

高校生×企業
地域課題と向き合い
まちを救う



高校生×企業

地域課題と向き合い まちを救う



佐伯豊南高校の商業部では、「ずっと先まで住み続けたいまちづくり」をテーマに、自分たちの視点で地域課題の解決を目指した様々な取組を行っています。その一環として、地元の企業と協力して「未利用魚」を使った加工品を作り、販売を通じて少しずつ存在を広げています。ほかにも身近な問題と向き合い、未来の佐伯を守るために一歩を踏み出しています。



未利用魚とは？

水揚げされた中でも、規格外や見た目の問題、水揚げ量が少ない、知名度が低いなど様々な理由で流通されないままロスになってしまう魚を、「未利用魚」といいます。

- ✓ 規格外
- ✓ 見た目の問題
- ✓ 水揚げ量が少ない
- ✓ 知名度が低い

など様々な理由で利用機会が少ない

ロス・↓廃棄など

「未利用魚」

未利用魚を活用するメリットは？

近年、温暖化など海を取り巻く環境が変わり、全国そして佐伯でも漁獲量が減少しています。そこで注目されているのが、貴重な水産資源である未利用魚。未利用魚の活用は、漁業者の収益向上や生態系の保全にも役立つといわれ、水産業の活性化が期待できます。



未利用魚を活かすと…



漁業者の収益向上



食品ロス削減



生態系の保全

佐伯の水産業の活性化が期待

佐伯の魚を
食べて
循環を作る。



開発に携わった皆さん(卒業した生徒たち)

同学校の商業部を顧問の山下 智史先生が立ち上げたのは、3年前のこと。部内で食品ロスの問題に着目し、「地域のためにできることは？」そう考えていた時に出会ったのが、地元企業の「山忠」と「漁村女性グループめばる」でした。ここ佐伯での、未利用魚の状況や様々な課題を知り、「解決したい」と思い挑戦を始めました。学生たちのアイデアと熱量、地元企業の知識と経験が合わさりホシザメとソウダガツオを使った、「ふかちゃん」「かつおくん」という2種類のふりかけが完成しました。ふりかけの開発から製造販売までの流れを経験した学生たちは、多くの学びを得て、地域に目を向け、より良いまちにするためのアイデアを形にしました。若い力と地域の絆が合わされば、このまちはもっと面白くなる。このふりかけが、そんなワクワクする未来を教えてください。

企画 佐伯豊南高校 販売促進

原料供給(魚)製造 漁村女性グループめばる

山忠 原料供給(ひじき)販売コンサル

完成!



「ふかちゃん」「かつおくん」

漁村女性グループめばる

おいしい佐伯の魚を多くの人へ



株式会社 漁村女性グループめばる 代表取締役 小谷 晃文さん

鶴見の漁師の妻たちが立ち上げた『めばる』は、地域の魚食普及を目指し、様々な水産加工品づくりに取り組んでいます。今回のふりかけの原材料は、おいしいことを知られていないホシザメと、濃厚なうま味を持ちながら地元では活用機会の少ないソウダガツオ。工場がお休みの年数回、学生たちとふりかけの製造を行っています。「高校生たちにとって実りある課題活動の時間になるよう、経営や未利用魚のこと、原価や衛生管理といったレクチャーも行いました」と小谷さん。2種類のふりかけは、魚の特徴がよく出ている味に仕上がっています。この商品を通じ、市内の人にも魚を食べるきっかけになればと期待を寄せています。

株式会社山忠

豊かな海を未来へつなぐ挑戦



企画開発部 部長 福良 弘樹さん

1947年創業の海産物加工会社『山忠』は、「地域と共生し、豊かな海を次世代へ」という思いを根底に、ひじきを中心にカットわかめや海藻サラダなどの海産物加工品の生産をはじめ、食育活動や未利用資源の再利用に取り組んでいます。高校生との商品開発では、全体的なコンサルティングをサポート。「作るのが目的ではなく、未利用魚を有効活用していくために、継続して販売することが大切」と福良さんが話すように、価格設定からパッケージデザイン、流通まで広くアドバイスをを行いました。「学生たちは市場見学や魚をさばくなど“魚を知る”ための活動も熱心に学んでいました。佐伯の食の魅力を学びながら主体的に進める姿は、『山忠』の思い描く地域貢献やSDGsの明るい未来を映し出しています。

住みよいまちのために、 今私たちができること

同高校の商業部によるSDGsの視点に立った取組は、ほかにもあります。衣服ロスを減らす活動や規格外の農産物を使った加工品づくり、また今後は佐伯のマリンレモンを使ったグミの商品開発など、現状の課題を知り、解決へと導くための行動を進めています。



地域の人
の応援が
うれしいです

NEW

衣服ロス削減

もったいない服を、少しでも減らす

国内では供給される衣服の半分以上が
新品のまま廃棄されるといわれている。

商業部の3年生が、衣服ロスを削減するための取組を始めたのは、古着循環事業の「DISCO OITA」(大分市)の宮崎洋輔代表との勉強会で、国内の衣服の実情を知ったことがきっかけです。

そこで校舎内に「衣類専用回収ボックス」を設置して、生徒や先生、保護者に呼びかけたところ、約1か月間で471着の衣服を回収。それを今年の「さいき桜まつり」で販売すると約5万円の売り上げを達成するなど、市民に現状を知ってもらいながら、「捨てる」から「循環」へと、持続可能なリサイクルの取組を進めています。

約1か月間で
471着の衣服を回収しました!

みんなで
販売準備!



商品が
できました!



「さいき桜まつり」で販売!



売上
約5万円
達成!

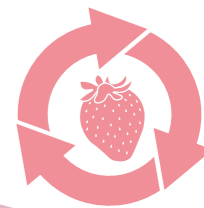


「捨てる」から「循環」へ

みんなでつなぐ、やさしい未来。

規格外イチゴをゼリーに

県内の5校が手をつなぎ、「すくってベリー」が完成



臼杵市野津町のイチゴ農園から出る規格外イチゴを使い、フードロスや地元産品のPRの取組にも挑戦。県内の別府翔青高校(別府市)、日出総合高校(日出町)、中津東高校(中津市)、楊志館高校(大分市)と5校で連携して行った企画です。

県内の5校の
高校生が企画

すく
「掬って救える」
すくってベリー

フードロスや
地元産品のPRに挑戦



商品は、幅広い年齢の人が好きな「ゼリー」で、「掬って救える」をキャッチコピーに「すくってベリー」という商品名に。フードロス削減への思いを込めています。

試作では5校の生徒が集まるタイミングを合わせるのが難しく、酸味や甘さなどの味について、オンラインで会議をしながら調整を重ねていきました。果肉感のあるイチゴの風味豊かな味ときれいな色の商品ができあがり、現在は大分空港の売店や地元のイベントなどで販売しています。



豊南高校商業部TOPICS

同高校の学生たちが新たに挑戦を始めている加工品が、市の特産マリンレモンを使ったグミです。原料となるレモン生産者のもとへ足を運んで生産現場を知るなど、卒業までの商品完成へ向けて急ピッチで開発を進めています。

食べてまちを守ろう! 地元食材を使った加工品

3ページで紹介した、同学校の先輩が開発した「佐伯産のふりかけ」。その思いを受け取った在校生の3年生たちは、毎月第3日曜日に仲町商店街で開催される「日よう市」に参加し、販売活動に力を注いでいます。

「社会に出る前に自分たちのまちを知り、地域活性化になげよう」そんな思いで企業と関わり、校外活動を行っている商業部。商品開発を進める際は、商品を単に作るだけでなく、パッケージや金額、流通などマーケティングまで視野に入れることで、長い目を見た地域課題の解決を意識しています。現在は新たに1年生も入部して、「地域の大人はもちろん、若い人にも私たちの活動やSDGsに興味を持ってほしいです」と話しています。

おいしいので
ぜひ食べてみて
ください!



ネット
販売は
こちら!



山忠直売店ECサイト

高校生の思いと地域のストーリーあふれる商品。

1つでも手に取ることが、まちの未来を救う優しい輪をつなげていきます。



補助

佐伯市物価高騰対策支援給付金のご案内

佐伯市では、物価高騰の影響を受けた生活者支援のため、住民税非課税世帯及び住民税均等割のみ課税世帯の世帯主に対し、1世帯当たり15,000円の給付金を支給します。

対象と思われる世帯には、5月下旬から「確認書」を順次送付しています。



[対象]

次の条件を全て満たす世帯が対象です。

- ①基準日(令和8年4月1日)において、佐伯市に住民登録がある世帯
 - ②令和7年度住民税非課税世帯または、住民税均等割のみ課税世帯
- ※租税条約に基づく課税免除の適用を受けている人を含む世帯は除く。

[手続]

「確認書」が届いたら口座情報が印字されているか確認してください。

- ①口座情報が印字されている場合
手続は不要です。
(口座を変更したい人は、6月12日(金)までに)ご連絡ください
- ②口座情報が印字されていない場合
確認書の返送、またはオンライン申請が必要です。
※未申告の人がいる世帯は、申告の上、別途申請が必要です。

詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…福祉保健企画課 福祉支援係
(本庁舎2階45番窓口)
☎22-3601

申請期限 8月31日(月)※期限厳守

補助

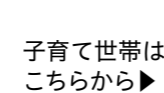
子育て・高齢者世帯のリフォームを支援します

子育て・高齢者世帯の住環境の向上のため、持ち家など(マンションを含む)の改修工事などに対し、補助します。申請者多数の場合は審査の上、対象者を決定します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

[補助金額]

- ・子育て世帯(世帯全員の前年所得総額が600万円未満で、18歳未満の子どもがいる世帯)
 - ①子育て支援一般型
(工事費の5分の1/上限40万円)
 - ②子育て支援多子加算型
(工事費の5分の1/上限50万円)
 - ・高齢者世帯(世帯全員の前年所得総額が350万円未満で、65歳以上の高齢者がいる世帯)
高齢者バリアフリー型
(工事費の5分の1/上限30万円)
- ※いずれも30万円以上の工事が対象となります。



子育て世帯はこちらから▶



高齢者世帯はこちらから▶

申請期限 6月30日(火)
※上限に達しない場合は延長もあり

◆申込・問い合わせ…(子育て世帯) 子育て課 子育て係 (本庁舎2階48番窓口) / ☎22-3180
(高齢者世帯) 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係 (和楽3階) / ☎23-1622

補助

令和8年度 特別障害者手当・障害児福祉手当

重度の障がいがある人で、日常生活において常に介護が必要な人は、特別障害者手当などを受給できます。



①特別障害者手当

[対象]

身体または精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳以上の在宅の方

[対象となる障がいの程度]

- ・重度の障がい(内部障がいの重複は1つと扱われます)
- ・重度の障がい(身体・知的・精神)が2つ以上ある
- ・重度の障がい(両上肢・両下肢・体幹・精神)のいずれか1つあり、特に重度の障がいのため日常生活(動作)に重篤な支障がある

※障がいの程度は、所定の診断書により判定を行うため、障害者手帳を持っていない場合でも申請は可能です。

[支給額]

月額 30,450円(2月、5月、8月、11月に支給)

②障害児福祉手当

[対象]

身体または精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護が必要な20歳未満の在宅の方

[対象となる障がいの程度]

- ・重度の障がい(身体・知的)の合併障がい
- ・身体と知的の合併障がい

※障がいの程度は、所定の診断書により判定を行うため、障害者手帳を持っていない場合でも申請は可能です。

[支給額]

月額 16,560円(2月、5月、8月、11月に支給)

支給の制限

- 次のいずれかに当てはまる場合は、各手当は支給されません。
 - ・本人または配偶者、扶養義務者の所得が一定以上ある
 - ・施設(養護老人ホームや障がい者入所施設など)に入所している
 - ・病院(介護老人保健施設などを含む)に3か月以上入院している(特別障害者手当のみ)
- 各手当の認定には審査があり、該当にならない場合があります。
- また、手当によって必要な書類が異なります。詳しくは問い合わせください。

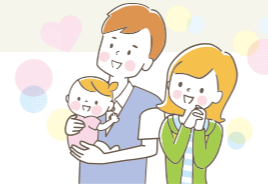


◆問い合わせ…社会福祉課 障がい福祉係 (本庁舎2階47番窓口) / ☎22-4514



補助

結婚新生活を応援します



結婚して新生活を始める新婚世帯に対して、婚姻に伴う住宅の取得、賃貸費用、引越し費用、リフォーム費用の一部を補助します。

[対象世帯]

- ①令和8年1月1日から令和9年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦の世帯
- ②婚姻日における年齢が、夫婦ともに39歳以下
- ③夫婦の令和7年所得合計額が500万円未満 など

[対象経費]

令和8年4月1日から令和9年3月31日までに支払った以下の費用

- ①婚姻に伴う住宅取得費用
- ②婚姻に伴う住宅賃借費用(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料)
- ③婚姻に伴う引越し費用(引越し業者または運送業者に支払った費用)
- ④リフォーム費用(住宅機能の維持・向上を図るために行う住宅の修繕、改築などに要する費用)

[補助金額]

補助対象経費の額(上限30万円)

[申請方法]

事前に地域振興課へご相談ください。その後、所定の申請書に必要書類を添えて提出をお願いします。用紙は地域振興課または各振興局で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

詳しくはこちらから▶



申請期限 令和9年2月26日(金)

※事前相談を令和9年2月19日(金)までにする必要があります。(予算がなくなり次第、受付終了)

◆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

補助

特殊詐欺被害防止機能付き電話機の購入・設置費用を補助します



特殊詐欺の被害を防ぐ機能が付いた電話機器の購入・設置費用の一部を補助します。予算に限りがありますので、購入予定の方は事前に問い合わせてください。

[対象]

- 市内在住で次の全てを満たすこと
- ・令和8年4月1日以降に対象の電話機器を購入・設置した、60歳以上の人または60歳以上の人と同一世帯の人
- ・世帯全員が市税を完納している

[補助対象機器]

着信時に相手方に警告音声を発し、通話内容を録音する機能が付いた電話機
※対象機器は購入前にご確認ください。

[補助金額]

購入・設置費用の3分の2(上限1万円)
※100円未満の端数切捨て

[申請に必要な物]

- ・申請書
 - ・宛名及び型番号が記載された領収書
 - ・電話機の機能が確認できる書類の写し
 - ・振込先の通帳
 - ・世帯全員の住民票の写し
 - ・世帯全員の市税完納証明書
- ※住民票の写しと市税完納証明書は、申請書裏面に同意があれば省略可。

申請期限 令和9年1月29日(金)

詳しくはこちらから▶



◆申込・問い合わせ…市民課 市民の窓係
(本庁舎2階44番窓口)
☎22-3399

情報

ココが変わるよ 注意報・警報

①注意報・警報の名称に「レベル」をプラス

注意報・警報名の頭に1~5のレベルが付くようになります。このレベルは警戒レベルに相当するものであり、注意報にはレベル2、警報にはレベル3、特別警報にはレベル5を付加します。

(例)大雨警報→レベル3大雨警報

また、レベル4相当の情報として、**危険警報**を新設しました。この危険警報は、自治体が発令する「避難指示」の目安となる警報であり、避難を判断する警報です。

※レベル付き注意報・警報は、河川氾濫、大雨、土砂災害と高潮のみです。暴風、大雪などには、レベル付加と危険警報はありません。



②大雨・洪水を再編、3つの注意報・警報へ

大雨と洪水の注意報・警報(及び指定河川洪水予報)は、新たに「河川氾濫」「大雨」「土砂災害」の3つの注意報・警報へと生まれ変わり、**洪水注意報・警報は廃止**されます。

河川氾濫注意報・警報は大規模な河川の氾濫に対する情報となります。これは市町村ではなく、河川ごとに発表することが特徴です。佐伯市では番匠川が対象となります。その他の河川氾濫は、「大雨」として発表されます。

土砂災害に対する情報は、大雨注意報・警報から切り離して単独で発表されます。

Q. なぜ、新しくなるの?

A. 情報を分かりやすくするため

これまでの防災気象情報は、災害ごとに情報名が異なり、同じ警戒レベルでも情報名に統一性がありませんでした。そのため、情報名から対応する警戒レベルの判断が困難でした。

そこで、5段階の警戒レベルと対応するように注意報・警報を設定しなおし、対象とする災害とその危険度がどのレベルかを明確にしました。これによって、避難のタイミングを防災気象情報から容易に判断できるようになります。



[警戒レベルごとのとるべき行動とそれを促す情報]

警戒レベル	とるべき行動	行動を促す情報
警戒レベル5	命の危機ただちに安全確保!	緊急安全確保
▼ 警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難 ▼		
警戒レベル4	危険な場所から 全員 避難	避難指示
警戒レベル3	危険な場所から 高齢者等 避難	高齢者等避難
警戒レベル2	自らの避難行動を確認	大雨注意報 高潮注意報など
警戒レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性)

警戒レベルとは

災害発生のおそれの高まりに応じて5段階に分類し、住民がとるべき行動と、その行動を促す情報とを関連付けたもので、避難のタイミングを直感的に理解するための指標です。

◆問い合わせ…防災危機管理課 防災推進係(本庁舎5階81番窓口) / ☎22-4578

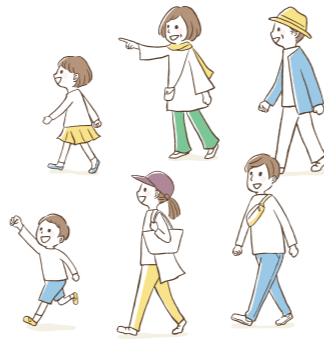


情報

第3次佐伯市総合計画を策定します

第2次佐伯市総合計画(平成30年度～令和9年度)が、令和9年度で期間満了となることから、第3次佐伯市総合計画(令和10年度～令和16年度)の策定に向け準備を進めます。計画の構成は、基本構想7年(令和10年度～令和16年度)、前期基本計画3年(令和10年度～令和12年度)とします。

計画の策定は、市民で構成する組織として、佐伯市総合計画市民会議、佐伯市地域振興審議会、佐伯市総合計画審議会を設置し、素案作成段階から市民の皆さんの意見を反映しながら策定作業を進めていきます。策定期間は、令和9年9月議会での議決後を予定しています。市民の皆さんの意見を反映させるため、市民意識調査や市民ワークショップなどを行いますので、ご協力をお願いします。



◎市民意識調査

[対象]佐伯市民(15歳以上)
[回答方法]二次元コードから回答



回答期限 6月16日(火)

◎市民ワークショップ全体会 参加者募集!!

みんなで話そう!佐伯の未来
[とき]7月4日(土)10時～11時30分
[ところ]さいき城山桜ホール 小ホール
[対象]佐伯市民



◆問い合わせ…政策企画課 政策企画係(本庁舎5階88番窓口) / ☎22-4104

募集

さいきテラス参加者募集

対話

[とき] 6月19日(金)18時～19時30分
[ところ] 本庁舎1階 フリースペース
[対象] 市内在住の人
[内容] 佐伯市が実施する事業について説明を受け、参加者みんなで自由に語り合い、対話を行います。

[テーマ] 「佐伯の人口を考える ～移住定住の今とこれから～」

[共通事項] **[定員]**各15人※先着順 **[参加費]**無料 **[申込方法]**二次元コードから申込

◆問い合わせ…さいきテラス実行委員会 / ☎090-4474-7640 (菅)

まわしよみ新聞

[とき] 6月24日(水)18時～19時30分
[ところ] さいき城山桜ホール 交流スペース
[対象] どなたでも
[内容] 気になる記事を切り抜き、グループ内で共有して、切り抜いた記事を紙に貼って「まわしよみ新聞」を作成する楽しいワークショップです。



募集

令和8年度『環境美化大賞』を募集します!

豊かな環境を次の世代へ引き継ぎ、自然と共生したまちづくりを行うため、標語と顕彰候補者の推薦を募集します。



環境美化標語を募集

[テーマ]
・「エコ活動」「まちの美化」など、身近な環境の改善を呼びかける標語
・「脱炭素(二酸化炭素削減)」「地球温暖化防止」「プラスチック削減」を呼びかける標語

[応募条件]
市内在住の人や市内に通勤・通学する人(1人2作品まで)

[応募方法]①、②のいずれかで応募してください。
①二次元コードを読み込み、申込フォームから応募
②任意の用紙に、標語・郵便番号・住所・氏名・学校名・学年・連絡先を明記し、はがき、メール、FAX、または直接窓口提出による応募

[表彰]
最優秀賞…1点
優秀賞…数点

①の応募はこちらから



顕彰候補者の推薦

[顕彰の対象]
5年以上にわたりごみ拾いなどの清掃活動、環境保全に関する研究や普及に取り組むなど、地域の環境美化に貢献した人、または団体

[推薦方法]
所定の功績調書を作成し、郵送または直接窓口提出してください。

[表彰]
数人(数団体)

応募期限 9月11日(金)

◆応募・問い合わせ…
〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号
佐伯市役所 環境対策課 環境対策係
(本庁舎3階57番窓口) / ☎22-3995 [FAX]22-3477
[メール]kankyo.kikaku@city.saiki.lg.jp

募集

Instagramで環境美化(清掃や花の植栽)の活動写真を投稿しませんか?

環境美化活動を見える化するため、Instagramによる写真を募集します。



[募集作品]
市内の写真で、次のジャンルに当てはまるもの
(1)海岸、河川、道路、公園などの清掃ボランティア活動(クリーン)
(2)空き缶、吸い殻、ふんなどの回収ボランティア活動(クリーン)
(3)花の植栽などの地域緑化活動に関するボランティア活動(グリーン)

[応募要件]
市が環境施策のために応募作品を二次使用することを認めること

[表彰]
最優秀賞…1点、優秀賞…数点

応募期限 9月11日(金)

※審査対象の写真は、令和7年9月1日～令和8年8月31日までの期間に撮影されたものとします。



[応募方法]
(1)スマートフォンアプリ「Instagram」をダウンロード
※Instagramのアカウントをお持ちでない人は新規アカウントを作成
(2)佐伯市Instagramのアカウント(@saiki_city_official)をフォロー
(3)写真に「#クリーングリーンさいき2026」のハッシュタグをつけて投稿
※投稿写真に「撮影日」「撮影場所(位置情報でも可)」「活動内容」「コメント」を記載すること
(例:活動の頻度、活動を始めたきっかけ、活動の感想、今後の展望など)
(4)佐伯市Instagramのアカウント(@saiki_city_official)へ【クリーングリーンさいき2026応募完了】のダイレクトメールを送信
※写真の投稿が確認できるよう、アカウントの設定を公開にしてください。
※未発表のもので、応募者が全ての著作権を有しているオリジナル作品に限ります。

◆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

さいきとぴっくす Saiki Topics

補助

特産品のブランド化や流通促進につながる事業の費用を補助します

市の農林水産物、そのほかの特産品のブランド化や流通促進などにつながる新たな事業に対して、補助金を交付します。補助する事業は、審査会(プレゼンテーション)で決定します。

[補助対象者]

市内に事務所または事業所を有する個人または法人そのほかの団体であって、特産品の生産、製造または加工を行うもの ※市税を完納していること

[対象事業]

- ①農林水産物や加工品を使用した新商品の開発
 - ②特産品の流通促進または販路拡大に関する事業
(例) 試食会開催・展示会や商談会への出展など
 - ③特産品の生産向上に関する事業
(例) 生産性向上のための機材購入など
- ※全て令和9年2月末日までに事業を完了すること

[補助金額]

- ・①②補助対象経費の2分の1以内 (上限20万円)
- ・③補助対象経費の5分の3以内 (上限60万円)

※ただし、消費税は、補助対象経費に含まない
※いずれも1,000円未満の端数がある場合は、その端数を切捨てた額

[提出書類など]

事業計画書・収支予算書、事業収支予算の根拠となる資料(見積書など)

申請期限 6月19日(金)12時



詳しくはこちらから▶



◆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

募集

「さいき産品」登録事業者を募集します

市では市内の生産者自らが自信と誇りを持って売り出そうとする特産品を「さいき産品」として登録し、広く市内外に広報宣伝し、マッチングなどを進めています。令和7年度には、登録シートを活用したバイヤーとのマッチング、通販サイト出品、大型店舗への納品といった成果がありました。

[対象商品]

- 次のいずれかを満たした商品であること
- (1)本市で生産されるもの
 - (2)本市で原材料の主要な部分が生産されるもの
 - (3)本市で製造、加工そのほかの工程のうち主要な部分を行うことにより相応の付加価値が生じているもの



〈バイヤーとのマッチングの様子〉

登録シート・募集要項はこちらから▶



◆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

金メダリスト

いりえ せな
入江 聖奈さん 特別講演会

6月23日~29日は、「男女共同参画週間」です

大学生で世界の頂点に立ちながら、その道を選ばず、「好き」を大切に全て違う理系分野の道へ進んだ入江聖奈さん。やりたいことは変わって良い。どんな道にも挑戦できる。そんなメッセージをリアルな体験からお話していただきます。

[と き] 6月27日(土)14時~15時30分

[と ころ] さいき城山桜ホール 大ホール

[定 員] 300人(先着)

[入 場 料] 無料(事前申込必要)

[申込方法] ①申込フォーム ②電話

[その他] 手話通訳・要約筆記付き

無料託児サービスあり

※6月16日(火)までに事前申込必要



自分の意思で人生を選択する

不器用な私が金メダリストになれた思考力

~金メダルから学んだ目標達成方法~

大学生で世界の頂点に立ちながら、その道を選ばず「好き」を大切に全て違う理系分野の道へ進んだ入江聖奈さん。やりたいことは変わっていい。どんな道にも挑戦できる。そんなメッセージをリアルな体験からお話していただきます。



講師 入江 聖奈さん
profile
・内閣府 未来ウーマン応援大使
・日本体育大学卒業
・現在は東京工業大学院で「カエルの」研究に取り組み

と き 令和8年6月27日(土)
14:00~15:30(90分)

と ころ さいき城山桜ホール 大ホール
佐伯市大手町2丁目2番28号

定 員 (先着) 300名

入場無料・事前申込必要
託児・手話通訳・要約筆記サービス付き

※託児利用は6月16日(火)までに電話で申込みください

お問合せ申込み先
電話またはお電話二次元コードから申込みください

☎0972-22-3085
(佐伯市役所 みんなつながる課)



佐伯市・佐伯市人権教育・啓発推進協議会
佐伯市男女共同参画推進委員会
佐伯市人権擁護委員協議会・佐伯市人権・部落差別解消教育研究会

男女共同参画 啓発展示

[と き] 6月22日(月)~27日(土) [と ころ] さいき城山桜ホール

[内 容] 男女共同参画に関するパンフレット、関連書籍、女性活躍宣言企業の紹介など

◆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

情報

6月は祖母・傾・大崩ユネスコエコパークの誕生月!!

祖母・傾・大崩山系の6自治体(佐伯市、竹田市、豊後大野市、延岡市、高千穂町、日之影町)は、豊かな生態系や景観美、自然と共生してきた文化が国際的に評価され、2017年6月14日にユネスコエコパークに登録されました。



こんな活動をしています!

①生態系の保全や調査の推進

- ・地域活動団体への助成
- ・地域一斉清掃活動 など

②次世代への環境教育・文化承継

- ・子ども神楽大会の開催
- ・小学生向け自然体感事業 など

③自然と共生した地域の発展

- ・エコパークブランド認証
- ・ガイド研修 など



アンケートのお願い

今後の活動の参考にするため、認知度調査へのご協力をお願いします。

アンケートはこちらから▶



◆問い合わせ…観光課 観光係(宇目振興局内) / ☎25-4118(祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク推進協議会)

募集

子ども学芸員養成講座 参加者募集!

「子ども学芸員養成講座」は、約1年間を通して佐伯の歴史について調べ、学びを深める活動です。歴史に興味のある人や、地元のことをもっと知りたい人、みんなで一緒に佐伯の歴史を調べてみませんか? 「子ども学芸員」と認定された人には、認定証と記念品を贈呈します。

- 【対象】**
- 市内学校に通学する小学校5年生～中学校3年生
 - ※以前受講した人も受講可能
 - 全10回のプログラムのうち、5回以上(第1回と第10回を含む)出席できる人
 - ※第1回と第10回は必ず出席
- 【内容】**
- ①歴史資料館が実施するプログラムに参加し、郷土の歴史・文化について学びます。
 - ②定められた全体テーマに関連することについて、興味のある個別テーマを1つ決め、調べて発表します。
- 【定員】** 10人程度
【参加費】 無料



昨年度の活動の様子(鶴見半島の見学)

【活動期間】 7月～令和9年3月

【申込方法】 電話、FAX、歴史資料館窓口、申込フォーム

申込はこちらから

申込期限 6月19日(金)17時(月曜日休館)

今年は大きなテーマに関することを調べて発表します。大きなテーマは「佐伯城跡(城山)」。みんなで城山の魅力を探しに出かけよう!!



年間プログラム ※日程・内容が変更となる場合もあります。

回数	とき	内容	ところ
1 [要出席]	7月4日(土) 10時～12時	開講式&オリエンテーション 歴史資料館のウラ側みせませす! ～収蔵庫見学と収蔵資料の調査体験～	佐伯地域コミュニティセンター 2階 大会議室 歴史資料館
2	8月1日(土) 10時～12時	【実習】 図書館の使い方・本の調べ方を学ぶ ～知りたいことが書かれた本を探してみよう!～	三浦造船佐伯図書館
3	9月5日(土) 10時～12時	【野外】 佐伯城跡(城山)探検ツアー ～佐伯城跡に登ってみよう!～	佐伯城跡(城山)
4	10月3日(土) 10時～12時	【野外】 絵図から読み解く城下町 ～昔と今の違いを探してみよう!～	城下町 (山際通り・内町・船頭町など)
5	11月7日(土) 9時～15時	【野外】 「佐伯城跡」と「府内城跡」のちがいを探す ～他地域のお城とくらべてみよう!～ ※市のバスで見学に行きます。	府内城跡(大分市)
6	12月5日(土) 10時～12時	【野外】 佐伯城跡(城山)探検ツアー リターンズ ～もう一度、佐伯城跡に登ってみよう!～	佐伯城跡(城山)
7	令和9年 1月9日(土) 10時～12時	【作業】 成果発表の準備①	歴史資料館
8	2月6日(土) 10時～12時	【作業】 成果発表の準備②	歴史資料館
9	2月20日(土) 10時～12時	【作業】 成果発表の準備③	歴史資料館
10 [要出席]	3月6日(土) 10時～12時	成果発表会(佐伯城跡(城山)の魅力伝えます!) 子ども学芸員認定証授与式	佐伯城跡(城山) 佐伯地域コミュニティセンター 2階 大会議室

◆申込・問い合わせ…歴史資料館/☎22-0700

募集



歴史資料館 歴史教室



◎第1回 講義「水ノ子島灯台について」

【とき】 7月11日(土)10時～12時
【ところ】 佐伯地域コミュニティセンター
2階 大会議室
【講師】 文化財係 西田 愛華 学芸員

◎第2回 講義「石造物の見方」

【とき】 9月12日(土) 10時～12時
【ところ】 佐伯地域コミュニティセンター
2階 大会議室
【講師】 歴史資料館 甲斐 玄洋 学芸員

◎第3回 講義と見学「本匠地区の歴史と文化財」

【とき】 11月21日(土)9時～12時30分
【ところ】 佐伯市本匠地区(現地研修)
【講師】 本匠振興組 柴田 耕二氏、高瀬 計男氏
 ※現地への移動は、バスを用意します。

◎第4回 講義「佐伯の民俗」

【とき】 令和9年2月13日(土) 10時～12時
【ところ】 佐伯地域コミュニティセンター
2階 大会議室
【講師】 佐伯史談会 清家 隆仁 氏

【定員】 40人
 ※バス利用の関係で、佐伯史談会員の人も参加には教室への申込が必要です。
【参加費】 400円

【申込方法】 電話、メール、申込フォーム、歴史資料館窓口

申込期間 6月1日(月)～30日(火)

申込はこちらから▶



◆申込・問い合わせ…歴史資料館/☎22-0700 [メール] saiki-rekishi@city.saiki.lg.jp

情報

遺跡のある場所での工事は、事前に届出が必要です

埋蔵文化財(遺跡)のある場所で工事や作業道作設などを行う場合は、着工の60日前までに届出が必要です。

【工事前に必ず確認を!】

市内で工事などを行う場合は、工事予定地の遺跡の有無を社会教育課文化財係に照会してください。

届出に必要な書類の様式は、市ホームページに掲載しています。遺跡の有無の照会や、届出の作成はウェブフォームから行うこともできます。

【工事中に遺跡を発見した場合】

工事などの予定地に遺跡が無い場合、事前の届出は必要ありません。ただし、工事中に遺跡と認められるもの(土器や石器など)を発見したときは、その現状を変更することなく、直ちにご連絡ください。



詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ・提出先…
 〒876-0831
 佐伯市大手町1丁目2番25号(歴史資料館内)
 佐伯市教育委員会 社会教育課 文化財係
 ☎22-4234/FAX 22-0701
 (歴史資料館:月曜日休館、土・日閉館)

情報

第1回 歴史と文学のみち 景観ワークショップを開催

歴史と文学のみち周辺のこれからの街並みづくりに向けて、日本文理大学工学部の学生と協力して展示形式のワークショップを開催します。会場には、大型模型などを展示します。展示を見ながら、お気に入りの風景や今後やってみたいことなど、皆さんの自由な声をお聞かせください。

【とき】 7月2日(木)～5日(日)
10時～17時

【ところ】 さいき城山桜ホール アートプラザ

【対象】 どなたでも
 事前申込は不要です。
 期間中、直接会場へお越しください。



詳しくはこちらから▶



◆問い合わせ…
 都市計画課 街づくり計画係
 (本庁舎4階78番窓口)/☎22-3114



毎日続けたくなる、おいしくて安心・安全な健康茶

誠実さを一杯に込めて

直川に拠点を構える河村農園。昭和62年の設立以来、主に国産素材※1を使用した健康茶の製造・販売を手掛けています。

「健康茶にまずい、高いなどのイメージを持つ人も多いと思いますが、私たちは原料と製法にこだわり、おいしくて、無理なく続けられる健康茶を追求してきました。苦手意識を持つ人にもぜひ試してほしいです」そう話すのは4月に社長を引き継いだ成迫祐一郎さん。

グアバと杜仲を栽培する自社農園や工場では、管理基準の厳しい有機JAS認証を取得。そのほか原料を仕入れる際には各種認証や規格書を確認するなど、その姿勢に妥協は一切ありません。また、風味も成分も損なわない殺菌処理、無漂白ティーバッグの採用、残留農薬検査など、安全性にも真摯に向き合っています。

スタッフとともに可能性を広げる

特許を取得した特別製法で仕上げる1番人気のごぼう茶をはじめ、ルイボスティ、桑の葉茶、はと麦茶など取り扱うお茶は多彩。ネット通販や、コスモス薬品、ミスターマックス※2で購入でき、好みや悩みに合わせて選べます。

「今後は健康茶の認知度を上げるために、お試し用パックの展開や地域イベントへの参加、SNSでの情報発信などを検討しています。お茶に縛られず、健康をテーマにした商品開発にも挑戦したいですね。その際、大切にしたいのがスタッフの声。うちは頼もしい人が多いですから、だれでも気兼ねなく意見を出し合える雰囲気を作っていきたいと思っています」。

本気の健康茶作りを続けてきた河村農園から、新たな“健康習慣”が生まれる日も近いのかもしれませんが。

※1 ルイボスティなど、国産での調達難しい原料については、一部海外産を使用しています。

※2 希少な有機グアバ茶や、ポリフェノールを豊富に含む有機グリーンルイボスティなど、ネット通販でしか購入できない商品もあります。

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

インタビュー
動画を
CHECK!



Vol.38

株式会社 河村農園



佐伯市直川大字下直見
1548番地
☎58-2670
FAX:58-2860
設立年月:昭和62年6月
従業員数:33人
<https://www.kwfa.gr.jp/index.html>



職場の“好き”を
集めました



製造担当
かわの ゆみ
河野 由美さん

1 やりがい満点

入社19年、河村農園が大好き。誇れる仕事です。

2 社員同士、助け合える関係

困ったときは自然とサポートしてくれるので心強い!

3 お気に入りの自社製品

とちゅうろーるんちゃ
杜仲黒烏龍茶とごぼう茶が特におすすめ。
ずっと元気なのはお茶のおかげかも?

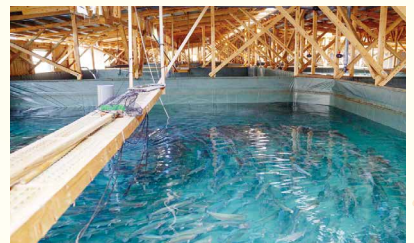
つくっているもの

つくっているもの

かぼすサーモン



かぼすサーモンは、大分県の特産であるカボスをエサに加えて育てる「かぼす養殖魚シリーズ」の第5弾です。2023年から有限会社東和水産と、大分県や大分県漁業協同組合などの漁業関係者が連携して試験を重ね、今年の4月1日に初出荷を迎えました。



▲養殖場にはセンサーを設置し、水温・酸素濃度・塩分濃度を30分ごとにチェック。



▲「井どん」で味わえるかぼすサーモンの刺身。フライ定食も人気。詳細はInstagramでご確認ください。

インタビュー
動画を
CHECK!



日本初!※1 かぼすブランドの養殖サーモン

かぼすサーモンを手掛けたのは、蒲江に拠点を持つ東和水産。かぼすヒラメ、かぼすフグの養殖で培った技術を応用し、新たにサーモンの養殖に挑みました。

「寒い地域に生息するサーモンは、海水温が上昇する5月以降に育てるのが難しい魚ですが、海水に冷たい地下水を混ぜることで通年育成を可能にしました。カボスという特徴に加え、5月以降は需要も高まるため、反応に期待しています」と代表取締役の勝木康博さん。成長の早さや、鮮度を保ちやすい国産ならではのメリットを生かし、今後は全国に広めていきたいといいます。

サーモン本来の旨み際立つ、上品な味わい

カボスの香り成分「リモネン」を取り込んだかぼすサーモンは、魚特有の匂いが抑えられ、よりクリアな旨みを感じることができます。試食会でも、「さっぱりしておいしい」「苦手だったけど食べやすい」など、うれしい声が寄せられました。

「最初はぜひ刺身で味わってください。取材やイベントなどを通じて、まずは佐伯で認知度を上げていきたいと思っています」。

現在、かぼすサーモンは、市場を通じて県内外に卸しているほか、「かまえ食堂 井どん」でのお食事、ネット通販やふるさと納税でも販売中。

※1 カボスを飼料に用い、柑橘由来成分(リモネン)の蓄積が確認された養殖サーモンとして(東和水産調べ、2026年3月時点)



蒲江地区

有限会社 東和水産
NTTグリーン&フード株式会社グループ
代表取締役 勝木 康博さん&スタッフの皆さん



▲井どんInstagram
かまえ食堂 井どん
蒲江大字森崎565



▲東和水産ホームページ

3/31(火)



漫画とイラストで情報発信
原田隊員地域おこし協力隊退任式

地域の魅力を漫画で発信することを目的に、令和5年4月に着任した「みっこさん」こと原田未央さんが3年間の任期を終え、退任式が行われました。

みっこさんは本市の魅力を漫画やイラストで情報発信し、文化芸術ポータルサイトのグラフィックデザインなどに取り組みました。退任後は、佐伯市に残りイラストレーターとして活動する予定です。

4/15(水)



ファーマーズスクール入校式

ベテラン生産者の就農コーチの下で、新規就農者が栽培技術や経営のノウハウなどを学ぶ「佐伯市ファーマーズスクール」に岡本武大さん、山中暢也さん、山中玲海さんの3人が新たに入校しました。3人はイチゴ生産者として、2年後の農業経営開始に向けて技術を磨いていきます。

三井オーシャンフジ 佐伯市に初寄港



4/19(日)

佐伯港女島岸壁にクルーズ客船「三井オーシャンフジ」が初寄港し、太鼓の演奏などで寄港を歓迎しました。

国内外から訪れた乗客の皆さんは、女島岸壁で市内特産品を販売するマルシェやステージイベントを楽しみ、その後は市内を観光するなど、佐伯の魅力を満喫しました。

地元就職者を激励



4/23(木)

今年度、市内企業に就職した61人の新入社員を迎え、「第35回地元就職者激励会」が行われました。就職者を代表して株式会社長尾製作所の日高菜緒さんが、「新たな1歩を踏み出した。地域発展の一役を担えるようがんばりたい」と決意表明を行いました。

「佐伯市立佐伯図書館・視聴覚センター」の
ネーミングライツ・パートナーを更新

パートナー	株式会社 三浦造船所
契約期間	4月1日～令和11年3月31日(3年間)
施設名、愛称	佐伯市立佐伯図書館 三浦造船佐伯図書館 佐伯市視聴覚センター 三浦造船視聴覚センター

《問い合わせ》 社会教育課 生涯学習推進係(まな美1階) ☎22-3245



図書館1階ブラウジングコーナーと
2階学習室がリニューアル

1階ブラウジングコーナーにはいすど机、2階学習室には個人ブースやハイデスク、ミーティングテーブルを新設しました。ぜひお気軽にお立ち寄りください♪

《問い合わせ》 三浦造船佐伯図書館 ☎24-1010



のりおよしお主義 佐伯公演

～漫才師よ！俺の話の聞け！～

とき 7月25日(土)14時～
[開場13時30分～]

ところ さいき城山桜ホール 大ホール

チケット [全席指定]

一般:4,000円/高校生以下:2,000円

※各チケット当日500円増

※5歳以上有料・4歳以下同席のみ無料・4歳以下でも席が必要な場合は有料



西川のりお・上方よしお



FUJIWARA



椿鬼奴



ハイキングウォーキング



蛙亭

チケット販売期間 ・車いす席先行販売: 6月7日(日)～13日(土) チケット販売 ・さいき城山桜ホール窓口ほか
・佐伯市民先行販売: 6月14日(日)～
・一般販売: 6月21日(日)～
詳細はホームページをご確認ください。

募集 今年の夏は浴衣でお祭りに! 『浴衣着付け教室』受講生募集

カルチャーサロンで開講します!

とき 7月30日(木)～31日(金) 19時30分～21時30分

ところ 2階 和室

対象 中学生以上の女性
※中学生は保護者の送迎が必須

講師 戸高 松榮 氏

定員 10人

受講料 1,400円(2回分)



申込期間 6月1日(月)～21日(日)

参加 こどもも大人もチャレンジしよう! さくらっ子まつり

入場無料

たくさんの体験が待っています!

とき 6月20日(土)

10時～14時

ところ 1階 アートプラザ



内容

- こども店長による、だがしや・くじびきや
- おもちゃ病院 [壊れたおもちゃを持って来てね]
- リトミック
- 英語であそぼう!
- 手形・足形キーホルダー
- 歯がためおもちゃ
- お菓子作り
- ダンスと歌の体験
- ベビーマッサージ

ツキイチ映画【7月上映作品】

上映時間 122分



『366日』(バリアフリー字幕)

とき 7月26日(日)

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99人

チケット 500円

[当日券の販売は窓口まで
問い合わせください。]

©2025映画「366日」製作委員会

募集 今年もやります!大人気企画! さいき大道芸アカデミー2026 ワークショップ&発表会

とき 8月30日(日)9時～15時

※ディアポロは9月5日(土)

ところ 大ホールほか

対象 小学生以上

定員 各ワークショップ(10～15人)

講師 ●ディアポロ/望月ゆうさく、TAKUMI
●バルーンアート/バルーンパフォーマーRay
●マジックショー/深夜アキ、おんぱらんと
※詳細はホームページをご確認ください。

参加料無料

申込期限

7月15日(水)

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。



くらしの 情報

各種お知らせ

市税(保険料)納税通知書の 発送・納付について

各種税金(保険料)の通知書を発送します。ご不明な点は、各担当課まで問い合わせください。

市県民税

発送予定日 6月2日(火)

封筒の色 青色

☎ 国税務課 市民税係 (本庁舎1階12番窓口) ☎ 22-3115

国民健康保険税

発送予定日 6月中旬

封筒の色 オレンジ色

☎ 保険年金課 保険年金係 (本庁舎1階9番窓口) ☎ 22-3199

後期高齢者医療保険料

発送予定日 7月中旬

封筒の色 緑色

☎ 保険年金課 保険年金係 (本庁舎1階9番窓口) ☎ 22-3199

介護保険料

発送予定日 6月中旬

封筒の色 ねずみ色

☎ 高齢者福祉課 介護保険係 (本庁舎1階10番窓口) ☎ 22-3117

6月は市県民税第1期、国民健康保険税第1期、介護保険料第1期の納付月です。期限内(6月30日)の納付をお願いします。

※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問い合わせください。

☎ 国税務課 収納係 (本庁舎1階16番窓口) ☎ 22-3182

市政出前講座をご利用 ください

市政や行政課題について、市の職員が講師として地域に伺い、説明や意見交換を行います。時間は、講師の説明・質疑応答を合わせて2時間以内です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) ☎ 22-3399

行政相談委員の紹介

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者です。市内の委員は次の10人の方々です。

- ・河村昌江さん……佐伯地域
- ・明石好弘さん……佐伯地域
- ・白田茂達さん……上浦地域
- ・宮脇洋尚さん……弥生地域
- ・戸田博康さん……本匠地域
- ・佐藤 敬さん……宇目地域
- ・戸高浅生さん……直川地域
- ・大津加堅重さん……鶴見地域
- ・塩月文昭さん……米水津地域

・日高正吉さん……蒲江地域
☎ 市民課 市民の窓係 (本庁舎2階44番窓口) ☎ 22-3399

6月1日～7日は 「水道週間」です

水は私たちの生活に欠かせない資源ですが、蛇口からは当たり前のように水がでるため、普段はその大切さを考えることはありません。

この水道週間に機に、改めて水の大切さを意識し、普段の水の使い方を見直すなど、より有効に水をご利用ください。

☎ 水道課 水道維持管理係(本庁舎3階51番窓口) ☎ 22-4620

パブリックコメントの 実施予告

佐伯市高齢者福祉計画及び第10期介護保険事業計画

時12月頃

☎ 高齢者福祉課 ☎ 22-3117

佐伯市障がい福祉計画(第8期)

時12月頃

☎ 社会福祉課 ☎ 22-4514

佐伯市障がい児福祉計画(第4期)

時12月頃

☎ 社会福祉課 ☎ 22-4514

佐伯市自転車活用推進計画

時令和9年1月頃

☎ 観光課 ☎ 22-4071

小・中・高等学校教科書の 展示会を行います

令和8年度に市内小・中・高等学校で使用する教科書の見本展示会を開催します。多くのご来場を

お待ちしております。

大分県佐伯総合庁舎4階 視聴覚室

時6月12日(金)～25日(木)9時～17時
※土・日を除く

弥生地域コミュニティセンター

時6月12日(金)～25日(木)9時～17時
※12日は12時～、25日は12時まで

まな美

時6月12日(金)～25日(木)8時30分～17時※土・日を除く

蒲江地域コミュニティセンター

時6月26日(金)～7月9日(木)9時～17時※9日は12時まで

※総合庁舎以外は、小・中学校の教科書のみ展示となります。

☎ 学校教育課 学校指導係(まな美2階) ☎ 22-4670

第31回 本匠ほたる祭り

ステージイベントを始め、会場周辺には多くの出店が並びます。

時6月6日(土)18時～21時
※幻想的なほたるの乱舞は20時～21時頃が見頃

所本匠体育館(本匠堂ノ間)

※駐車場には限りがあり、渋滞も予想されるため、

乗り合わせでご来場ください。係員の誘導へのご協力をお願いします。

☎ 本匠ほたる祭り実行委員会(本匠振興局内) ☎ 56-5111

命を守る住宅用火災警報器の設置・点検していますか？

住宅用火災警報器は、火災を早期に知らせる機械です。

マーク・略語

時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 対…対象 定…定員
料…料金 廻…申込 欄…申込期限 問…問い合わせ

火災に気づくことは、逃げ遅れを防ぎ、初期消火や早期通報により、火災の拡大を防ぐためにも効果的です。住宅用火災警報器の設置義務化から、令和8年6月1日で15年を迎えます。火災から命を守るために、設置のご協力をお願いします。また、設置効果を十分に発揮するために、定期的な点検を行い、10年を目安に機器本体を交換しましょう。



☎ 消防本部 予防課 ☎ 22-3301

年金額改定通知書・ 年金振込通知書

6月上旬に、年金受給者の皆さんに日本年金機構から「年金額改定通知書・年金振込通知書」が送付されます。これはその年度の年金額が改定されたことのお知らせで、6月からの振込年金額が記載されています。大切に保管してください。

再交付などは市役所では対応できませんので、佐伯年金事務所に問い合わせください。

☎ 佐伯年金事務所 ☎ 22-1970

※音声案内に従い最初に「1」、次に「2」を選択

令和8年度 里親説明会 (前期)開催

大分県では多くの里親を募集しています。なぜ里親が必要なのか？里親になるには？など、分かりやすく説明します。

(この事業は大分県からの委託を受けています)

時6月28日(日)10時30分～12時

所さいき城山桜ホール 会議室2

料無料※事前申込が必要

時6月26日(金)12時

廻・問chields(チーズ)

☎ 097-585-5400

佐伯市職員の 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8年5月1日、市内の居酒屋及びスナックで飲酒後、代行運転業者を待っていたが、翌5月2日未明にコンビニエンスストアへ運転し移動していたところ、国道217号歩道のガードパイプを損傷する物損事故を起こした。事故現場へ来た警察官へ飲酒していることを自己申告し、アルコール検知を受けたところ、呼気中のアルコール濃度0.47mg/lが検出され、酒気帯び運転として検挙された。

■処分を受けた職員及び処分量定

[所属] 農業委員会事務局
[補職名] 局長補佐兼総括主幹
[年齢] 56歳
[性別] 男
[処分量定] 免職

■懲戒処分を行った日

令和8年5月8日(金)

問い合わせ

総務課 職員係
(本庁舎5階82番窓口)
☎ 22-4154

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 20万円+各種手当、ボーナス年2回
*高卒10年目年収 約450万円

旧北九州運輸株式会社 **ジェエック** 佐伯支店 0972-27-8611

人へ。地球へ。 For the people, for the earth.

お出かけの喜びを届ける 自費外出支援

安心の外出支援サービス

看護師・社会福祉士・ケアマネジャーの資格を持つ私が、責任を持って対応いたします。医療・福祉・介護の知識と経験を活かし、安心してお出かけできるようなサポートします。体調に配慮しながら、一人ひとりに合わせた支援を行います。

サービス内容	料金(相談無料)
✓ 受診同行	昼間 5,000円/時間
✓ 外出・外食の付き添い	夜間 7,000円/時間
✓ 冠婚葬祭の付き添い	※外出支援の時間は柔軟に対応します。
✓ お買い物・旅行サポート	

お出かけナース☎ 080-5710-2515

odekake-nurse.jp

「行きたい」を、一緒に叶えます ※介護保険外サービスです

九州ろうきん

プレミアム定期2026

取扱期間 2026年4月1日～2026年6月30日

お預入期間 3年

お預入金利 年1.0%

(税引前)

●お預入金額：1口100万円以上 ●対象商品：スーパー定期預金3年(複利型)、自由金利型定期預金3年(大口定期) ●金利：年1.0%(税引前) ※左記金利の適用は、当初お預入期間(3年)のみとさせていただきます。

●お取扱条件：◎個人のお客さまに限り。◎他金融機関からの預替等、新たな資金でのお預入れに限り。◎当金庫の預金との合算は、他金融機関からの新たな資金と同額以下に限り。なお、新規資金(他金融機関からの預け替え等)を100万円以上含む必要があります。◎お預入金額に上限はありません。◎お一人さま何口でもお申込みいただけます。◎店頭でのお預入れに限り。◎ATMおよびインターネットバンキングでのお預入れは対象外です。

●満期日以降のお取扱い：◎元金継続方式または元利金継続方式にて自動継続となります。◎自動継続後の適用金利は、スーパー定期3年(複利型)または自由金利型定期預金3年(大口定期)の店頭表示金利となります。

●表示金利は、2026年4月1日現在の内容であり、今後の金融情勢やその他事情により、変更する場合がございます。●2013年1月1日以降の満期時及び中途解約時にお支払いする利息については、復興特別所得税が追加課税され、20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。●本預入れのご資金に対して、当金庫で実施する他の定期預金金利を上乗せしての適用はできません。●中途解約された場合は、初回上乗せ金利は適用されず、解約日まで所定の中途解約利率が適用されます。●本定期預金は預金保険制度の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。●くわしくは、店頭の商品概要説明書でご確認ください。

九州ろうきん 佐伯支店
大分県佐伯市来島町6-5
TEL:0972-22-2561

トロボコ朝市

交流を楽しむ朝市で、2026年は毎月第4土曜日に定期開催予定です。

佐伯市近郊の約6店舗が出店し、無料のふるまいみそ汁もあります。机やいすを用意しているのゆっくりしていきってください。

時 6月27日(土)6時30分～9時30分
所 旧港文具店

(大入島フェリーのりば前)

問 地域おこし協力隊(都市計画課内)・森 ☎080-9065-1136

募 集

県営住宅の入居者募集

種別	住宅名	戸数
高齢者	鶴岡	1
一般	鶴岡	2
子育て	女島	4

募集期間 6月15日(月)～19日(金)

抽選日 6月23日(火)

入居日 8月1日(土)

※条例により暴力団員の申込はできません。

※子育ては、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

広告入り公用封筒の無償提供者の募集

広告を掲載した公用封筒を無償で提供してくれる人を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 財政課 財産管理係(本庁舎5階85番窓口) ☎22-4595

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 6月16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

問 6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

「心の病を持つ人」の 家族の相談会

だれかに相談することで解決の糸口を見出せるかもしれません。秘密厳守で行いますので、安心してご相談ください。

時 6月18日(木)10時～12時

所 本庁舎2階202会議室

対 心の病をお持ちの人やその家族、関心のある人、発達障がいについて相談したい人やその家族、家族が引きこもりをしている人など

料 無料※予約不要

問 白津あけぼの会・神田

☎080-8394-7092

試 験

狩猟免許試験

第一種銃猟

時 7月9日(木)9時～

わな猟

時 7月10日(金)9時～

所 大分県佐伯総合庁舎

4階大会議室

紙申請または電子申請

時 6月12日(金)～25日(木)

問 大分県南部振興局 森林管理班

☎22-0393

消防設備士試験

時 8月23日(日)10時試験開始予定

所 県立中津東高等学校(中津市)、
県立日田林工高等学校(日田市)、

大分大学(大分市)

種別 全類

願書の配布

6月1日(月)～消防本部予防課・各署所

時 6月23日(火)～7月2日(木)予定

問 消防試験研究センター大分県支部

☎097-537-0427

海上保安学校・海上保安 大学校学生採用試験

海上保安庁の一般職員を養成する海上保安学校、幹部職員を養成する海上保安大学校の学生を募集します。

○海上保安学校

時 7月10日(金)～23日(木)

試験日 9月27日(日)

○海上保安大学校

時 8月20日(木)～9月7日(月)

試験日 10月24日(土)、25日(日)

※受験資格などの詳細は、6月10日(火)から掲載予定の人事院ホームページ(採用情報NAVI)でご確認ください。

問 大分海上保安部 管理課

☎097-521-0112

[メール] jcg-7oitakanri1@gxb.mlit.go.jp

講 座

消防設備士試験準備講習

時 7月26日(日)9時40分～17時

所 J:COMホルトホール大分

(大分市)

講習種別

1類・4類・6類(各甲乙種)

申込書配布場所

消防本部 予防課

時 6月29日(月)～7月15日(水)

問 大分県消防設備安全協会

☎097-537-3125

8月訓練受講生募集 (ハロートレーニング)

募集コース

3DCAD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 7月1日(水)まで

訓練期間

8月4日(火)～令和9年1月29日(金)

料 無料

見学会 6月9日(火)

説明会

6月16日(火)、23日(火)、30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

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 6月23日(火)、30日(火)、

7月7日(火)、21日(火)

18時30分～20時30分[全4回]

所 本庁舎6階 大会議室ほか

対 新規創業を目指す人、創業後1年未満の人

内 ①経営の基礎と創業計画の概要
②販路開拓
③人材育成
④財務会計の基礎知識

定 20人

問 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

ギャンブル依存症回復 サポートプログラム 「ここから-RG」

悩みや苦しさを一人で抱えず、参加してみませんか?

時 ①7月28日(火) ②8月25日(火)

③9月15日(火)[全3回]

13時30分～15時(時間共通)

※上記とは別に、事前に参加の経緯などをお聞きする時間を設けます。

問 大分県こことからだの相談支援センター(大分市大字玉沢

908番地)

対 ギャンブル依存症を抱える人

内 ワークを通じた学習、自助グループ参加中の当事者の体験発表など

定 5人程度※先着順

料 無料(事前申込が必要)

時 7月14日(火)

問 大分県こことからだの相談支援センター

☎097-541-6290

ギャンブル依存症家族教室

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

時 ①8月7日(金) ②11月6日(金)

13時30分～16時15分

(時間共通)

※内容は同じです。申込の際に希望する回をお伝えください。

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

対 ギャンブル依存症を抱える人のご家族

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

定 10人程度※先着順

料 無料(事前申込が必要)

時 ①7月29日(水) ②10月28日(水)

問 大分県こことからだの相談支援センター

☎097-541-6290

伝 言 板

絵手紙教室

障がいのある人もない人もだれ

でも、何度でも参加できます!一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

時 6月27日(土)、8月22日(土)、10月24日(土)、12月12日(土)、令和9年2月27日(土)10時～12時

所 じゆう咲く(向島2丁目23番3号)

問 じゆう咲く・疋田 ☎30-1114

公開講座「知りたい! “むくみ”と“リンパ浮腫”について」

時 7月12日(日)14時～

所 コンパルホール3階 多目的ホール(大分市)

講 唐原和秀医師・濱田裕一医師

料 無料

定 200人

※先着順・事前申込不要

問 天心堂へつぎ病院(リンパ浮腫療法師)

☎0570-034577

自死遺児救済支援事業の お知らせ

県の補助を受け、対象者に入学・卒業祝、修学旅行助成などの支援活動を行っています。

申請方法や提出書類などに関することは、問い合わせください。

対 次の全てに該当する人

①自死遺児(自死により親を失った児童・生徒)

②大分県内に居住する児童・生徒

③大分県内に所在する小・中学校、盲・聾・支援学校に在学していること

問 大分県青少年育成県民会議(大分県生活環境部 生活環境企画課 青少年育成班内)

☎097-506-3075

春の褒章・叙勲

《令和8年 春の叙勲》

・旭日中綬章

・旭日小綬章

・旭日双光章

・瑞宝双光章

田中

河野

戸高

仲石

としあき

ゆたか

としお

ひろむ

利明さん(地方自治功労)

豊さん(地方自治功労)

壽生さん(林業振興功労)

弘さん(消防功労)

《第46回 危険業務従事者叙勲》

佐伯市美術展

美術の部
書道の部
写真の部

時 6月12日(金)~14日(日)
9時~18時※14日は16時まで

所 さいき城山桜ホール 大ホール

料 無料

主 催

佐伯市文化団体連絡協議会

問 佐伯市美術協会・外山

☎ 23-3293

佐伯市書道協会・柳井

☎ 090-7440-7635

佐伯市写真協会・阿部

☎ 090-4993-7380

シニア演劇2期生受講生募集！喜劇「アンデルセン・あるんです」秋公演

時 6月~11月の毎週木曜日
14時~15時

所 仲町リトルシアター

対 おおむね75歳以上

(健康目的です)

講 野々下 留美氏・

木村 八重子 氏ほか

料 1,000円/月

問 寄り場の学校「寅友」

☎ 090-5944-0816

申込はLINE可▶



LINK LINK MARKET

佐伯市の農産物・水産物・工芸品などを集めたイベントです。特産物や加工品の販売、陶芸や木工などの体験ワークショップもあります。

「もっと佐伯を好きになる」をテーマに、一緒に佐伯の魅力を楽しみましょう。

時 6月13日(土)10時~14時

所 木立地域コミュニティセンター



第31回 市民茶会

初夏のお茶席でお茶を一服いかがですか。

時 6月14日(日)10時~15時

(受付終了14時30分)

所 汲心亭

料 お茶券代 500円

問 表千家同門会・菅

☎ 090-4346-8260

五ヶ瀬川みずからまもるシンポジウム~五ヶ瀬川の防災・減災を考える~

平成17年台風14号水害から20年余り、さらに激甚化する水害。私たちが今できることは何かを一緒に考えます。当日は、気象予報士・野田さんの講演をはじめ、各防災機関の展示や働く車が大集合し、楽しく防災・減災を学びます。



時 6月20日(土)11時~15時30分

所 カルチャープラザのべおか

(宮崎県延岡市本小路39番地1)

料 無料

問 シンポジウム実行委員

会事務局 (国土交通省

延岡河川国道事務所)

☎ 0982-31-1191



東九州自動車道(佐伯堅田IC~蒲江IC)24時間通行止め

道路路面の舗装修繕工事などのため、24時間通行規制を行います。ご理解とご協力をお願いします。

時 6月29日(月)9時~7月11日(土)6時

※土・日を除く

問 国土交通省 延岡河川国道事務所

☎ 0982-31-1260

西浜清掃のお知らせ

時 6月28日(日)8時~9時

所 西浜海岸

問 つな☆ばんプロジェクト・水沼

☎ 080-1731-7960

佐伯市への寄附 (敬称略)

◀ 指定寄附 ▶

▷ 佐伯独歩会

寄附額：905,520円

(文化事業などの推進を図るため)

6月 Event Calendar

イベントカレンダー

6(土)

RENTARO室内オーケストラ九州第9回 さいき室内楽定期演奏会 朝来桂×森田良平デュオリサイタル~リトアニア音楽祭壮行コンサート~

⇒5月号P13

時 14時~(開場13時30分)

所 さいき城山桜ホール 小ホール

6(土)

第31回 本匠ほたる祭り

⇒P21、26

時 18時~21時

所 本匠体育館(本匠堂ノ間)

12(金)~14(日)

佐伯市美術展

⇒P24

時 9時~18時(14日は16時まで)

所 さいき城山桜ホール 大ホール

13(土)

LINK LINK MARKET

⇒P24

時 10時~14時

所 木立地域コミュニティセンター

14(日)

第31回 市民茶会

⇒P24

時 10時~15時(受付終了14時30分)

所 汲心亭

20(土)

子どもも大人もチャレンジしよう！さくらっ子まつり

⇒5月号P13、6月号P19

時 10時~14時

所 さいき城山桜ホール

20(土)

おはなし会

⇒P26

時 11時~

所 三浦造船佐伯図書館

21(日)

ツキイチ映画

『ウィキッドふたりの魔女』

⇒5月号P13

時 10時~(日本語吹替え)

14時~(字幕)

所 さいき城山桜ホール 大ホール

27(土)

トロバコ朝市

⇒P22

時 6時30分~9時30分

所 旧港文具店

(大入島フェリーのりば前)

28(日)

西浜清掃

⇒P24

時 8時~9時

所 西浜海岸

無料相談のご案内

日々のくらしで困っていることはありませんか？

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。	6月10日(水)10時～12時 6月12日(金)10時～12時 6月12日(金)10時～12時 6月17日(水)10時～12時 6月17日(水)13時30分～15時30分 6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	6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
行政書士無料相談会	6月17日(水) 13時30分～16時30分 6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) 予 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
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。	6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
民生委員心配ごと相談	6月17日(水) 10時～12時 7月1日(水) 13時30分～16時	蒲江地域コミュニティセンター 社会福祉センター	社会福祉協議会蒲江支部 ☎42-0154 社会福祉協議会 ☎23-7451
精神保健福祉相談	6月 9日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562
司法書士無料法律相談会	6月26日(金) 13時～16時	佐伯地域コミュニティセンター 2階 特別会議室(予約優先)	大分県司法書士会 ☎22-8227
不動産市民相談	6月16日(火) 13時30分～15時30分	さいぎ城山桜ホール 会議室1	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 ☎24-2844
認知症の人と家族の会 現在、介護に悩まれているご家族の方、ぜひ参加してみませんか？	6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	大分地方方法務局 佐伯支局	
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。	6月11日(木) 9時30分～12時 6月12日(金) 9時30分～12時	上堅田地域コミュニティセンター 鶴岡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 弥生地域コミュニティセンター 弥生中央分館 本匠地域コミュニティセンター 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	大分地方方法務局佐伯支局 ☎24-0772

歯周病検診を受けましょう！

歯周病は、細菌の感染によって歯を支えている組織が炎症を起こす病気です。歯を失う原因の1つです。歯周病が進行すると、心疾患や糖尿病などの様々な疾患の原因にもなります。

いつまでも健康な生活を送るためにも、歯周病検診を受けましょう。

【受診期間】 12月25日(金)まで

【検診場所】 市内の登録歯科医療機関(要予約)

【対象者】 市内在住で、今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人

※対象者には、6月末に案内文書を送付します。

【検診内容】
 ・問診 ・歯周組織検査(歯と歯ぐきの健康状態を調べます)
 ・歯科医師による結果説明
 ・歯科口腔保健指導(ブラッシング指導を含む)

【料 金】 無料

健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022





公式LINE友だち募集中

図書館から最新のイベント情報をお届けします!

トーク画面のメニューから図書館ホームページのイベント情報やマイページに飛ぶことができます。マイページをタップしてログインすると「スマホかしだしけん」のバーコード表示ができたり、本の予約がスムーズに行えたりと便利な機能がたくさん♪
※マイページの利用には利用登録とパスワード設定が必要です。



令和8年度 図書部員 大募集中!

図書館を盛り上げる企画・運営を行う「図書部」の部員を募集しています! 本が好きでも、そうでなくても、何かに挑戦してみたい人、一緒に活動してみませんか?

活動日 月1回程度(SNSまたは館内でお知らせ)

活動期間 5月～令和9年3月
募集対象 中学生～大学生まで
※中・高校生は保護者の同意が必要

申込方法 ホームページまたは、図書館にある入部届に記入して申込みください。



6月の上映会

◎上映会 ※同一作品を2回上映します
6月17日(水)・28日(日)…13時30分～
市子(126分)



ふねのずかん やく目とつくり

監修/小賀野 実
出版社/汐文社

「やく目とつくりがよくわかるのりものずかん」は、ふね・ひこうき・でん車と全3巻あります。二次元コードから動画や音声を視聴することもできます。ふねの巻ではホバークラフトや貨物船、南極観測船なども解説しています。小学校1年生からひとりでも楽しめる内容です。

おすすめの
新刊

まちの“いいね”を見つけてみよう

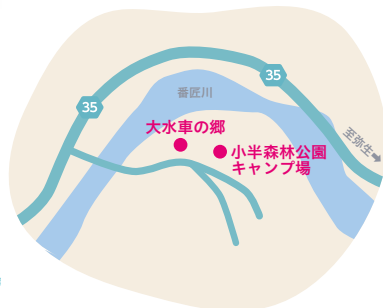
#おでかけさいき

vol. 2

今月は 本匠 大水車の郷・
番匠川のホタル



河童も探してみよう



大水車の郷・小半森林公園キャンプ場:本匠大字小半107 ☎56-5566

西日本最大級の、本匠のシンボル。大水車!

その昔、本匠には谷あいの豊富な水を利用した数多くの水車が随所に見られ、農作業の原動力として活用されていました。

大水車は樹齢70～100年といわれる杉の木を使っており、間近で見ると迫力満点です。



山と川に囲まれた小半森林公園キャンプ場

大水車の敷地と隣接する、少人数から50人の団体も活用できるバンガローのあるキャンプ場。番匠川の透明度の高さと、山からのマイナスイオンたっぷりの河川遊泳が楽しめるこの夏一押しスポットです。



この時期だけの楽しみ。番匠川のホタル観賞

番匠川の上流域では、この時期ホタルの乱舞を見ることができます。特に鹿淵地区は、“ホタルの里”として整備され、水面に光る様子は圧巻です。20時頃が見頃※1です。あわせて今年も「本匠ほたる祭り」が開催されます。

※1 あくまで目安



第31回 本匠ほたる祭り

とき:6月6日(土)18時～ ところ:本匠体育館(本匠堂ノ間)
問い合わせ:本匠ほたる祭り実行委員会(本匠振興局内) ☎56-5111

詳しくは
21ページに掲載

今日から健康づくり!

vol.
62

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

対象
成人全般

しっかり噛んで健康を守ろう!

佐伯市の人は早食いの人が多いです!!

食べる速度が速い人の割合の
市町村別順位

男性県内2位!! 女性県内1位!!

順位	男性	女性
1位	津久見市	佐伯市
2位	佐伯市	豊後高田市
3位	日田市	宇佐市
4位	別府市	別府市
5位	中津市	日田市
6位	姫島村	臼杵市
7位	国東市	中津市
8位	宇佐市	玖珠町
9位	臼杵市	日出町
10位	豊後高田市	豊後大野市
11位	玖珠町	国東市
12位	大分市	由布市
13位	竹田市	大分市
14位	豊後大野市	竹田市
15位	杵築市	杵築市
16位	日出町	九重町
17位	九重町	姫島村
18位	由布市	津久見市

出典：健康寿命の客観的補助指標
(令和5年度：大分県県民健康増進課
KDB市町村国保)

【食べる速度が速い人の特徴】

- 噛まずに飲み込む
- 食事にスマホやテレビを見る「ながら食べ」
- 柔らかい食べ物ばかりを好み、噛む回数が少ない など



食べる速度が速いと噛む回数は減りやすくなる!

早食いの習慣は胃腸の不調や肥満、口腔機能の低下などにつながる場合があります。特に幼少期に噛む力が十分に発達しないと、将来的に歯並びが悪化する一因となります。噛む習慣は幼少期に身に付くものです。日常からしっかり噛んで、健康を守りましょう。

【よく噛んで食べるためのコツ】

- 噛む回数を増やしてみる(まずは5回増やしてみる)
- 一口ごとに箸を置く(早食いを防ぐ：1回の食事時間の目安20分)
- 食材を大きく切る ● ながら食べをしない ● 薄味にする
- 歯ごたえのある食材(まごわやさしい)を使う



6月28日(日)「歯と口の歯っぴーフェスタ」中止のお知らせ

6月28日(日)開催予定の「歯と口の歯っぴーフェスタ」は講師の都合により、中止となりました。楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしく申し上げます。

◎問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-3902



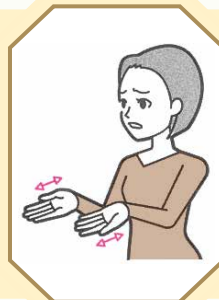
災害編

今月の手話

地震、揺れる

(床、地面など)

両手掌を上に向けて並べて置き、同時に前後する



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』



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

※肺がん検診は65歳以上の結核健診を兼ねており、感染症法で受診が義務付けられています。

地域	会場	とき	受付時間	胃がん
佐伯	和 楽	7月14日(火)・27日(月)	9時～11時	○
	佐伯市医師会館	7月10日(金)	9時～10時	—
直 川	直川地域コミュニティセンター	7月 1日(水)	9時30分～10時30分	—
		7月 2日(木)		○
本 匠	本匠地域コミュニティセンター	7月 6日(月)	9時30分～11時	○
	本匠地域コミュニティセンター西分館	7月 7日(火)	9時30分～10時45分	—

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)

ネットで簡単申込

佐伯市医師会予約ページから▶
<https://saiki-med.jp/reservation/>



持ち物 | 受診券／自己負担金／
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

◎健(検)診は予約が必要です。お早めにご予約ください。◎大腸がん検診のみを希望する場合は、予約は不要です。

乳がん検診(マンモ) / 子宮頸^{けい}がん検診

地域	会場	とき	受付時間	予約期間	
佐伯	和 楽	8月 3日(月)	8時45分～11時30分	インターネット予約 6月15日(月) 7月15日(水)	電話予約 7月22日(水) 28日(火)
		8月 5日(水)			
		8月26日(水)			
		8月30日(日)			

予約先

健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

(平日9時～17時受付※ネットは24時間受付)

ネットで簡単申込

市ホームページまたは
こちらの専用予約フォームから▶
乳がん検診予約
和楽(8月)



持ち物 | 自己負担金／ケープ(バスタオル)

◎乳がん検診は予約が必要です。お早めにご予約ください。◎子宮頸がん検診はスカートでの来場をおすすめします。

◎インターネット予約が定員に達している場合でも、電話予約に空きがあることがありますのでお問い合わせください。

問い合わせ / 健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

当番医・乳幼児健診情報

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			
6月 7日	石川眼科医院	駅前	24-2200
6月14日	馬場内科クリニック	長島町	20-3344
6月21日	やつか整形外科	大手町	25-0117
6月28日	池田医院	上岡	25-1177
7月 5日	ひなた女性クリニック	西谷町	20-3322

歯科 ☎9～12時			
6月 7日	土屋デンタルクリニック	春日町	22-0709
6月14日	川野歯科医院	春日町	22-2105
6月21日	鶴岡クリニック	鶴望	22-5199
6月28日	タケオ歯科医院	蒲江浦	42-1770
7月 5日	ひかわ歯科医院	池田	28-7200

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)			
6月 7日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
6月14日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
6月21日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
6月28日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
7月 5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。

救急電話相談

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
☎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
☎097-503-8822
または #8000

相談時間

【月～土曜】
…… 19時～翌8時

【日曜・祝日】
…… 8時～翌8時

乳幼児健康診査・のびのび教室

参加
無料

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

●1歳6か月児健診(R6年11月生) …………… 6月18日(木)
身体測定、内科・歯科診察、
栄養・歯科・保健指導

●3歳児健診(R4年12月生)…………… 6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

乳幼児健康診査・のびのび教室▶



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。

佐伯で暮らすキュートなキッズをご紹介します！

さいきゅーと😊

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スマホで投稿できます★



笑顔満点♡家族みんなの癒し♡



さあ
山内 輝愛ちゃん
2025年6月生まれ

ハーフバースデー！おめでとう♡



はると
黒木 晴翔くん
2025年8月生まれ

お兄ちゃんの宝物



ようへい きょうせい
小野 耀平くん・稀耀成くん
2017年7月生まれ/2026年2月生まれ

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

4月末日現在/前月比

人口	6万2,574人	(-58)
男	2万9,453人	(-6)
女	3万3,121人	(-52)
世帯	3万2,541世帯	(+44)

救急・火災発生

4月中(速報値)

救急件数	264件
(年間累計1,150件)	
火災件数	1件
(年間累計13件)	

高温多湿な時期となります。熱中症予防を心掛けましょう。

交通事故

4月中

死者	0人
負傷者	8人
人身事故	7件
物損事故	93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 (旧ツイッター)



佐伯市公式LINE



佐伯市インスタグラム

市役所窓口紹介

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 (人権・男女共同参画)

☎22-4623 (都市間交流、多文化共生社会の推進)

みんなつながる係の取扱

- ◎人権・DV相談
- ◎女性活躍につながる支援
- ◎海外との都市間交流に関すること
- ◎多文化共生社会の推進(国際交流員の派遣など)に関すること

— 国際交流員の活動を紹介します —

国際交流及び多文化共生社会の推進を図るために、オーストラリアとベトナム出身の国際交流員が在籍しています。市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、高校、サークル、イベントなどの様々な事業・活動へ「講師」や「参加者」として国際交流員を派遣していますので、ぜひご活用ください。



(地域の人との茶摘みの様子)

Kate Alessia Maccaroneさん
ケイトアレッシアマカロン

Nguyen Thanh Datさん
グエンタインダット



さいき日和



豊かな自然を、未来へ

アジサイの花が鮮やかな季節となりました。6月は、「環境月間」です。佐伯に暮らしていると、日々、驚く程ぜいたくな環境に包まれていることに気付かされます。深い山々、清流・番匠川、そして、豊後水道の豊かな海。身近にあるこの自然は「佐伯の宝」であり、私たちの誇りです。

さらに、まちの一部は「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」に登録されています。これは、単に自然が美しいというだけでなく、自然と人々が共生していることが世界に認められた証です。

一方で、気温や海水温の上昇、森の荒廃など、気になることが増えていますね。私たちは、ここで一度立ち止まり、改めて暮らし方そのものを見つめ直してみる必要があると感じています。これは、決して誰かほかの人のためではなく、この佐伯で育つ子どもたちの笑顔を守るための、大切な未来への約束だと感じています。

富高市長の4月の主な公務

- 1(水) ●副市長・教育長就任式
●100歳お祝い訪問
- 3(金) ●佐伯民際日本語学校入学式
- 9(木) ●第1回 タウンミーティング「あなたと一緒に語りたい」
- 17(金) ●三浦造船所 進水式
- 18(土) ●上堅田地域コミュニティ協議会設立記念式典
- 19(日) ●クルーズ客船「三井オーシャンフジ」佐伯港寄港
- 23(木) ●地元就職者激励会
●佐伯市硬式野球団 都市対抗野球大会 予選出場報告
- 28(火) ●厚生労働大臣特別表彰伝達式



市長の公務状況はこちら



詳しい活動報告はこちら



「デジタル広報さいき」でもっと身近に！便利に！

市報に掲載されている特集記事や連載を記事化して、情報をお届けしています。スマートフォン・タブレットなど自分の好きな端末で好きな時間に市政情報を確認できる「デジタル広報」をぜひ活用してください。

<https://digitalkouhou-saiki.jp>



デジタル広報の機能

- ◆ 検索・拡張機能
- ◆ 文字の大きさ変更
- ◆ 動画コンテンツと連動
- ◆ 電子ブックと連動
- ◆ 特集記事のアーカイブ
- ◆ クロスワードへの応募
- ◆ さいきゅーとへの応募

ジ	コ	■	チ	ホ	ウ
テ	イ	カ	■	リ	ス
ソ	■	ワ	セ	ダ	■
■	コ	ウ	イ	シ	ツ
フ	ツ	ソ	■	モ	ミ
ジ	ク	■	エ	ノ	キ

5月号の
クロスワードの答え

コソダテ

次号発行日

次号市報さいき7月号は

7月1日(水)
発行です

8月号の原稿締切は6月16日(火)です。市報発行日を含む5日以内に開かれる催しや募集期限があるお知らせは掲載できません。

食推さんの!

うま塩レシピ

イカのチリソース風

うま塩とは?

「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

お好みにニンニクを加えてもおいしいです。ケチャップの酸味と旨みで塩分を抑えることができます。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることを改めて意識しましょう。今回はよく噛むメニューを紹介します。

問い合わせ/健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかに! 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)

- イカ……………240g
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………16g(大さじ2弱)
- サラダ油(イカ用)……………4g(小さじ1)
- サラダ油(追加工)……………4g(小さじ1)
- 玉ネギ……………60g(約1/4)
- トマトケチャップ……………32g(大さじ1・小さじ2・1/3)
- こしょう……………少々
- キャベツ……………120g(2枚)
- レタス……………32g(1枚)

作り方

- ①玉ネギは2mm位の薄いくし形にスライスしておく。
- ②イカはよく洗って1.5cmの輪切りにし、足は3cmに切り、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油(イカ用)をして、②を固くならないように両面をさっと焼く。
- ④イカを一度取り出してサラダ油(追加工)を足し、玉ネギを炒める。しんなりしたら、イカを戻してAを入れる。
- ⑤せん切りキャベツとレタスを盛り付ける。

★1人分 エネルギー98kcal
食塩相当量 0.5g、たんぱく質 8.1g

プレゼント付き!

vol. 50

さいきクロスワード

ヒントを参考に□に文字をいれよう!

正解者の中から抽選で2名にプレゼント!

「お食事処 由布」で使える
お食事券(1,000円分)

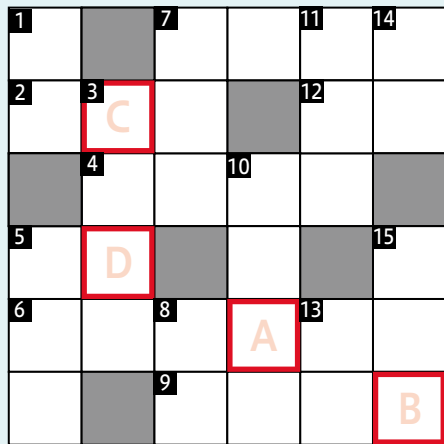
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

たてのカギ

- ①草花を育てたり、こどもやペットが遊んだりする家の敷地。
- ③事件や悩みが、スッキリ丸く収まること。
- ⑤ガラスを割ったときは、この小さくずに気をつけて!
- ⑦お店や会社が、別の場所に引っ越すこと。
- ⑧縄文や弥生の時代に使われていた器。
- ⑩学生や警察官などが身につける、決まったデザインの服。
- ⑪心と体の元気やパワー。『〇〇〇を養う』
- ⑬自分の親の姉妹にあたる親戚。
- ⑭初夏に実る、オレンジ色で中に大きな茶色い種がある果物。
- ⑮物事や施設が、良い状態を保てるように気をつけること。

よこのカギ

- ②グループや会社の中で、年齢や経験が若い人のこと。
- ④宇宙から地球に落ちてきた、岩石や鉄の塊。
- ⑤絵の具を広く塗ったり、料理でタレを塗ったりするときに使うブラシ。
- ⑥耳全体をおおうように頭にのせて、音楽を聴く道具。
- ⑦お祝いの席にかかせない、大きくて立派な高級甲殻類。
- ⑨相手のために、あれこれと心を配ること。『〇〇〇〇ができる人』
- ⑫山や海辺にある、人が持ち上げられないくらい大きな石のこと。



ヒント ごほんの上にかけて食べる、日本の定番トッピング

キーワード ABCD

先月号の答えは前ページに掲載しています。

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。

6/15まで
消印有効

こちらからもご応募できます。▶



〒876-8585 佐伯市中村南町1-1 佐伯市役所 秘書広報課広報係