っています。

☎佐伯年金事務所 22-1970
※音声案内に従い②を



選択、次に②を選択
保険年金課 保険年金係
(本庁舎1階8番窓口)
☎22-3187

新規口座振替、口座変更、
口座振替解約は早めに
お届けください

6月30日引き落とし分の令和8年度市税口座振替の申込締切日は4月20日(月)です。

・市県民税(全期・第1期)
・国民健康保険税(全期・第1期)
※期限後に申込まれた場合、税額通知書に前の振替口座が記載されたり、納付書が郵送されるなどの行き違いが発生する場合があります。

※新たに口座振替を始める人、振替口座を変更する人は下記金融機関で、口座振替をやめる人は税務課、各振興局窓口で早めにお届けください。

口座振替取扱金融機関

大分銀行、大分信用金庫、豊和銀行、伊予銀行、宮崎太陽銀行、大分県信用組合、九州労働金庫、大分県農協、大分県漁協、ゆうちょ銀行

☎税務課 収納係(本庁舎1階15番窓口) ☎22-3182

シタケ種駒費用を助成
します!!

市内在住のシタケ生産者を対象に種駒の助成を行います。詳しくは問い合わせください。

☎うまみだけ対象品種の種駒の植菌で1万駒を超えた1駒に1.5

円助成
☎5月29日(金)
☎・園林業課 林業振興係
(本庁舎3階61番窓口)
☎22-4214

慰霊巡拝参加者募集

戦没者が亡くなった現地で、慰霊・追悼を行いたいという関係遺族の要望に応えるため、厚生労働省による慰霊巡拝が実施されます。

巡拝予定地域や時期、申請方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

実施期間 8月~令和9年3月
☎福祉保健企画課 福祉支援係(本庁舎2階45番窓口) ☎22-4225

市税(保険料)の納付について

5月から令和8年度の固定資産税、軽自動車税の税額通知書を逐次発送します。

4月中旬に令和7年度市税(保険料)の支払い忘れがないかご確認ください。

※市税(保険料)の納付は便利な口座振替、スマートフォンのアプリ(ペイペイ・ペイジー・ゆうちょペイ)をご利用ください。納税が困難な場合は、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。

☎税務課 収納係(本庁舎1階16番窓口) ☎22-3182

ご存じですか?後期高齢者
医療制度の障がい認定

65歳~74歳の一定の障がいをもち、認定条件を満たす人は、後期高齢者医療制度に加入することができます。詳細は問い合わせください。

☎65歳~74歳の一定の障がいをもち、後期高齢者医療制度障がい認定の認定条件を満たす人
※障がいの等級によって認定基準あり

必要物

・現在お持ちの身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、または療育手帳
・本人確認のできる書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

※障がい認定を受けた人は、認定後も75歳になるまでは、届出により撤回することができます。

☎保険年金課 保険年金係(本庁舎1階9番窓口) ☎22-3199
大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771

~水稲生産者の皆さんへ~
手塩にかけて育てたお米を
「食味コンクール」に出品
しませんか!

市内水稲生産者(法人を含む)の食味向上への意識改革と栽培技術向上につなげ、また、佐伯産米をPRし消費拡大を推進します。

出品資格
市内に住所を置く水稲生産者(法人を含む)で、市内で作付けした令和8年産の玄米が対象。

また、作付けをする上で、水稲栽培管理を徹底するため、市ホームページなどに掲載している「水稲栽培管理実績表」を常時作成して提出できる人。

出品方法

令和8年産玄米1,800g(測定器審査用:500g、官能審査用:1,300g)を農政課 水田畜産・有機農業振興係へ提出(1人1検体)

出品期間

10月14日(水)~11月13日(金)

表彰

測定値審査・官能審査をして、上位入賞者には表彰を行います。

☎農政課 水田畜産・有機農業振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4659

クルーズ客船「三井オー
シャンフジ」が佐伯港に
寄港します!一緒に歓迎・
お見送りしませんか

寄港に伴い、歓迎行事などを実施します。

佐伯の太鼓をはじめ、こどもたちのダンス、神楽などのステージパフォーマンスもあります。クルーズ乗船客が市内を観光しますので、旅の思い出に残るおもてなしを皆さんでしましょう。

☎4月19日(日) 入港9時 出港17時
※天候により前後することがあります。

☎佐伯港女島岸壁
※船内市民見学会は実施しません。
※岸壁での歓迎や見送り・セレモニーのほか、岸壁からのクルーズ客船見学のためにシャトルバ

スを運行します。事前予約制で、乗車定員に限りがあります。

※佐伯港女島岸壁はソーラス条約に基づき、立ち入りが制限されており一般車両や、徒歩などでは立ち入りできません。シャトルバスでのみ立ち入り可。

詳しくは二次元コードからご確認ください。
☎観光課 観光係(本庁舎2階38番窓口) ☎22-3942



行政サービス満足度
(総合計画進捗状況)等
市民アンケートの実施

☎佐伯市民
回答期間 4月1日(水)~30日(木)

回答はこちらから▶
☎政策企画課 政策企画係(本庁舎5階88番窓口) ☎22-4014



佐伯城跡保存活用計画が
完成しました

国指定史跡・佐伯城跡を守り、活かしていくためのルールブックとなる『史跡佐伯城跡保存活用計画』が完成しました。計画では、佐伯城跡が持つ様々な価値を整理し、それぞれの課題に応じた今後の方向性などを示しています。

具体的な内容は、佐伯市歴史資料館や三浦造船佐伯図書館などでご覧いただけるほか、市ホームページでも公開しています。

☎社会教育課 文化財係(歴史資料館内) ☎22-4234



市報さいき 広告募集中
会社・商品の紹介や案内などを「市報さいき」に掲載しませんか?
発行日▶毎月1日(年間12回) ※1月号は12月下旬発行
発行部数▶毎月30,800部 ※配布先は市内の全世帯、各公共施設など
掲載場所▶各月号「くらしの情報」コーナー下段
掲載料▶1枠15,000円/月(税込)
規格▶1枠縦50mm×横85mm
※同じページの2枠を使用し1件の広告とすることができます(30,000円/月[税込])
※版下原稿の画像形式はGIFまたはJPEG
募集締切▶掲載希望月の1か月前
問い合わせ▶佐伯市役所秘書広報課広報係(本庁舎5階90番窓口) ☎0972-22-3281 [メール]kouhou@city.saiki.lg.jp

GENEQ 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㈱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 2.0万円+各種手当、ボーナス2回
*高卒10年目年収 約45.0万円
旧北九州運輸株式会社 ジェネック 佐伯支店 0972-27-8611
人へ。地球へ。 For the people, for the earth.

大分県麦作共励会受賞報告
麦の生産に優れた農家として見事、最優秀賞を受賞した有限会社山梨子産業(弥生:伊賀健一代表)と、優秀賞を受賞した藤原映治さん(同)が市長を訪問しました。
おふたりは「農業は決して楽な仕事ではないけれど、笑顔と希望を絶やさず、こどもたちが『将来なりたい職業No.1』にしたい。」と今後の抱負を語りました。
☎農政課 水田畜産・有機農業振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-4659





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19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！

時 4月18日(土)
 9時～11時(受付8時30分～)
 ※雨天時は4月25日(土)に延期

集合場所 佐伯城跡三の丸(旧佐伯文化会館跡地)

清掃場所 佐伯城跡三の丸や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ご準備ください。
 ※ごみ袋は主催者で準備します。
 問 社会教育課 文化財係 (歴史資料館内) ☎22-4234

**不登校を考える親の会
 ～お子さんのこと、いっしょに考えませんか？～**

様々な理由から学校に行けなくなった、行きにくくなった子どもたちの家族が集まる場です。お子さんのこと、ご自身のことなどを語り合っ、心をつなぐことができるとしています。臨床心理士もアドバイザーとして毎回参加します。

時 毎月第3日曜日
 14時30分～16時
 ※7・8月は第4日曜日、3月は第2日曜日
 4月19日、5月17日、6月21日、7月26日、8月23日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、令和9年1月17日、2月21日、3月14日

所 佐伯市教育支援センター教室「グリーンプラザ」(旧：久部保育所)

対 登校に悩みや不安をもつ児童・

生徒の家族、その他関係者
 問 学校教育課 学校指導係 (まな美2階) ☎22-4670
 佐伯市教育支援センター教室「グリーンプラザ」☎22-5131

**「佐伯市生涯学習教室」・
 「佐伯市高齢者教室」
 申込のお知らせ**

「生涯にわたって学習できる教室」を目的に行います。
 時 4月1日(水)～いつでも入級できます。

所 最寄りの地域コミュニティセンター

対 60歳以上
 内 課題学習、趣味学習(手芸、歌唱、詩吟、書道、舞踊、太極拳、絵手紙、陶芸、短歌、グラウンド・ゴルフ、絵画など)を行い、地域研修で県内外へバスで視察に出掛けます。

料 学級ごとで異なります。
 転 まな美・各地域コミュニティセンターにある申込用紙に記入して提出してください。

問 社会教育課 生涯学習推進係 (まな美1階) ☎30-1411

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 4月19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

**銃砲刀剣類登録審査会
 日程のお知らせ**

古式銃砲や刀剣類を所持するには、「銃砲刀剣類登録証」が必要です。必ず審査会に出向き、登録証の交付を受けてください。

時 5月13日(水)、7月8日(水)、9月9日(水)、11月11日(水)、令和9年1月13日(水)、3月10日(水)
 13時～17時

※受付16時30分まで
 所 大分県庁舎 別館8階84会議室

必要物 現物、発見届出済証、登録手数料(1件6,300円)
 ※家族以外の代理の場合は委任状が必要
 ※登録証を紛失した場合は、再交付(1件3,500円)の手続きをしてください。

問 大分県教育庁 文化課 ☎097-506-5498

募 集

県営住宅の入居者募集

種別	住宅名	戸数
子育て	藤 望	3

募集期間 4月6日(月)～10日(金)
 抽選日 4月14日(火)

入居日 6月1日(月)
 ※条例により暴力団員の申込はできません。

※令和8年度末時点で中学生以下の子どもを養育している世帯が対象です。

詳しくは問い合わせください。
 問 佐伯・公営住宅管理センター ☎22-3190

元越山春の登山会

眺望絶景な春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 4月19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

**みんなおいでよ！第16回
 おおにゅうじま島まつり**

第3回大入島きょうりゅうレース参加者募集中です。(きょうりゅうの着ぐるみを準備できる

人、仮装で参加もOK！)
 時 4月26日(日)受付9時～(15時30分終了予定)
 ※雨天の場合は4月29日(水・祝)
 所 大入島カンガルー広場
 内 島内サイクリング、ハイキング(午前中)、ブリの解体ショー、くつ飛ばし、絶叫大会、じゃんけん大会、餅まき、O×クイズ、だるまさんがころんだ など

問 大入島食彩館・増永 ☎24-8550



県民すこやかスポーツ祭

県民のだれもが気軽に、自主的に参加するスポーツ大会です。

今取り組んでいる人はもちろん、これからやってみたい人も大歓迎です。興味のある人はぜひご参加ください。みんなでスポーツを楽しみましょう。大会の詳細・申込は、各実施団体に直接問い合わせください。

◎ミニバレーボール
 時 5月10日(日)
 所 佐伯中央病院アリーナ メインアリーナ

対 一般
 料 1,500円

欄 4月25日(土)
 問 佐伯市ミニバレーボール協会・清水 ☎090-2581-3538
 [メール] tsurumi-w@xrj.biglove.ne.jp

◎バウンドテニス
 時 5月10日(日)
 所 佐伯中央病院アリーナ サブアリーナ

対 一般
 料 300円

欄 5月3日(日・祝)
 問 大分県バウンドテニス協会・熊野 ☎090-5299-8378
 [メール] kumano-poo4@cyb.ne.jp

◎武術太極拳
 時 5月17日(日)
 所 佐伯小学校体育館
 対 どなたでも
 料 無料
 欄 当日可能
 問 佐伯市武術太極拳連盟・芦刈 ☎090-5480-8381
 [メール] asi1119nm@saiki.tv

◎太極拳
 時 5月24日(日)
 所 佐伯地区公民館 ホール
 対 どなたでも
 料 500円※18歳以下無料
 欄 5月8日(金)
 問 大分県太極拳連盟・有川 ☎097-597-4567
 [メール] oitapref.taijiquan@gmail.com

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 4月21日(火)
 ①13時15分～ ②14時15分～
 ③15時15分～

所 本庁舎2階201会議室
 対 認知症について不安がある人
 料 無料※要予約

欄 4月20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

試 験

自衛官など採用試験

◎防衛大学校学生(推薦)
 時 1次試験9月19日(土)
 所 受験案内でお知らせ
 資格 18歳～21歳未満の高卒(見込含む)または高専3年次修了者

(見込含む)かつ学校長が推薦できる人

欄 9月5日(土)～8日(火)
 ◎防衛大学校学生(一般)
 時 1次試験10月31日(土)

所 受験案内でお知らせ
 資格 18歳～21歳未満の高卒(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

欄 7月1日(水)～10月15日(休)

◎一般曹候補生
 時 1次試験
 ①5月16日(土)～24日(日)

②9月16日(水)～27日(日)
 ③11月28日(土)～12月6日(日)
 所 受験案内でお知らせ

資格 18歳～33歳未満(32歳未満の人は採用予定月の末日現在33歳に達していない人)

欄 ①5月7日(休)
 ②7月1日(水)～9月1日(火)
 ③9月15日(火)～11月20日(金)

◎任期制自衛官
 時 試験日は申込時にお知らせ
 所 受験案内でお知らせ

資格 18歳～33歳未満(32歳未満の人は採用予定月の末日現在33歳に達していない人)

欄 年間を通じて募集
 ◎予備自衛官補
 時 9月12日(土)～10月4日(日)

所 受験案内でお知らせ
 資格 18歳～52歳未満の人

欄 5月23日(土)～9月10日(休)
 詳しくは問い合わせください。
 問 自衛隊大分地方協力本部 佐伯地域事務所 ☎23-1875

日商簿記検定試験

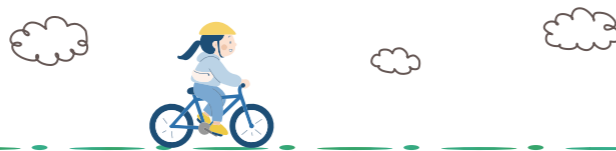
時 6月14日(日)
 所 佐伯商工会議所

料 1級 8,800円
 2級 5,500円
 3級 3,300円

欄 二次元コードまたは商工会議所窓口で受付

時 4月27日(月)～5月18日(月)
 問 佐伯商工会議所 検定係 ☎22-1550





講座

フォークリフト運転技能講習

時 5月18日(月)~21日(休)
 所 学科/和楽 実技/長瀬橋下駐車場
 定 20人※先着順
 料 普通自動車免許以上所持者 34,650円
 大型特殊運転免許証(限定なし)所持者 19,850円
 ※受講料・テキスト代・消費税込
 開 5月8日(金)
 ※事前電話予約が必要
 問 大分産業機械技能教室 097-554-2246

佐伯市民大学 令和四教堂「地元で豊かに生きるためのLocalizationを学ぶ」

時 4月12日(日)14時~
 所 さいき城山桜ホール 小ホール
 内 第3回講座『面識経済で地域活性化を目指そう』
 講 山崎 亮氏 (studio-L代表、関西学院大学建築学部教授、コミュニティデザイナー、社会福祉士)、平川 摂氏 (株式会社ベース代表取締役、元さいきあまべ食べる通信発行人編集長、さいきあまべ食べる商會共同代表)
 料 1,000円
 申 二次元コードから申込
 問 地元学の会事務局・岩佐 48-9293

介護労働講習(実務者研修を含む)受講者募集

時 6月16日(火)~11月25日(水)
 所 智泉福祉製菓専門学校(大分市)
 対 雇用保険受給資格者(受講指示者)
 料 無料(テキスト代、講習保険料、健康診断料は実費)
 申 管轄のハローワークに申込みください。
 開 6月1日(月)※17時必着
 問 介護労働安定センター大分支部 097-538-1481

6月受講生募集(ハロートレーニング)

募集コース 電気設備技術科(企業実習付き)、ものづくり溶接科、ものづくりアシスタント科
 募集期間 5月1日(金)まで
 訓練期間 6月4日(木)~11月30日(月)
 料 無料
 見学会 4月7日(火)、21日(火)
 説明会 4月14日(火)、28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

佐伯子どもミュージカル13期生・親子説明会(体験あり)

高校生以上の一般演者とサポーターも募集しています。
 時 4月24日(金)19時~21時(開場18時30分)
 所 和楽 大研修室
 対 小学校1年生以上
 ※親子で参加は小・中学生のみ
 公演日 12月27日(日)
 さいき城山桜ホール
 申 二次元コードから申込
 開 4月23日(木)
 問 佐伯子どもミュージカル 080-8584-7843 [メール]saikikodomo@gmail.com

協会けんぽ大分支部の加入者の皆さまへ 令和8年3月分(4月納付分)からの保険料率のお知らせ

健康保険料率 【大分支部】10.08%(令和8年2月分まで10.25%)
 介護保険料率 【全国一律】1.62%(令和8年2月分まで1.59%)
 子ども・子育て支援金率 【全国一律】0.23%(令和8年4月分(5月納付分)より新たにスタート)

※健康保険料と介護保険料、子ども・子育て支援金は労使折半となります。
 ※40歳から64歳までの人(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率、子ども・子育て支援金率に全国一律の介護保険料率が加わります。
 ※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
 ※任意継続被保険者の人は、令和8年4月納付分から変更後の保険料率および子ども・子育て支援金が適用されます。
 問 全国健康保険協会(協会けんぽ) 大分支部 097-573-5630(自動音声案内④)

どたばたママのフリーマーケット

今年度から、どたばたママのフリーマーケットは秋口の年1回開催になります。開催日時は市報に掲載します。
 問 わたなべ助産院 22-9955
 ※受付時間9時~16時(日・祝日除く)

狩猟を新たに始めるためのスタートアップセミナー

時 ①5月30日(土)9時~12時 ②5月31日(日)9時~12時30分 ※同じ内容です。
 所 ①大分県庁本館2階 正庁ホール ②るるパーク(大分農業文化公園)大研修室
 対 18歳以上
 内 講義「狩猟のはなしと銃猟を始めたきっかけ」「狩猟免許制度について」狩猟体験「わな(くくりわな)のかけ方とシミュレーターによる射撃体験」
 定 講義は定員なし。狩猟体験のみ先着15人程度
 料 無料
 申 紙申請または電子申請
 開 4月27日(月)~5月10日(日)
 その他 ・昼食は各自用意(若干ジビエ料理の試食あり)

・現地集合です。県庁までは公共交通機関をご利用ください。
 ・申込用紙は県庁ホームページからダウンロードできます。
 問 大分県森との共生推進室 097-506-3876

SAIKI第九プロジェクト「第4回第九演奏会」合唱参加者募集!

12月13日(日)にさいき城山桜ホールで行われる、第4回第九演奏会の合唱団員を募集します。「喜びの歌」として有名なベートーヴェンの「第九」をあなたも歌ってみませんか?
 初心者も大歓迎!練習は月2回程度。初回は見学もOKです。募集要項・申込書はさいき城山桜ホールにあります。
 時 5月24日(日)13時~(結団式・初回練習日)
 所 さいき城山桜ホール 大ホール
 対 高校生以上(市外からの参加も可) ※親子参加であれば小学校4年生から参加可
 第一次募集期間 4月1日(水)~5月23日(土)
 申込は右記二次元コードからも可
 問 SAIKI第九プロジェクト 実行委員会事務局・河合 080-5096-5202



「佐伯市陶芸教室」生徒募集

一緒に花器や茶わんなどを作ってみませんか。
 時 月6回(水・木・土曜日)13時~15時
 所 社会福祉センター 軽作業室
 対 市内在住
 料 1,000円/月 ※陶土や道具代は各自の負担です。
 申 随時受付
 問 事務局

塩月 090-5486-0623
 樋口 090-2515-7365

~多世代交流~しゃべり場

時 4月11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16回のテーマは「地域の居場所について」です。グループワーク形式でグループごとにしゃべりながらアイデアを考えます。
 定 25人※先着順
 料 無料
 申 二次元コードから申込
 開 4月10日(金)
 その他 飲食持参可(お茶菓子用意あり)
 問 しゃべり場プロジェクト・福井 090-7258-2990

西浜清掃のお知らせ

時 4月26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

第69期大分合同本因坊戦 佐伯地区予選及び一般碁戦のご案内

時 4月19日(日)9時50分~(受付時間9時10分~9時40分)
 所 佐伯地域コミュニティセンター 1階 実習室ほか
 対 市内在住・在勤・在学または佐伯市に住民票のある人
 競技方法 本因坊戦(互先)、一般碁戦(手合戦)
 料 本因坊戦2,500円、一般碁戦2,000円、中学生以下1,000円(弁当・お茶代を含む)
 申 氏名(フリガナ)、住所、段級位、在勤者は勤務先、学生は学校名、希望対戦の別(本因坊戦または一般碁戦)、連絡先(電話番号)を記入して事務局へ提出
 開 4月10日(金)必着
 協賛 ぶんどろ醸株式会社

後 援 佐伯市、佐伯市教育委員会
 問 (公財)日本棋院佐伯支部 事務局・戸高喜八 76-0834 佐伯市城南町6-11 090-4352-2287

4月 EVENT イベントカレンダー calendar

5(日) 第20回 柳瀬チューリップ祭り =>P11
 開 9時30分~16時頃
 所 宇目大字南田原(柳瀬)うめの里 陶芸工房前
 11(土) ツキイチ映画 『父と僕の終わらない歌』 =>3月号P15
 開 10時~14時~
 所 さいき城山桜ホール 大ホール

13(月) Next Generation Harmony~こどもたちと世界を繋ぐ音楽会~ =>P17
 開 19時~(開場18時30分) ※0歳から入場可
 所 さいき城山桜ホール 大ホール

18(土) 佐伯城跡石垣清掃ボランティア =>P22
 開 9時~11時(受付8時30分~) ※雨天の場合は25日(土)
 所 佐伯城跡三の丸(旧佐伯文化会館跡地)

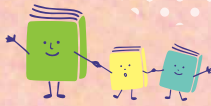
18(土) 春のおはなし会 =>P26
 開 11時~
 所 三浦造船佐伯図書館

19(日) 間越来だんせへ市 =>P22
 開 8時30分~魚が無くなるまで
 所 佐伯市米水津海辺の村交流館

19(日) 元越山春の登山会 =>P22
 開 8時30分~※少雨決行
 所 元越山色利登山道駐車場

26(日) 第16回 おおにゅうじま島まつり =>P22~23
 開 受付9時~(15時30分終了予定) ※雨天の場合は29日(水・祝)
 所 大入島カナルー広場

26(日) 西浜清掃 =>P25
 開 8時~9時
 所 西浜海岸



「こどもとしゃかんまつり2026」開催します♪

子どもの読書週間にちなんで、こども向けのイベントを開催します！
みんな、図書館に集まれ～♪

と き／4月22日(水)～5月11日(月)開館時の9時30分～18時

内 容／4月22日(水)～5月11日(月)

- イラストレーターみっこさんの「佐伯市散策」作品展示
- 4月29日(水・祝)10時30分～11時30分 パネルシアター
- 5月4日(月・祝)14時～16時 ワークショップ(缶バッジ・豆本作り)
- 5月6日(水・振)14時～16時 ワークショップ(缶バッジ・ちぎり絵)
- その他 特設展示・としゃかんクイズ(景品あり)・らくがきコーナー
本の重さ当てチャレンジ!など

春のおはなし会

いろいろな絵本の読み聞かせなどが体験できる、春の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！皆さんで絵本の世界を楽しみましょうか？

と き／4月18日(土) 11時～

と ころ／児童コーナー

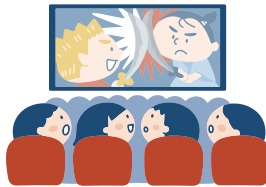
対 象／幼児～小学生

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

4月の上映会

■上映会 ※同一作品を2回上映します
いまダンスをするのは誰だ？
(115分)

4月12日(日)・22日(水)…13時30分



— おすすめの新刊 —



ウィリアム・モリス
美しい装飾紋様とデザイン

作/ウィリアム・モリス
訳/吉田 周市
出版社/株式会社
ホビージャパン

世界最大の装飾芸術博物館である「ヴィクトリア&アルバート博物館」が所蔵するモリスの400点超の作品を年代順にたどるビジュアルガイドです。代表作「いちご泥棒」はもちろん、あまり知られていない貴重なデザインも多数掲載されています。モリスファンじゃなくても思わず手にしてしまうはず！

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▶



◀電子図書館(雑誌読み放題)もご利用ください

市役所窓口紹介

本庁舎4階 70番窓口

情報推進課
ケーブルテレビ係

☎22-3645

ケーブルテレビのことなら

ケーブルテレビ係の取扱内容

- ☑ ケーブルテレビの申請受付
- ☑ ケーブルテレビ施設の維持・管理・保守
- ☑ さいきほっとメールの配信サービス



さいきほっとメールは、携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録した皆さんに、市からのお知らせや火災情報などを配信しています。ぜひ登録してください！

「さいきほっとメール」では、暮らしに役立つ情報をお届けしています。



○配信する情報について

配信項目	
トピック	話題や出来事、小規模な催し物に関するお知らせ
市 政	佐伯市の行政に関するお知らせ
観 光	観光に関するお知らせ
イ ベ ント	お祭りや大規模な催し物に関するお知らせ
暮 ら し	健康、ごみなど暮らしに関するお知らせ
そ の 他	その他のお知らせ
休日当番医	病院の休日当番医に関するお知らせ
火 災 情 報	火災発生・火災鎮火・火災警報などに関するお知らせ



◀登録の方法などはこちら



佐伯市 成人健康ガイド

…………… 特定健診・がん検診についてお知らせします ……………

検査項目	20歳代	30歳代	40歳代	50歳以上	推奨する検診間隔	検診内容など	健診(検診)費用 自己負担金
特定健診 佐伯市国民健康保険加入者が対象			●	●	1年	検尿・血液検査・ 身体測定・問診・血圧・ 診察 など ※後期高齢者と佐伯市外の 医療機関は尿酸値の検査 対象外	無料
若年者健診	NEW ● 19歳から	●			1年		
高齢者の健康診査 後期高齢者医療加入者が対象				75歳以上	1年		
健康診査 生活保護受給者が対象			●	●	1年		
肺がん検診			●	●	1年	胸部レントゲン撮影	200円
胃がん検診 バリウム検査または内視鏡検査 いずれか1回のみ受診できます。				● 偶数年齢 (※1)	2年	内視鏡検査(胃カメラ) 登録医療機関のみ実施	3,500円
			●	●		バリウム検査	800円
大腸がん検診			●	●	1年	採便検査(後日提出)	無料
子宮頸がん検診	●	●	●	●	2年	頸部及び腔部細胞診	800円
乳がん検診 (マンモグラフィ)			●	●	2年	乳房をプラスチック板で 挟んで行うX線撮影	800円
前立腺がん検診				●		血液検査	1,200円
肝炎検査 初めて受ける人が対象			●	●		B型・C型肝炎ウイルス の血液検査	500円 70歳以上無料

(※1) 年齢基準日 令和9年4月1日現在

- ◆ 地区巡回(コミュニティセンターほか)、登録医療機関のうち、いずれかで1回受診できます。
- ◆ 佐伯市国民健康保険加入者には5月以降に受診券を随時郵送します。その他の健康保険に加入している人は、各保険者からのご案内をご確認ください。
- ◆ がん検診、若年者健診は加入する健康保険にかかわらず、佐伯市に住民票があり、対象年齢に該当する人が受診できます。

特定健診 若年者健診 高齢者の健康診査 健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 加入する保険の資格が確認できるもの(マイナ保険証など)と受診券(若年者健診を除く)が必要です。 ・ 受診前日はアルコールの摂取や激しい運動を控え、受診前10時間は水以外の飲食をしないでください。 ・ 血圧や心臓病の薬は水または白湯で服用ください。その他の薬の服用は、事前に主治医とご相談ください。
肺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 65歳以上の結核健診を兼ねます。※感染症法で受診が義務付けられています。 ・ ボタンや金属がついていない衣類であれば、そのまま受診できます。
胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事 …………… 受診前日の夜10時以降禁止。水は検査2時間前まで200ccなら可。 ・ 薬 …………… 当日朝は糖尿病の薬を飲まない。血圧の薬は2時間前までに水または白湯で服用。 ・ 登録医療機関 … 医療機関の指示に従ってください。 での受診 併用でピロリ菌検査が受けられます(自己負担金1,000円)。

●大分県厚生連健康管理センター(別府市)で受診する場合は健診(検診)費用の自己負担額が異なります。

肺がん検診 530円 / 胃がん検診(バリウム) 5,123円、(胃カメラ) 5,974円 / 大腸がん検診 99円 / 子宮頸がん検診 1,812円
 乳がん検診(40歳代)778円、(50歳以上) 1,328円 / 前立腺がん検診 1,870円 / 肝炎検査 948円

問い合わせ **健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022**

予約制 特定健診・がん検診のご案内

- ◆ 下記の日程で特定健診、がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)、肝炎検査が受診できます。早めにご予約ください。
- ◆ 胃がん検診は●のついた日程で実施します。大腸がん検診のみであれば予約不要です。
- ◆ 対象外や年度内(4月から翌年3月)に2回以上受診された場合、健診(検診)費用の全額が自己負担となります。
- ◆ 混雑を避けるため、時間割により実施します。受付時間(指定)は電話予約時にお伝えします。

電話予約先 **佐伯市医師会健診センター** ☎20-5452

平日 9:00~17:00

佐伯市医師会ホームページ(<https://saiki-med.jp/reservation/>)
または、こちらの二次元コードからも住民健診の予約ができます▶



地区巡回	会場	実施日	受付時間	胃がん検診の実施	
佐伯	和楽	6月 9日(火)・28日(日)	9:00~11:00	●	
		7月 14日(火)・27日(月)			
		8月 27日(木)			
		9月 3日(木)・30日(水)	9:00~10:30		
		10月 8日(木)・19日(月)・28日(水)			
		11月 5日(木)・18日(水)・29日(日)	9:00~11:00		
		12月 7日(月)			
		R9.1月 17日(日)・28日(木)			
	佐伯市医師会館 (鶴谷町1丁目7番28号)	7月 10日(金)	9:00~10:00		-
		11月 11日(水)			
		R9.2月 14日(日)・22日(月)			
	大入島地域コミュニティセンター 木立小学校	5月 26日(火)	9:30~10:30		●
		6月 11日(木)	9:00~10:00		●
18日(木)			9:30~10:30	-	
19日(金)		●			
八幡地域コミュニティセンター	6月	18日(木)	9:30~10:30	-	
		19日(金)		●	
下堅田地域コミュニティセンター	9月	8日(火)	9:30~10:30	-	
		18日(月)		9:30~10:30	-
上浦	上浦地域コミュニティセンター	5月 19日(火)	9:30~10:30		●
		21日(木)		-	
鶴見	梶寄センター 大島むつみ苑	5月 22日(金)	9:30~10:30	-	
		6月 2日(火)	9:30~10:30	-	
	鶴見地域コミュニティセンター	3日(水)		●	
米水津	色利地区センター 米水津地域コミュニティセンター	6月 5日(金)	8:30~9:00	-	
			10:15~11:45	●	
宇目	宇目B&G海洋センター	5月 28日(木)	9:30~10:45	-	
		29日(金)		●	
	ふれあいセンター	6月 22日(月)	9:30~10:30	-	
23日(火)		●			
直川	直川地域コミュニティセンター	7月 1日(水)	9:30~10:30	-	
		2日(木)		●	
本匠	本匠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	7月 6日(月)	9:30~11:00	●	
		7日(火)	9:30~10:45	-	
弥生	弥生地域コミュニティセンター-弥生中央分館 (旧弥生保健センター)	8月 21日(金)	9:00~10:30	-	
		23日(日)・24日(月)		●	
蒲江	楠本集会所	9月 11日(金)	9:00~9:30	-	
			10:45~11:30	-	
	蒲江地域コミュニティセンター	9月	16日(水)	9:30~10:30	-
			17日(木)	9:30~10:30	-
			18日(金)	9:30~10:45	●
	蒲江地域コミュニティセンター-西浦分館	10月 4日(日)・5日(月)	9:30~11:00	●	

予約制

乳がん・子宮頸がん検診のご案内

- ◆ インターネットまたは電話での事前予約が必要です。(子宮頸がん検診は予約不要です。)
- ◆ 子宮頸がん検診はスカートでの来場をおすすめします。
- ◆ 予約期間が過ぎても空きがあれば予約できますので問い合わせください。

電話予約先 **健康増進課 健診係** ☎ **23-7022** 平日 8:30~17:00

和楽会場と弥生会場は、インターネットでの予約をおすすめします。市ホームページ、または、こちらの二次元コードから予約ができます。▶



和楽
8月予約



和楽
10月・11月予約



弥生
11月予約

地区巡回	会場	実施日	受付時間	予約期間	
				インターネット予約	電話予約
和楽	8月	3日(月)・5日(水) 26日(水)・ 30日(日)	8:45~11:30	6月15日(月)~ 7月15日(水)	7月22日(水)~ 28日(火)
		10月	1日(木)・10日(土) 23日(金)・ 25日(日)	8:45~11:30	8月17日(月)~ 9月2日(水)
	15日(木) 午後		13:00~15:00		
	11月	4日(水) 午後	13:00~15:00	9月2日(水)	9月4日(金)~ 10日(木)
		9日(月)・ 15日(日)	8:45~11:30		
	梶寄センター 鶴見地域コミュニティセンター 八幡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	6月	12日(金)	9:00~9:30 11:00~11:45	5月11日(月)~ 15日(金)
7月			25日(木)	9:00~9:45 10:45~11:30	
		7月	13日(月)	9:00~9:15 10:30~11:00	
7月			28日(火)	9:30~11:00	
	色利地区センター 米水津地域コミュニティセンター 直川地域コミュニティセンター 楠本集会所	10月	16日(金)	9:15~9:30 10:30~11:30	9月15日(火)~ 18日(金)
10月			21日(水)	9:00~9:30 10:30~11:00	
		10月	29日(木)	9:30~11:30	
10月			26日(月)	9:30~11:00	
蒲江地域コミュニティセンター 西浦分館 蒲江地域コミュニティセンター 名護屋分館	10月	29日(木)	9:30~11:30	9月15日(火)~ 18日(金)	
		10月	26日(月)		9:30~11:00
蒲江地域コミュニティセンター 宇目地域コミュニティセンター	10月	29日(木)	9:30~11:30	9月15日(火)~ 18日(金)	
		10月	26日(月)		9:30~11:00
弥生地域コミュニティセンター 弥生中央分館 (旧 弥生保健センター)	11月	12日(木)・13日(金)	9:00~11:30	10月2日(金)~ 7日(水)	10月9日(金)~ 16日(金)

予約制

NEW

女性のための総合健診in佐伯市医師会館のご案内

- ◆ 女性限定で基本健診(特定健診、若年者健診など)と乳がんまたは子宮頸がん検診のいずれか1つ(両方も可)の予約が必須となります。胃・肺・大腸がん検診も1日で受けることができます。
- ◆ 予約期限は8月末まで(先着60人)です。事前に問診票(大腸がん容器など)を送付します。
- ◆ 問診票の太枠内を鉛筆で記入して会場へお持ちください。

会場	実施日	受付時間
佐伯市医師会館 (鶴谷町1丁目7番28号)	9月 14日(月)	9:00~10:30



電話予約先

佐伯市医師会健診センター ☎ **20-5452**

平日 9:00~17:00

佐伯市医師会ホームページ(<https://saiki-med.jp/reservation/>)
または、こちらの二次元コードからも予約ができます。▶



予約制 個別健診のご案内

◆登録医療機関ごとに●のついた項目が受診できます。◆「佐伯市の健(検)診を受けたい」と、直接、予約をしてください。

	登録医療機関名 (令和8年4月1日現在)	電話番号	特定健診など 若年者健診 肝炎 前立腺がん	がん検診					
				肺がん 胸部X線	胃がん バリウム 内視鏡		大腸 がん	子宮頸 がん	乳がん
あ	秋山医院	23-3177	●						
	池田医院	25-1177	●						
	伊藤循環器内科クリニック	25-1700	●						
	因尾診療所 本匠	57-6556	●				●		
	大島診療所 鶴見	34-8056	●				●		
	大入島診療所	24-2363	●						
	岡本医院 蒲江	42-0015	●				●		
か	片岡医院	24-1139	●				●		
	からしま医院 弥生	46-0312	●				●		
	クリニック 佐伯の太陽	20-4088	●						
	彦陽クリニック	27-5088	●				●		
	こうへいクリニック	20-3337	●						
	近藤医院 弥生	46-0038	●						
	さ	佐伯診療所	23-2212	●				●	
佐伯中央病院		22-8846	●	●		●	●		
在宅支援クリニック えがお		24-2020	●				●		
塩月内科小児科医院		20-0070	●				●		
志村内科・胃腸科		25-1211	●						
城東医院		22-0140	●						
神宮医院 宇目		54-3014	●				●		
すがのウィメンズクリニック		23-3131						●	
杉谷診療所		22-4800	●				●		
すどクリニック		28-7711	●			●	●		
曾根病院		23-8877	●				●		
た		田淵内科	22-1203	●				●	
	丹賀診療所 鶴見	34-8334	●				●		
	つつみ泌尿器科医院	20-3232	●				●		
	鶴見診療所	33-1161	●						
な	直川クリニック	58-3100	●						
	中浦循環器クリニック	23-2238	●						
	長門記念病院	24-3000	●	●		●	●		
	長門在宅リハビリテーションクリニック	24-1001	●						
	南海医療センター健康管理センター	22-0548	●	●	●		●	●	●
は	西田病院	22-0180	●	●		●	●	●	●
	馬場内科クリニック	20-3344	●						
	東内科医院	22-2916	●						
ま	ひなた女性クリニック	20-3322						●	
	水沼医院	23-0123	●						
	ミトライククリニック 蒲江	42-0735	●						
別府	御手洗病院 蒲江	42-0003	●	●		●	●		
	大分県厚生連健康管理センター	0977-23-7112	●	●	●	●	●	●	●

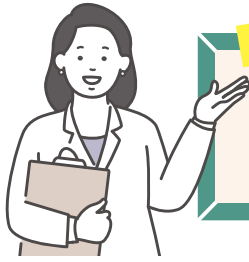
※ 特定健診は佐伯市外(大分県内)の登録医療機関でも受診できます。詳しくは問い合わせください。
 ※ がん検診の受診期限は令和9年3月31日までです。

キリトリ線から切り取って大切に保管してください。

今日から

健康づくり!

HEALTH



vol.60

未来の自分のために～ さあプレコンをはじめよう②

対象

若者～子育て中の保護者



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。

※「未来の自分のために～さあプレコンをはじめよう①」は、市報さいき2025年11月号に掲載しています。

さあプレコンをはじめよう「栄養バランスを整える」

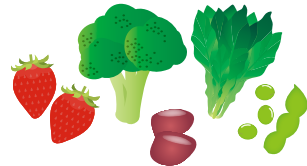
過度なダイエットによるやせは、ホルモンバランスを崩し、不妊の原因になるといわれています。また、肥満は病気の原因となるだけでなく、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。適正な体重を保つためには日々の食習慣を整えることが大切です。

妊娠を考えている女性は、妊娠前から意識して葉酸を取ることが推奨されています。

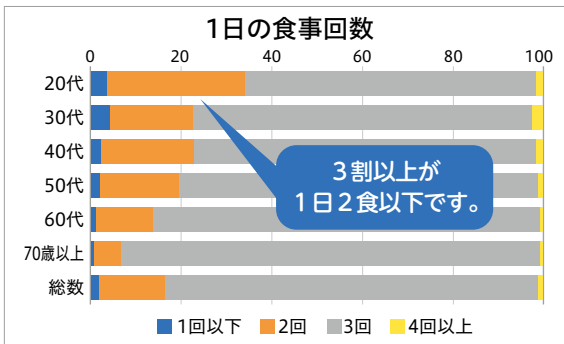
葉酸ってなに？

胎児の発育に必要な栄養素で、鶏レバー・ホウレン草・ブロッコリー・枝豆・イチゴに多く含まれます。

食事で足りない分はサプリメントで取ることもできます。



未来のあなたのために、健康的な食生活を!



20代の欠食が多くみられます。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの取れた食事をする人の割合も、若い年代ほど低くなる傾向があります。



出典：令和5年国民健康・栄養調査

できることから始めてみましょう～朝食をとる工夫～

- 早寝早起きをして朝食の時間を確保
- 前夜の残り物や冷凍ご飯で調理時間の短縮
- そのまま食べられるパンやチーズ、果物を用意

忙しくてもこれだけは食べよう!

理想的な朝食例



パパッとできる朝食例



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。



問い合わせ/子ども福祉課 子ども家庭センター
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



ステップ

左手の立てた親指の背を右手掌で前に押し出すように2回たたく

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。

今月の手話 ▶ **手伝う・助ける**
補助[する]、助長、ヘルプ、協力[する]、
力添えする、扶助[する]

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』



犬の飼い主は、狂犬病予防法により、**飼い犬登録と毎年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。**

市内各地で狂犬病予防集合注射を実施しますので、都合の良い会場で受けてください。（注射会場などの一部変更がありますのでご注意ください）

※**飼い犬への予防注射環境を考慮し、雨天の場合は中止とします。**

狂犬病予防集合注射の日程などは、市ホームページまたは受付票と一緒に送付の案内チラシをご覧ください。

対象 生後91日以上の子犬

※下記の飼い犬は、かかりつけの動物病院で接種してください。

- 体重が5kg未満の子犬
- 13歳以上の高齢犬
- 病気治療中の犬

予防注射の料金 3,250円 ※つり銭が出ないようにご準備ください。

注意事項

- 受付票の裏面にある問診票に健康状態をご記入の上、持参してください。
- 獣医師から予防接種を受けない方が良いと診断された場合は、動物病院で「猶予証明書」をもらい市の窓口へ提出してください。
- 転入に伴う犬の登録は集合注射会場では手続きができないため、市の窓口までお越しください。
- 犬が死亡したときや所有者が変更になった場合は届出が必要です。詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 環境対策課 環境対策係（本庁舎3階57番窓口） / ☎22-3956または各振興局

飼い犬の登録と 狂犬病予防注射の接種を しましょう



過去に帯状疱疹ワクチンを任意接種で受けていない、または完了していない人を対象に帯状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成します。接種を希望する対象の人は、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 佐伯市に住民票がある次のいずれかに該当する人

- ① 年度内に65歳になる人
 - ② 年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ※令和7年度から11年度までの5年間の経過措置
- ③ 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な人（身体障害者手帳1級程度・要医師相談）
- ※①②の対象者には通知します。

1回あたりの自己負担額と接種回数

医療機関によってワクチンの取扱状況が異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。

- 生ワクチン：3,000円（1回接種）
- 不活化ワクチン：7,000円（2か月間隔で2回接種）

※不活化ワクチンの助成を2回とも受けるには、年度内に接種を完了する必要があります。

必要物

- 定期予防接種クーポン券 ※対象者①②のみ
- 住所・氏名・生年月日が確認できるもの（マイナンバーカードなど）
- おくすり手帳

接種期限 令和9年3月31日（水）

帯状疱疹ワクチンの 定期予防接種について



問い合わせ 健康増進課 健康医療推進係（和楽1階） / ☎23-4500

当番医・乳幼児健康診査情報



5月の住民健診

各健(検)診の対象や日時、自己負担額については、今号の27～30ページに掲載の「成人健康ガイド」、または市ホームページをご覧ください。 問い合わせ/健康増進課 和楽1階 ☎23-7022

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
4月12日	秋山医院 向島 23-3177
4月19日	東内科医院 中村東町 22-2916
4月26日	木下整形外科 新女島 23-8781
4月29日	島村耳鼻咽喉科 中の島 20-3387
5月 3日	長門記念病院 鶴岡町 24-3000
5月 4日	曾根病院 長島町 23-8877
5月 5日	佐伯中央病院 常盤東町 22-8846
5月 6日	御手洗病院 蒲江浦 42-0003

歯科	9～12時
4月12日	永谷歯科医院 内町 23-5131
4月19日	丸山歯科医院 向島 22-0832
4月26日	矢野歯科医院 宇目小野市 54-3217
4月29日	牧歯科医院 中村南町 23-3325
5月 3日	吉田歯科医院 城下西町 22-0354
5月 4日	戸高歯科医院 蒲江畑野浦 45-0841
5月 5日	中川歯科クリニック 長谷 25-0066
5月 6日	つちや歯科医院 長島町 22-0020

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)
4月12日	塩月内科小児科医院 女島 20-0070
4月19日	西田病院小児科 鶴岡西町 22-0180
4月26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とも
◎受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

病气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)
大分県子ども救急電話相談
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11月生)……………4月 9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10月生)……………4月16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9月生)………4月30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7月生)……………4月21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。	4月 8日(水)10時～12時	上浦地域コミュニティセンター	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
	4月10日(金)10時～12時	市役所本庁舎2階203会議室	
	4月10日(金)10時～12時	直川振興局	
	4月15日(水)10時～12時	蒲江地域コミュニティセンター	
	4月15日(水)13時30分～15時30分	宇目保健センター	
	4月16日(木) 9時～11時	弥生振興局	
公証人による相談会	4月15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
	行政書士無料相談会	4月15日(水) 13時30分～16時30分	ジェイコム J:COMホルトホール大分 (大分市)
4月16日(木) 13時～15時		市役所本庁舎2階 203会議室(予約優先)	
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。	4月16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
	交通事故相談 ※前日の午前中までに 予約が必要	4月 7日(火) 10時30分～15時 (12時～13時除く)	南部振興局
不動産市民相談		4月21日(火) 13時30分～15時30分	さいき城山桜ホール 会議室1
民生委員 心配ごと相談	4月15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
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	大分地方方法務局 佐伯支局	大分地方方法務局佐伯支局 ☎24-0772



2月 富高市長の主な公務日誌

- 1(日) ● 佐伯市地区対抗駅伝競走大会
- 2026「大分トリニータ」激励会
- 3(火) ● 100歳お祝い訪問
- 佐伯市総合教育会議
- 4(水) ● 大分・宮崎県境5市政協提言活動
- 5(木) ● 「広報を学ぶスキルアップ事業」動画お披露目会
- 8(日) ● 元越山登山会
- 大分県日華親善協会 望年会
- 9(月) ● 高木順一氏「藍綬褒章」受章報告会
- 10(火) ● 企業版ふるさと納税感謝状贈呈
- 西鉄グランドホテル「2026大分佐伯フェア～総料理長食の饗宴～」
- 11(水・祝) ● 福岡佐伯鶴城高校同窓会
- 12(木) ● フラワーバレンタインさいき2026

- 春の旬食キャンペーン「春のさいき津々浦々おさかなめぐり」プレスリリース
- 13(金) ● 「大分県離島振興協議会」視察研修会
- 14(土) ● SUBARU硬式野球部キャンプ歓迎セレモニー
- 木浦すみつけ祭り
- 16(月) ● 全国大分県人会サミット
- 新しいおおいた共創会議
- 20(金) ● 佐伯市議会 第2回定例会(開会)
- 24(火) ● 神戸大学名誉教授 室崎益輝教授来訪
- 25(水) ● 周南公立大学硬式野球部春季キャンプ歓迎セレモニー
- 大分地方方法務局長感謝状伝達式
- 九州福祉医療サービス株式会社との「防災協定調印式」
- 第9回全国中学ビブリオバトル大会出場報告
- 28(土) ● SHI CUP 2026 (U-12佐伯重工杯)



詳しい活動報告は
こちら



市長の公務状況は
こちら

さいきゅうと

佐伯で暮らすキュートな
キッズをご紹介します!



毎日笑顔いっぱい!
すくすく育てね

お名前 川邊 朔雅くん
2025年4月生まれ

すくすく三姉妹



お名前 (真ん中) 鶴野 芙侑ちゃん
2025年10月生まれ

(左) 鶴野 真侑ちゃん (右) 鶴野 由侑ちゃん
2023年8月生まれ 2022年2月生まれ



これからも素敵な笑顔を
たくさん見せてね♡

お名前 森 美羽ちゃん
2025年5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

2月末日現在/前月比

人口 6万2,919人 (-61)

男 2万9,575人 (-19)

女 3万3,344人 (-42)

世帯 3万2,461世帯 (-4)

救急・火災発生

2月中(速報値)

救急件数 274件
(年間累計586件)

火災件数 6件
(年間累計11件)

季節の変わり目となります。体調管理には十分注意しましょう。

交通事故

2月中

死者 0人

負傷者 7人

人身事故 5件

物損事故 76件

市役所・振興局

市役所本庁舎 ☎22-3111
上浦振興局 ☎32-3111
弥生振興局 ☎46-1111
本匠振興局 ☎56-5111
宇目振興局 ☎52-1111
直川振興局 ☎58-2111
鶴見振興局 ☎33-1111
米水津振興局 ☎35-6111
蒲江振興局 ☎42-1111

スマホ
で
CHECK!



カタログ
ポケット



佐伯市
フェイス
ブック



市報
さいき
特設サイト



佐伯市 X
(旧Twitter)



佐伯市
公式
LINE



佐伯市
インス
グラム

プレゼント

市報さいきを一緒に作ろう! 皆様のご意見大募集!

簡単なアンケートとご意見をWEBで答えて

抽選で

1,000円分のプレゼント^{*}を
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
5月号は
5月1日(金)
発行です

◎6月号の原稿締切は4月14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

ヘルシー鶏むね南蛮



うま うま 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

そぎ切りにすることで、鶏むね肉
でも柔らかく仕上がります。



鶏むね肉を使用し、揚げていないのでヘルシーです。野菜もたんぱく質も取れる1品です。

問い合わせ/健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

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



材料(4人分)

- 鶏むね肉 ……240g
- 片栗粉(衣7%) ……16g(大さじ1・小さじ2強)
- サラダ油 ……4g(小さじ1)
- 玉ネギ ……90g(大1/3個)
- 生シタケ ……20g(1個)
- ニンジン ……20g(小1/3個)
- ピーマン ……30g(小1個)
- 酢 ……36g(大さじ2・小さじ1強)
- 濃口しょうゆ ……18g(大さじ1)
- 砂糖 ……12g(大さじ1・小さじ1)
- 水 ……18g(大さじ1・小さじ1/2強)

作り方

- ①鶏むね肉は、4cm角ほどのそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。玉ネギ・生シタケはうす切り、ニンジン・ピーマンは細切りにする。Aの調味料は合わせてバットに入れておく。
- ②フライパンに油を熱し、①の鶏むね肉を入れ、両面を返しながら焼き、火が通ったら①の調味料が入ったバットに移す。
- ③②のフライパンに、玉ネギ・生シタケ・ニンジンを入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えて炒める。
- ④②に③を加えて混ぜ合わせ、10分ほどなじませる。

★1人分 エネルギー110kcal
食塩相当量0.7g、たんぱく質12.0g

プレゼント付き!

vol. 48

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!

おかしの家 くるみの樹で使える
お買い物券(1,000円分)

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

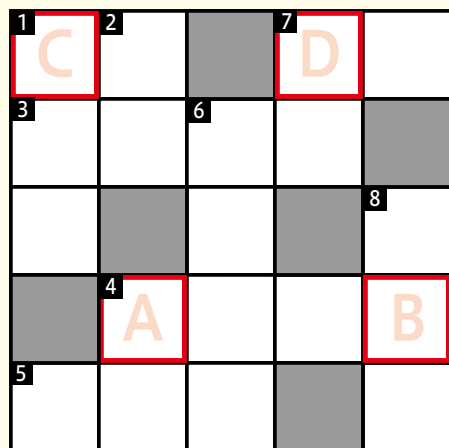
ヒント: 歌や楽器の演奏など、音でつくる文化

たてのカギ

- ①地域の魅力を紹介しながら、案内してくれる人のこと。
- ②経験から身についた、ひらめきのような判断力。○○が当たる。
- ④スイッチが入って、使えるようになっている状態。
- ⑥52枚のカード。ババ抜きや神経衰弱、マジックなどで使う。
- ⑦光をほとんど反射しない、1番暗い色。
- ⑧春の陽ざしの中を、ゆっくり歩いて季節を楽しむこと。

よこのカギ

- ①絵を描く人。キャンバスに向かって筆を動かす職業。
- ③曲のはじまりに流れる、最初のメロディ。
- ④大分県は、日本一の○○○○県。
- ⑤重い物をまとめて運ぶための大型車。○○○カー。
- ⑦根から吸い上げた水や栄養を、葉や花へ運ぶ植物の中心部分。



キーワード

A B C D

3月号の
答え
「ハイク」

ラ	サ	ワ	ラ
ク	タ	イ	ボ
ゴ	ス	ペ	ル
	ウ	ド	マ
サ	ハ	ラ	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

4/15まで
消印有効

こちらから
もご応募で
きます。▶

