

市報さいき

2026

7

No.422

女性の視点で創る
『命を守る防災』のまち



Saiki City
Public
information



市報さいき
オンライン



佐伯市
SNS



フェイスブック



X(旧ツイッター)



公式LINE



インスタグラム

女性の視点で創る『命を守る防災』のまち

地球温暖化による気象災害や高い確率で発生するとされている南海トラフ地震。災害は「いつか起きる」ではなく「必ず起きる」と言っても過言ではありません。

こうした自然災害に強いまちをつくるため、女性防災士を中心に地域の女性が集まり、防災意識を高める活動が始まっています。その第一歩として、5月に「佐伯市女性防災士ワーキンググループ」が開催されました。防災における女性の視点や多様性への配慮、また日頃からの地域コミュニティの大切さなど様々な意見が交わされました。



避難所運営には、女性の視点が生きてきます

災害時、避難所運営をスムーズに進めるには、女性の視点がとても大切だという話があげられました。「トイレの環境づくりや更衣室、授乳室や、おむつ替えスペースの確保、生理用品の備蓄などは、女性だから気配りできることがあるはず」。なかでも、過去の避難所で特に深刻とされてきたのがトイレの問題です。水道が使えなければトイレ掃除もできず、清潔に保つことも難しくなります。「避難所生活では食事や睡眠と同じくらい大切なのが、排せつ環境。トイレを我慢すると不健康につながるので、事前に各自で防災トイレなどを備え、実際に使ってみる体験も必要ですね」という意見が出ていました。

また、避難生活における性加害のリスクを防ぐためにも、安全を意識した行動が求められています。

不安や困りごとを少しでも減らせるよう、最初から女性が意思決定の場や運営に関わっていることが大切。そのために、日常からできる地域の体制づくりが急務となっています。

子どもと一緒に防災の知識を身に付ける大切さ

「何から始めたら良い？」と迷ったときは、家族や友人と一緒に知識を身に付けるのもおすすめです。ワーキンググループでは、「子どもが防災について学べば、自然と親の意識も高まるのでは」という前向きな提案がありました。例えば、防災キャンプや紙芝居、クイズ形式の防災学習などに学校や地域で取り組めば、参加した子どもが家庭で話題にしたり、親子で参加するきっかけにもなります。そういった観点から、市では、自ら防災活動ができる子どもの育成サポートとして「ジュニア防災リーダー（詳細はP4）」の取組をスタートします。

正しく学んで欲しい

防災を学ぶ実践事業を実施

女性防災士や女性消防団が「佐伯民際日本語学校」で、防災を学ぶ実践事業を実施した時の様子。参加した学生たちは地震体験車や災害VRの体験をしたり、土砂災害を模型で確認しました。また、ハザードマップの確認や非常食の試食なども行いました。



“知ること”が安心につながりました!



タジンさん

顔の見える関係が命を救います

「乳幼児連れやペットの飼い主、障がいのある人、車いすを利用している人など特別な支援や配慮が必要な人こそ、ぜひ避難訓練に参加して意見を聞かせてほしい」という声が上がりました。また、地域に住む外国籍の人にも積極的に訓練に参加してもらい、文化や習慣の違いを共有してもらうことも重要です。そこに住む人がお互いの事情を知り、顔を覚えることが、緊急時のスムーズなサポートへとつながります。

“会話をする”ことが、いざというときの気づきに

地域によって住む人の男女比や年齢層、外国人の数などは異なるため、災害時にはそれぞれに合わせた柔軟な対応が求められます。そのためには、日頃から地区の行事に参加するなど、少しでもコ

ミュニケーションを重ねておくことが大切です。また、職場や学校、消防団、習い事などの場においても、様々なコミュニティで防災について話す機会を持つことで、お互いに足りないものや必要なことに気づき、いざというときに協力し合える輪が広がります。

災害時、誰一人取り残さない、「防災に強いまち」になるために、まずは一人ひとりができることから始めてみませんか。防災に関する相談や問い合わせは、防災危機管理課まで。

防災BOOKパンフレットも活用ください



佐伯市防災士会 女性部 副部長 寺島 壽枝さん
佐伯市防災士会 女性部 かわの かずこ
佐伯市防災士会 女性部 わたなべ さなえ
社会福祉協議会(佐伯エリア) 2層生活支援コーディネーター しかま ともみ
佐伯方面隊 女性消防団 部長 江藤 好美さん
鹿釜 友美さん



佐伯方面隊 女性消防団 班長 福嶋 裕子さん
社会福祉協議会 地域福祉課 ボランティア担当 たまのい あきこ
コミュニティ創生課 小野 藍さん
防災危機管理課 まつやま みほ
佐伯民際日本語学校 たにぐら りんみ
社会福祉協議会(弥生エリア) 2層生活支援コーディネーター きはら けいな
木原 恵那さん

災害に強い人とまちを



防災士養成研修の受講者を募集します

佐伯市の
防災情報を
確認しよう!



地域の防災活動で中心となる役割を果たす「防災士」を目指しませんか?

とき **9月26日(土)～27日(日) 9時～17時(全2日間)**

※27日(日)16時50分から防災士取得試験を行います。

ところ **津久見市民会館(津久見市大字津久見浦3825-100)**

■申請方法 自主防災組織代表者(区長など)に相談ください。事前に各区長に配布した申請用紙に必要事項を記入の上、自主防災組織代表者の推薦書を添えて、防災危機管理課または各振興局に提出してください。

定員 **※30名程度**

受講料 **無料**

※申請者多数の場合は、防災士未養成地区・女性などを優先する場合があります。

■申請期限 **7月31日(金)**

問い合わせ

防災危機管理課(本庁舎5階81番窓口)
☎22-4578

参加者
募集!

未来のまちを守る「ジュニア防災リーダー」になろう!



頼もしい!

市では、災害から命を守り、安全・安心なまちをつくるための新しい挑戦として、今年度から「ジュニア防災リーダー」の養成をスタートします!

子どもたちが防災を学ぶことは、家族みんなの防災意識を高める大切な一歩です。大切な家族や地域を守るリーダーとして、一緒に楽しく防災を学んでみませんか?



募集人数	全体で100人程度
開催場所	消防本部 多目的ホール

●研修スケジュール(1日講習)

対象グループ	とき
小学1～3年生	7月26日(日) 10時～16時
小学4～6年生	8月2日(日) 9時～17時
中学生	8月9日(日) 9時～18時

年代に合わせた
楽しい講習

かっこいいベストを
プレゼント

中学生はステップ
アップ可能

小学生は遊びを交えて楽しく学び、中学生は本格的な救命講習などに挑戦します。

研修を修了した方には専用のベストを配布!地域の避難訓練などで活躍のチャンスがあります。

希望者は、地域の推薦を受けて「防災士」の資格試験に挑戦することも可能です。

年度末には、活動した内容をみんなで報告・発表し合う振り返りの場を設けます。

問い合わせ

防災危機管理課(本庁舎5階81番窓口)
☎22-4567



申込は
こちらから

申込期限
7月13日(月)

※研修中、万が一負傷した際には、佐伯市が行う事業にて適用される市民総合賠償保険にて対応します。現地集合・現地解散です。

事前復興計画を進めています

大規模災害への備えとして、市では被災後の迅速な復興と理想のまちづくりを事前に見据えた「事前復興計画」の策定を令和5年度から進めています。

令和7年度はモデル地区の蒲江・直川地域で具体的な計画を策定し、令和8年度は渡町台・米水津地域で策定を行う予定です。

また、地域の未来を担う日本文理大学附属高校と佐伯豊南高校の生徒たちを対象としたワークショップを開催。「佐伯市の好きな場所」や「災害後も残したいもの」をグループで話し合い、若者の新鮮な視点を計画に反映させています。



日頃からできる緊急時の備えを確認しておきましょう

2つの新しい防災ハンドブックが
完成しました!



障がいのある方に向けた わたしの防災ハンドブック

避難所で配慮してほしいことや知っておいてほしいことなど、自身の特性に合わせて個々の必要な防災情報を書き込めるようになっています。一人ひとりに合った“自分だけの防災手帳”として、活用ください。



ペットのための防災ハンドブック



大切な家族の一員であるペットも被災します。飼い主とペットの安全確保のため、同行避難は基本ですが、動物アレルギーを持つ人への配慮などから、避難所内では人間と同じ空間で過ごすことはできません。ペット用品のチェックリストや避難所で配慮すべきことなど、事前対策や互いの理解を深めるための情報が詰まっています。



もしも

「南海トラフ臨時情報」が発表されたら

南海トラフ沿いで異常な現象が観測された場合に、気象庁からは「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。



1

まずは正しい情報の入手を!

防災・行政ラジオやケーブルテレビの行政チャンネルを使い、いち早く正確な情報を手に入れてください。

2

事前避難対象地域の避難対象者は
迅速に避難

対象地域に住んでいる人は、津波の心配がない安全な地域へ速やかに避難する必要があります。

誰一人逃げ遅れないために。日頃の備えと避難場所の確認を!

万が一のとき、一人ひとりが安全に避難するためには日頃からの準備が不可欠です。自分の住む地域や、よく立ち寄る場所の特徴(危険性など)を把握し、どこへ避難すべきかあらかじめ確認しておきましょう。

市では、様々な機関や事業所と防災協定を締結し、災害時に迅速な支援が行える体制などを整備しています。

「津波避難施設マップ」を事前に確認しておきましょう!

津波の浸水が想定されている区域には、避難路や避難スポットが整備されています。避難先には、大きく分けて以下の3つがあります。



津波避難ビル

一時避難・緊急時に避難できる高層ビル



津波避難場所

安全性が確保できる高台など



津波避難施設

津波避難施設マップはこちらから確認を▶



point

～避難ルートは「歩いて」確認!～

避難先まで何分かかる?

夜や雨の日は歩ける?

道が塞がったら別の経路はある?

情報

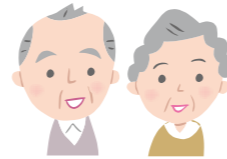
国民健康保険被保険者の皆さんへ 資格確認書・資格情報のお知らせの交付について

現在お手持ちの資格確認書など(交付を受けている場合のみ)は、7月31日で有効期限を迎えます。8月1日からは、マイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)の保有状況・年齢によって、下記のとおり対応が異なります。

	マイナ保険証を保有している	マイナ保険証を保有していない
70歳未満		資格確認書を送付 (有効期限/最長令和9年7月31日)
70歳以上75歳未満	資格情報のお知らせを送付 (有効期限/最長令和9年7月31日)	

- ・資格確認書は世帯ごとに特定記録で、資格情報のお知らせは個人ごとに普通郵便で送付します。
- ・資格確認書の色は「朱色」です。
- ・70歳以上の人の「自己負担金の割合」は、令和7年中の所得に基づいて判定しています。
- ・資格確認書の場合は裏面で臓器提供の意思表示ができます。マイナ保険証をお持ちの場合は、マイナンバーカードに直接記入するしくみとなっています。

※マイナ保険証での受診が困難な場合や、マイナンバーカードの有効期限切れや返納をした人には、申請により資格確認書を交付します。(すでに申請をされている人は改めての申請は不要です)また、マイナ保険証の利用登録の解除を希望する人は、申請が必要です。



◆問い合わせ…保険年金課 保険年金係(本庁舎1階9番窓口) / ☎22-3199または各振興局

情報

後期高齢者医療制度被保険者の皆さんへ 資格確認書・資格情報のお知らせの交付について

現在お手持ちの資格確認書など(交付を受けている場合のみ)は、7月31日で有効期限を迎えます。8月1日からは、マイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)の保有状況・年齢によって、下記のとおり対応が異なります。

	マイナ保険証を保有している	マイナ保険証を保有していない
・85歳以上	資格確認書を簡易書留(青色の封筒)で送付 (有効期限/令和9年7月31日)	
・84歳以下75歳以上 ・一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けた65歳~74歳	資格情報のお知らせを普通郵便(緑色の封筒)で送付 ①、②どちらにも該当する人 ①過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用 ②令和8年2月から4月までの間にマイナ保険証を利用	資格確認書を簡易書留(青色の封筒)で送付 (有効期限/令和9年7月31日)

- ・資格確認書は、個人ごとに簡易書留(配達員による対面での手渡し)で送付します。不在の場合には、郵便受けに「ご不在連絡票」が投函されますので、郵便局の保管期間内に受領してください。
- ・資格確認書の色は「水色」です。
- ・「自己負担金の割合」は、令和7年中の所得に基づいて判定しています。

◆問い合わせ…大分県後期高齢者医療広域連合 / ☎097-534-1771 (代表)
保険年金課 保険年金係(本庁舎1階9番窓口) / ☎22-3199または各振興局

申請

国民年金保険料免除などの申請について

国民年金保険料が納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態に遭うと、障害基礎年金や遺族基礎年金、死亡一時金などを受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、佐伯年金事務所または本庁舎保険年金課窓口で手続きをしてください。

令和8年度分(令和8年7月分から令和9年6月分まで)の免除申請の受付は7月1日から開始します。申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業などにより保険料の納付が経済的に困難になったり、申請を忘れていた期間がある人は、佐伯年金事務所または本庁舎保険年金課へご相談ください。

◆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

申請

介護保険負担限度額認定証の申請について

介護保険施設に入所している人やショートステイを利用している人の食費、居住費(滞在費)に係る利用者負担額について、対象要件を満たす人は申請により、軽減される場合があります。

負担限度額認定証の有効期限は、毎年7月末までとなっています。継続してご利用される場合は更新手続きが必要です。

[対象要件]

利用者負担段階	主な対象者	預貯金など(夫婦の場合)
第1段階	生活保護受給者	要件なし
	世帯(世帯を分離している配偶者を含む。以下同じ)全員が市民税非課税である老齢福祉年金受給者	1,000万円(2,000万円)以下
第2段階	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額82万6,500円以下	650万円(1,650万円)以下
第3段階①	世帯の全員が市民税非課税 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額82万6,500円超~120万円以下	550万円(1,550万円)以下
第3段階②	本人の年金収入額+その他の合計所得金額が年額120万円超	500万円(1,500万円)以下

※年金収入額には老齢年金などの課税年金だけでなく、非課税年金(遺族年金、障害年金など)も含む。

[対象施設]

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、地域密着型介護老人福祉施設、短期入所生活介護など

[必要な物]

- ・介護保険負担限度額認定申請書及び同意書
- ・介護保険被保険者証(利用者)
- ・通帳や有価証券などの写し(利用者・配偶者)
- ・申請者確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、資格確認書など)

※詳しくは問い合わせください。

詳しくはこちらから▶



申請期限 7月31日(金)

◆申込・問い合わせ…高齢者福祉課 介護保険係(本庁舎1階10番窓口) / ☎22-3117または各振興局

情報

子ども・子育て実証運営施設 One Park(わんぱーく)を開設しました

児童の健全育成を推進し、子育て中の家庭を支援するため、こどもとその保護者が自由に来館できる実証運営施設を開設しました。利用者のニーズを把握し、必要な機能や提供するサービスの内容、効率的な運営体制などを検討します。

自由に遊べる安全なこどもの居場所として、また気軽に相談できる場所として、ぜひご利用ください。



- 【とき】** 火・水曜日、金～日曜日、祝日 9時～18時
- 【休館日】** 月・木曜日(祝日の場合、翌日が休館日)、年末年始
- 【ところ】** 中の島3丁目13番21号(旧佐伯児童館)
- 【利用者】** 乳幼児から18歳までのこどもとその保護者等

【料金】

無料

【施設機能】

- ①健全な遊び場や居場所の提供
- ②多世代、地域との交流
- ③中高生の居場所づくり
- ④こどもや保護者の不安解消

開設期間 令和9年3月末まで(予定)

※実証運営につき、開館日、開館時間、休館日は変更になる場合があります。

◆問い合わせ…子ども・子育て実証運営施設 One Park(わんぱーく) / ☎22-3515

募集 「九州オルレさいき・大入島コース クリーンオルレ」参加者募集!

大入島には、海が身近に感じられる「舟隠」や天気の良い日には四国が見られる「空の展望所」など、すばらしい景色を楽しむことができるトレッキングコースがあります。

さいき・大入島コースの清掃を行いながら歩くクリーンオルレに参加する人を募集しています!詳しくは二次元コードを読み込んでいただくか、問い合わせください。

【とき】 7月18日(土)9時30分～12時30分

【ところ】 大入島 カンガルー広場集合

(常栄丸をご利用の方はのりばに9時までに集合)

【定員】 100人程度

申込期限 7月15日(水)12時



詳しくはこちらから▶



◆申込・問い合わせ…
観光課 観光係(本庁舎2階38番窓口)
☎22-4071

情報

佐伯市 B & G 海洋センター プール利用について

【利用期間】 7月18日(土)～8月24日(月)

センター名	利用時間
上浦B & G	10時～12時、13時～20時
鶴見B & G	
弥生B & G	10時～12時、13時～19時
宇目B & G	
直川B & G	

- ※毎週火曜日は休館日
- ※毎週日曜日は17時まで
- ※鶴見のみ祝日も17時まで



◆問い合わせ…
体育保健課 スポーツ振興係(まな美1階)
☎22-4062

情報

市民ワークショップ

「みんなで話そう!佐伯の未来～わたしたちのまちの“今”と“未来”～」を開催します

現在の「第2次佐伯市総合計画」が令和9年度で終了することに伴い、「第3次佐伯市総合計画(令和10年度～16年度)」の策定を進めています。

「総合計画」は、「これからのまちを、どんな姿にしていこうか」をまとめた、市の未来の計画です。子育て、教育、福祉、防災、環境、交通、にぎわいづくりなど、暮らしに関わることを、みんなで考えながら進めていきます。

これからの佐伯市を、もっと暮らしやすく、魅力あるまちにしていこうため、市民の皆さんのご意見を聴かせてください。



市民ワークショップ
申込はこちらから▶



【対象】 佐伯市民

【申込方法】 二次元コードから申込または☎22-4104へ電話申込

- | | | |
|--|--|---|
| <p>①佐伯地区
【とき】7月16日(木) 19時～21時
【ところ】佐伯地域コミュニティセンター</p> <p>②米水津地区
【とき】7月16日(木) 19時～21時
【ところ】米水津地域コミュニティセンター</p> <p>③青山地区
【とき】7月17日(金) 19時～21時
【ところ】青山地域コミュニティセンター</p> <p>④本匠地区
【とき】7月17日(金) 19時～21時
【ところ】本匠地域コミュニティセンター</p> <p>⑤西上浦地区
【とき】7月23日(木) 19時～21時
【ところ】西上浦地域コミュニティセンター</p> <p>⑥渡町台地区
【とき】7月23日(木) 19時～21時
【ところ】渡町台地域コミュニティセンター</p> <p>⑦八幡地区
【とき】7月24日(金) 19時～21時
【ところ】八幡地域コミュニティセンター</p> | <p>⑧直川地区
【とき】7月24日(金) 19時～21時
【ところ】直川地域コミュニティセンター</p> <p>⑨木立地区
【とき】7月27日(月) 19時～21時
【ところ】木立地域コミュニティセンター</p> <p>⑩弥生地区
【とき】7月30日(木) 19時～21時
【ところ】弥生地域コミュニティセンター 弥生中央分館</p> <p>⑪鶴岡地区
【とき】7月30日(木) 19時～21時
【ところ】鶴岡地域コミュニティセンター</p> <p>⑫上浦地区
【とき】7月31日(金) 19時～21時
【ところ】上浦地域コミュニティセンター</p> <p>⑬下堅田地区
【とき】7月31日(金) 19時～21時
【ところ】下堅田地域コミュニティセンター</p> | <p>⑭佐伯東地区
【とき】8月6日(木) 19時～21時
【ところ】佐伯東地域コミュニティセンター</p> <p>⑮上堅田地区
【とき】8月6日(木) 19時～21時
【ところ】上堅田地域コミュニティセンター</p> <p>⑯宇目地区
【とき】8月7日(金) 19時～21時
【ところ】宇目地域コミュニティセンター</p> <p>⑰大入島地区
【とき】8月8日(土) 10時～12時
【ところ】大入島地域コミュニティセンター</p> <p>⑱鶴見地区
【とき】8月21日(金) 19時～21時
【ところ】鶴見地域コミュニティセンター</p> <p>⑲蒲江地区
【とき】8月21日(金) 19時～21時
【ところ】蒲江地域コミュニティセンター</p> <p>⑳全体会(クローキング) [90分]
【とき】8月29日(土) 10時～11時30分
【ところ】さいき城山桜ホール(小ホール)</p> |
|--|--|---|

※各地区ワークショップは120分

◆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

第1回 まちづくり講演会「1階づくりはまちづくり」

全国で活躍中のまちづくり実践者から学ぶまちづくり講演会(全3回)。今回の講師である田中元子氏は平成30年東京都墨田区にて喫茶ランドリーをオープンし、「1階づくりはまちづくり」をモットーに、地域の人々が、まちの小さな主役になれるような空間づくり、施設づくりを全国で手掛けています。

【とき】 7月10日(金)18時30分～20時 **【申込方法】**

【ところ】 さいき城山桜ホール 小ホール 二次元コードを読み

【対象】 どなたでも

【講師】 田中元子氏

【定員】 60人 **【参加料】** 無料

申込はこちらから▶
二次元コードを読み込んで、申込フォームに必要事項を入力し、申込みください。



◆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



募集 あなたも原木シイタケ栽培の担い手になりませんか? シイタケ栽培研修生募集

大分県では、生産量日本一を誇る特産品“原木シイタケ”の生産振興を図るため、シイタケ生産に興味のある人を対象に習熟度に応じた2つの研修を開催します。
シイタケ栽培への就業を検討中の人や就業後間もない人など、多数の参加をお待ちしています。



[研修概要]

①基礎研修

計4回の研修会(講義・視察など)を通して原木シイタケ栽培の基礎を学びます。

[開講時期]

8月~令和9年3月※各回、日曜日に開催

[第1回開催予定] 8月30日(日)

[研修場所]

県農林水産研究指導センター林業研究部
きのこグループ(豊後大野市三重町)

[定員] 40人程度

②実践研修

最大12日間、研修生在住地の近隣優良生産者の生産現場に通い、生産者から直接、技術指導を受けます。

[研修時期]

10月~令和9年3月のうち最大12日間以内

[コース区分・定員]

①作業体験コース(未参加者※) 6人

②技術習得コース 7人

※シイタケ栽培に参加予定で63歳以下の人

[申込方法] 南部振興局の林業・木材・椎茸班または市役所林業課に「受講申込書」を記入し提出してください。

申込期限 7月31日(金)

◆問い合わせ…大分県南部振興局林業・木材・椎茸班 / ☎22-0393

募集 1日農業バイト「デイワーク」 ~農業のアルバイトを簡単に募集・応募できるようになりました~

●デイワークとは

「デイワーク」は、1日バイトアプリのことで、人手を求める生産者と仕事を探す求職者をマッチングするスマートフォンアプリのことです。『daywork』にアクセスすると、働き手を募集している農家や、休日や短時間の仕事を探している働き手が簡単にマッチングできます。

●農家の皆さんへ

アプリで働き手を探してみませんか? 仕事の内容を細かく具体的に掲載することで、お互いのニーズに合ったマッチングができます。また、写真や動画も掲載可能となっているので、簡単に分かりやすく作業内容を伝えることも『daywork』の大きなポイントの1つです。
※注意事項①を必ず確認してください。

ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkで検索するか、カメラで二次元コードを読み取り、表示されたアプリをダウンロードしてください。



●働き手の皆さんへ

一般の人を対象としているので、農業経験がない人も、短時間でのバイトを希望する人も登録・利用・仲介手数料無料のサービスのため気軽に参加できます。

注意事項

①農作業中にケガをした場合

雇い主は労働者に対し通勤途上も含め責任を負わなければなりません。それをカバーするための労働災害保険(労災)に必ず加入をしてください。

②トラブルに関して

農家と求職者間でのトラブルについて、佐伯市及びJAは責任を負いかねますので、予めご了承ください。

本サービスへの質問は、下記にお問い合わせください。

サービスに関すること…

鎌倉インダストリーズ株式会社(運営会社) ☎0467-84-9459

募集内容などに関すること…

JAおおい本店 営農支援部 営農支援課 ☎097-544-1136

労働災害保険(労災)に関すること…

JA大分中央会 担い手サポートセンター ☎097-574-8971

補助 スズメバチなどの駆除費を補助します

助成金交付申請の時期
スズメバチなどの営巣を駆除した年度の3月1日まで

市に登録された駆除業者に依頼して、活動中のスズメバチなどの巣を駆除した場合、支払った費用の一部を助成します。

[補助対象者]

- ・スズメバチなどが営巣している建物または土地(市内に限る)の所有者、使用者、管理者(※法人を除く)
- ・本市の自治会、そのほかこれに類すると市長が認める団体
- ・スズメバチなどの営巣付近の市内に居住する個人

[補助金額](予算がなくなり次第終了)

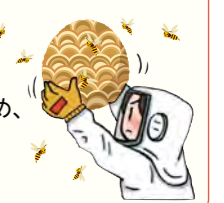
- ・駆除費用の2分の1の額(上限1万円で100円未満は切捨て)

[手続代行者]

- ・申請者は、補助金の申請や請求などの手続の代行を登録駆除業者に対して依頼することができます。

夏から秋にかけてスズメバチが増加します。農作業や野外活動の際は、十分注意してください。

※ハチの巣の駆除は危険を伴うため、登録駆除業者へ依頼することをおすすめします。



[申請に必要な物]

- ・申請書兼請求書(市ホームページからもダウンロードできます)
- ・添付書類
 - ①領収書の写し
 - ②駆除場所の位置図または見取図
 - ③駆除前後の現況写真
 - ④市税完納証明書
 - ⑤暴力団関係者でない旨の誓約書

[登録駆除業者] ※市ホームページ→暮らし・手続き→害虫など(スズメバチ等の駆除費の補助)に掲載

登録駆除業者名	所在地	電話番号
よろず屋 NEEDS(ニーズ)	鶴望	☎080-1785-6122
ミツバチ・スズメバチ等駆除専門 タカノ	稲垣	☎080-2727-1414
一般社団法人 困り事お助け協会	内町	☎22-7722 ☎090-2088-0478
(株)グリーンハウスやよい	弥生	☎46-1187
有限会社 害虫防除センター	新女島	☎23-4731 ☎090-4990-9467
ハチの巣除去社「隆洋(りゅうよう)」	鶴望	☎22-2895 ☎080-1728-1502
エクステリア・プロ佐伯店	池船町	☎48-9256 ☎080-8350-4455
蜂師大分	大分市賀来北	☎0120-968-944 ☎090-7465-8226
株式会社 Lead(リード)	別府市桜ヶ丘8組	☎0120-647-490 ☎0977-75-6111
(有)光風(こうふう)	大分市中判田	☎080-5247-6293
WASP(ワズプ)	杵築市大内	☎090-9594-9860
日東防疫(株)	大分市三芳	☎0120-574-410 ☎097-574-4100

※料金は巣の大きさや場所などにより異なります。直接問い合わせの上、条件に合う業者をお選びください。

◆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) / ☎22-3956または各振興局

募集

歴史資料館 夏休み歴史体験教室 「古代のまが玉をつくろう!~目指せ!たまづくりべ~」 参加者募集!

弥生の上小倉には、はるか昔、その地域を支配した権力者のお墓と思われる「横穴墓」があり、古代のまが玉や管玉、金の耳飾り(耳環)が見つかっています。

見つかったまが玉は、実は市内では見られない、とても硬い石をけずって作られていました。昔の人々は、どのような目的で、どれくらい苦勞してまが玉をつくったのでしょうか?実際に見つかったまが玉を観察した後、柔らかい石材を使ったまが玉づくりを体験します。

この夏、みんなで古代の人々にとっての「まが玉」とはどんなものだったのかを考えてみませんか?

- [と き]**
8月8日(土)10時~12時(受付9時30分~)
- [と ころ]**
佐伯地域コミュニティセンター1階 実習室
- [対 象]**
小学校5年生以上(成人可)

- [申込方法]**
電話または歴史資料館窓口、申込フォーム
※電話・窓口で申込の場合、月曜日(休日の場合翌平日)は休館日のため受付できません。

申込期間 7月6日(月)~31日(金)17時

- [定 員]**
15人※先着順
- [材料費]**
300円
- [持ち物]**
タオル(手拭き用)
- [注意事項]**
汚れても良い服装



上小倉(弥生地区)で見つかったもの



まが玉づくりの様子



◆問い合わせ…歴史資料館/☎22-0700

募集

令和8年度 佐伯市「二十歳のつどい」 しおり表紙デザイン募集

式典で配布する、しおりの表紙デザインを募集します。晴れの日を彩るあなたのデザインをお待ちしています。



- [応募方法]**
①用紙(A4またはA5)やCD-Rを郵送または社会教育課窓口へ提出(返却はしません)
※表紙の大きさはA5タテです。
②専用フォームから応募
(ファイル形式:JPEG、PNGで1MB以内)
※①か②の方法で、1人1点まで(自作に限ります)
※住所・氏名・年齢(学年・学校名など)・電話番号をお知らせください。

- [対 象]**
高校生~20歳になる人(平成18年4月2日~平成23年4月1日生まれの人)

募集期限 10月30日(金)

- [郵送先]**
〒876-0853 佐伯市中村東町6番9号
佐伯市教育委員会 社会教育課

選考により決定したデザインは、12月中に市ホームページで発表します。

詳しくはこちらから▶



応募はこちらから▶



◆申込・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

大雨時に排水ポンプの運転調整を行うことがあります

市内には、大雨の際にたまった雨水を河川(番匠川や井崎川)に強制的に排水するためのポンプが、蛇崎・下久部・長瀬・脇・高島・小田・堤内・染矢排水機場に設置されています。

河川の水位が堤防が耐えられる最高の水位(H.W.L.)を超えた際、ポンプで家屋や田畑側の水(内水)を排水し続けると、堤防が決壊したり、堤防から越水したりして、番匠川の河川の水(外水)が下流の家屋側に氾濫し、広い範囲で被害が発生する可能性があります。このような場合、堤防の決壊や越水による番匠川の氾濫による災害を防止するため、排水ポンプの運転を停止する「ポンプの運転調整」を行います。ポンプで排水している地域の皆さんのご理解をお願いします。

ポンプ運転を停止する場合は、防災スピーカーや防災・行政ラジオでお知らせします。(佐伯市防災危機管理課)

洪水時にポンプの運転調整(停止)を行わなかった場合
洪水時の河川水位がH.W.L.を超え、ポンプによる河川への排水が行われず、水位上昇分が増加し、被害大となる。

洪水時にポンプの運転調整(停止)を行った場合
洪水時の河川水位がH.W.L.を超え、ポンプ停止により内水が上昇し、被害小となる。

※H.W.L.とは…
堤防が耐えられる最高の水位。
河川の水位がH.W.L.を超えると堤防が決壊したり、あふれたりする危険があります。

◆問い合わせ…国土交通省 佐伯河川国道事務所 河川管理課/☎22-1880(代表)

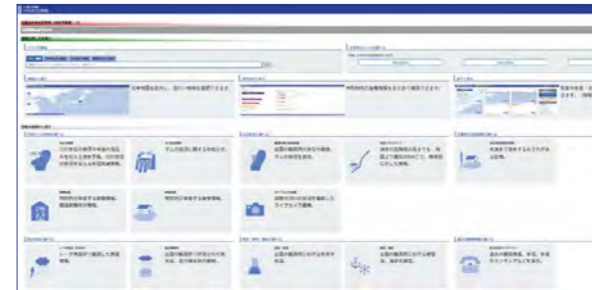
情報

国土交通省の「川の防災情報」をご利用ください

「川の防災情報」は、大雨などの際に雨や川の水位の状況などを、インターネットを通じてリアルタイムに配信し、避難判断などに必要な情報を入手できるウェブサイトです。

トップ画面

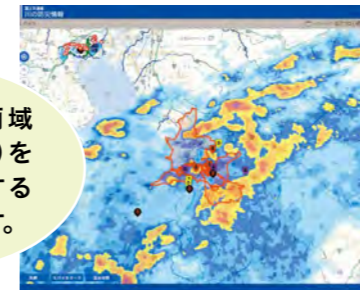
トップ画面のメニューから様々な川に関する情報を確認することができます。



レーダー雨量(XRAIN・Cバンド)

周辺地域の雨域や雨量の状況をレーダ雨量で確認できます。

雨量強度や雨域の移動(履歴)を動画で把握することができます。



川の防災情報はスマートフォンでも見る事ができます!

スマートフォンでも手軽に河川情報を入手できます。GPS機能により現地周辺の情報も確認できます。



河川水位

河川カメラ

川の防災情報スマートフォン版はこちら



◆問い合わせ…国土交通省 佐伯河川国道事務所 流域治水課/☎22-1880(代表)

あたたかい心 ふるさとを思う心 感謝の心

@nobeoka_fes まつりのべおか

第49回

まつり

花火大会

Matsuri Nobeoka

ばんば総踊り

のべおか

太鼓競演会

— 未来へ —
~ For The Future ~

出合い神輿

2026

7/18 SAT 土

MATSURI

2026

7/19 SUN 日

WANABI

11:00 ~ 21:00頃 ※雨天決行・荒天順延 延岡市中央通交差点周辺
順延時:翌週7/25(土)

● 出合い神輿 ● 太鼓競演会 ● ばんば総踊り

子ども神輿 / ばんば太鼓コンクール / KIDS DANCE / グルメブース
丸岡音頭 / 第2回 うた王選手権 / 郷土芸能 / Chu-OH!ゲーム広場

両日とも まつりを創る市民ボランティアを募集しています

15:00 ~ 21:15頃 [20時打上開始] ※小雨決行 順延時:翌日7/20(月・祝)
延岡市大瀬大橋下流河川敷

● 食べる・飲める・花火ガーデン (有料指定席)

※ご利用には事前に予約が必要です。予約開始日は後日、SNS等で発表致します。
● 企業協賛花火・メッセージ花火 募集受付中

詳しくは公式サイト・SNSにて

■ 会場までのアクセスは、公共交通機関をご利用下さい。 ■ 両日とも、会場近隣での交通規制へのご協力をお願い致します。

主催: 第49回まつりのべおか実行委員会 TEL 0982-32-6141 開催協力: 国土交通省九州地方整備局延岡河川国道事務所、延岡市

※佐伯市と延岡市は広報連携協定を締結しています。



5/19(火)



新茶贈呈式

本匠因尾茶生産組合組合長の小野隆壽さんと宇目茶生産者代表の清家美香さんが市役所を訪れ、新茶が贈呈されました。小野さんは「去年より4月の雨が多く、量もよく収穫できた。道の駅などで購入できるので皆さんにも味わっていただきたい」と話しました。

5/21(木)



教育委員感謝状贈呈式・辞令交付式

2期8年教育委員を務められた平井國政委員の感謝状贈呈式と新たに教育委員に任命された甲斐徳人さんの辞令交付式が行われました。甲斐委員は「教育現場の最前線でやってきたことを生かし、課題解決に向け尽力したい」と抱負を述べました。

B & G 財団と災害協定を締結

5/21(木)



佐賀県・鹿島市民文化ホールSAKURASでB&G財団と九州北部27市町による災害時相互応援協定の締結式が開かれました。

本協定により、災害発生時の避難所・NPOの応援拠点として海洋センターの提供や資機材の貸与、復興イベントへの協力など7項目について連携し取り組みます。

出水期に備え「水防訓練」を実施

5/24(日)



水害による被害を軽減することを目的に、池船スポーツ公園で水防訓練が行われました。国土交通省や県土木事務所、佐伯警察署、消防本部、佐伯東小学校の児童など約180人が訓練に参加しました。水難救助訓練や県警ヘリコプター「ぶんご」による孤立者救助訓練などを実施し、体制や取るべき行動などを確認しました。

5/28(木)



ブルボン・フェットチーネグミに
マリンレモン味登場

佐伯産マリンレモンの果汁を使用した「フェットチーネグミPREMIUM大分県産マリンレモン味」の販売報告会が行われ、生産者も一緒にPRを行いました。

今回の企画は、株式会社ブルボンとJA全農の“産地をみんなで応援する「ニッポンエール」”のコラボレーションにより開発に至ったものです。商品は全国で期間限定で販売され、県内では各スーパーなどで販売されます。

5/29(金)



合格者率わずか0.9%
剣道八段合格

5月に京都で開催された剣道八段審査会で、高橋敬さんが見事八段に合格し、その報告会が行われました。高橋さんは「無心の一撃」が出たのでは。今後も敬意を忘れることなく精進したい」と語ってくれました。

剣道では八段が最高段位であり、今年度の合格率は約0.9%と狭き門となっています。



地域に支えられて半世紀。物流を通して、恩返しを

佐伯に根差した物流拠点

昭和54年創業の「福伸急送」は、大分県内外にある5つの営業所を軸に、生活を支える物流を担っています。今回ご紹介する佐伯営業所は、創業とほぼ同時期に開設した歴史ある拠点。地域密着をモットーに、佐伯市近郊エリアで日用品や船舶部品など幅広い荷物を扱っています。

「私たちの強みは共同配送。荷物を一度物流センターに集め、行き先ごとに仕分けた後にまとめて運ぶことで、小口配送への対応、輸送コスト削減など様々なメリットを生み出しています」そう話すのは佐伯営業所の所長代理 渡邊慶輔さん。長年培ってきた輸送ラインや豊富な経験があるからこそ、顧客の細やかなニーズに応えられるのだと言います。

未経験からの挑戦も歓迎！ 地域に信頼を届ける仲間を募集

経営理念は“全社員とその家族のあふれる幸せをお客さまにお届けします”。その言葉を実現するために、働きやすい環境づくりや福利厚生にも力を入れています。

「この業界は大変なイメージもありますが、うちは定着率の高さが自慢。残業はほとんどなく、有給もしっかり取得できるので、プライベートを大切にしたい人にもおすすめです。勤続15年ごとに海外旅行が贈られる制度や懇親会も好評です。もちろん、安全教育を徹底し、無理な運行をさせない体制も整えています」。

理念通り、いつも笑顔と楽しい話し声が絶えない同社では、現在、ドライバーと庫内作業員を募集中。免許取得支援(一部)もあり、未経験の人や異業種から挑戦する人も少なくありません。女性ドライバー※も活躍しています。

※現在、ほかの営業所や協力会社に所属しています。

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

未来をつなぐ 人と企業

インタビュー
動画を
CHECK!



Vol.39

有限会社 福伸急送 佐伯営業所



佐伯市弥生大字井崎5-37
☎46-2466
FAX:46-2807
設立年月:昭和54年6月
従業員数:佐伯営業所10人
会社全体106人
<https://fukushinkyuso.com>
Instagram:fukushin_kyuso_



職場の“好き”を
集めました



ドライバー 庫内作業員
しおつき やすし もと き けん た
塩月 靖さん 元木 健太さん

- 1 みんな明るく優しい**
初心者にも丁寧に教えてくれ、雑談も楽しい。(塩月・元木)
- 2 自分のペースで働ける**
配送ルートや時間配分を自分で考えるので、自由度が高く、やりがいもあります。(塩月)
- 3 プライベートも充実**
残業ほぼなし。庫内作業員は土・日・祝日休み!(元木)

しし とび と

確かな目利きで、厳選したジビエを提供

宇目に根差して59年。「味道楽 ししの里」は、地元の猟師から猪や鹿を仕入れ、精肉店と食事処で提供※1しています。

「お店を引き継いだのは2年前。こどもの頃から手伝っていましたが、改めて祖父から目利きや解体方法を教わりました」そう話すのは3代目の細田汰一さん。

長年培われてきた目利きと技術はしっかり受け継がれており、上質なジビエを求め、地元の人はもちろん、県内外から多くの人を訪れています。

家でも店でも。多彩なジビエの楽しみ方

精肉店には新鮮なうちに真空パックした猪肉・鹿肉※2のほか、揚げたてを味わえるジビエコロッケ、ハムやソーセージなど珍しい猪肉加工品、鍋やBBQセットといった多彩な商品がずらり。食事処では、ボリューム満点のジビエ料理が楽しめます。

「ジビエが苦手な人にこそ、味わってほしい。うちのジビエは本当においしいですから。最初は肉の旨みをダイレクトに感じられる塩焼きがおすすめです。祖父秘伝の“あじ塩”と最高に合います」。

仕事の傍ら、重岡岩戸神楽にも打ち込んでいる細田さん。ジビエと神楽で地元を盛り上げたいと精力的に活動しており、週末は道の駅やよいや各地のイベント※3にも出店しています。

※1 ネット通販、近隣配達(エリア要確認)、全国配送も受付中。

※2 予約をした方がスムーズに購入できます。

※3 Instagramで告知。命に感謝を伝える鎮魂祭も開催。

つくっているもの

ジビエ

ジビエとは、狩猟で得た野生の鳥獣肉のこと。農地の獣害対策として捕獲されることが多く、近年はヘルシーで栄養価の高い食材として注目されています。

「ししの里」では猟師から一頭丸ごと仕入れ、下処理から精肉・加工まで自社で行っています。



▲ジビエ以外にも黒毛和牛や豚、鶏など幅広く販売。用途に合わせてスライスにも対応してくれます。



▲食事処で味わえる「ぼたん鍋」。脂が乗った猪肉の旨みを堪能できます。店の詳細はInstagramでご確認ください。



有限会社みやもと 味道楽 ししの里
ほそだ たいち
代表取締役 細田 汰一さん
宇目地区



▲Instagram



▲ホームページ(通販)

インタビュー
動画を
CHECK!



くらしの 情報

各種お知らせ

市税(保険料)の納付について

7月は下記市税(保険料)の納付月です。期限内(7月31日)の納付をお願いします。

- ・固定資産税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期
- ・介護保険料 第2期
- ・後期高齢者医療保険料 第1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

漏水調査にご協力をお願いします

限りある水資源の有効利用や漏水による陥没事故の未然防止などを目的に、道路や宅地内の地下に

埋設している水道管の漏水調査を随時行っています。

漏水調査を行うのは、市の職員や市が委託した調査員です。調査の際は住宅などの敷地内に立ち入ることがあります。

なお、調査員は必ず、漏水調査員証明書を携行しています。不審に思われた場合は証明書の提示を求めてください。また、漏水調査は市の負担で実施していますので、費用を請求することはありません。

☎水道課 水道維持管理係(本庁舎3階51番窓口) ☎22-4620

道路上に張り出した樹木の剪定をお願いします

私有地から道路上に庭木などの樹木や枝葉が張り出していると、歩行者や車両の交通の妨げとなります。樹木を所有する人は、伐採または剪定など、適切な管理をお願いします。

☎建設保全課 用地管理係(本庁舎4階76番窓口) ☎22-3275

バスの車内事故防止についてのお願い


走行中のバス車内での事故を防止するため、「車内事故防止キャンペーン」を実施しています。走行中に席を離れると、転倒など思わぬケガをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いてドアが開いてから席をお立ち願います。空席がある際はご着席いただき、満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまりください。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎大分県バス協会 ☎097-558-3946

認知症の理解と交流の会

☎第1回：7月28日(火)、
第2回：10月27日(火)、
第3回：令和9年1月26日(火)
10時～12時(時間共通)

☎本庁舎2階201会議室
☎認知症の家族を介護されている人、介護されていた人、認知症介護について学びたい人、 など、どなたでも

☎無料
☎7月24日(金)までに二次元コードまたは電話で申込みください。

☎高齢者福祉課 地域包括ケア推進係(和楽3階) ☎23-1622

みかんを害虫から守るため、一斉防除を実施してください

「温州(極早生・早生・普通)、小みかん、ポンカン、はるみ、キンカン、大分果研4号」または、その他果皮の厚さ4mm未満の柑橘を栽培している全ての人は、ミカンバエの発生を防ぐため薬剤散布をして害虫防除を行ってください。

防除薬剤「ジマンダイセン」または「ペンコゼブ」を混用散布した場合は、散布後90日間、果樹の収穫ができません。年内収穫のポンカンなどに散布する場合は、この点に留意してください。ただし、温州みかんは混用散布後30日で収穫可能です。防除薬剤「モスピランSL液剤」の購入は、市から助

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 趣…申込 期…申込期限 問…問い合わせ

成金がありますので、詳しくは問い合わせください。

☎薬剤散布期間
①7月25日(出)～8月2日(日)
②8月22日(出)～30日(日)
[計2回]
※極早生温州は①の期間中に1回散布
☎農政課 園芸振興係(本庁舎3階59番窓口) ☎22-3239

農業委員会からのお知らせ

☎農地利用状況調査を行います
①8月から9月にかけて佐伯市内の全農地を対象に、農業委員や農地利用最適化推進委員などが利用状況を調査します。

②調査の結果、遊休農地となっている農地は、今後の農地有効利用や遊休農地解消のため、11月から遊休農地の利用意向調査を実施します。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。また、日頃から農地の適切な管理をお願いします。
☎農業委員会事務局(本庁舎3階60番窓口) ☎22-4023

“社会を明るくする運動”佐伯大会

“社会を明るくする運動”は、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。強調月間である7月には「社明募金」も行いますので、皆様のご協力をお願いします。

します。
また、市内在住の小・中学生を対象に、“社会を明るくする運動”に係る作文や標語を募集しています。詳しくは佐伯保護司会ホームページをご覧ください。ただくか、問い合わせください。

☎7月14日(火)13時30分～16時30分
☎弥生地域コミュニティセンター
☎“社会を明るくする運動”作文コンテスト優秀作品朗読発表記念講演「笑って元気」～生きる力を考えてみよう～
☎矢野 大和氏(佐伯市宇目 鷹鳥屋神社 宮司)
☎佐伯保護区保護司会 ☎22-1022

狩猟免許更新

☎①9月2日(水) ②9月14日(月)
☎①和楽 ②大分県庁舎本館2階正庁ホール
☎令和5年度に狩猟免許を取得、または更新した人
☎紙申請または電子申請
☎電子申請：7月22日(水)～26日(日)
☎紙申請：7月22日(水)～8月7日(金)
☎大分県南部振興局 森林管理班 ☎22-0393

認可地縁団体が所有する不動産登記の特例の公告

次の団体がこの不動産の所有権

の移転などの登記をすることに対して、登記名義人・相続人などの登記関係者は異議を申し出ることができます。

- ☎団体名 楠本地区
☎不動産
- ・佐伯市蒲江大字楠本浦字地下858番7(山林8,819㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字地下858番10(山林18,462㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字地下858番28(山林1,432㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字地下858番34(公衆用道路392㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字河内1068番3(山林6,341㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字河内1068番7(山林68,842㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字河内1068番20(山林594㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字河内1069番(山林40,732㎡)
 - ・佐伯市蒲江大字楠本浦字河内1073番(公衆用道路2,510㎡)
- ☎市民課 市民の窓係(本庁舎2階44番窓口) ☎22-3399

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。
☎7月19日(日)8時30分～魚が無くなるまで
☎佐伯市米水津海辺の村交流館
☎間越来だんせへ市実行委員会・戸高 ☎090-8220-1892

GENEQ 日本郵船グループ

私たちと一緒に働ませんか!
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

旧北九州運輸局
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.






**自治総合センターの
コミュニティ助成事業を活用しました**

西谷口区がコミュニティ活動備品整備に必要な備品を購入しました。コミュニティ助成事業は、宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニティ活動の推進や健全な発展のために実施されています。

☎問い合わせ
地域振興課 ふるさと振興係(本庁舎2階40番窓口) ☎22-3033

佐伯市区長会連合会の役員が決まりました

市内367区の区長で構成される区長会連合会の役員が決まりました。任期は1年です。役員の方々には、ほかの区長の皆さんとともに、市民がよりよい生活が送れるよう、行政と市民のパイプ役として市の事業に協力していただきます。

 会 長 みやざき まさとよ 宮崎 正豊さん (鶴岡地区)	 副会長 かねまる としあき 金丸 俊昭さん (渡町台地区)	 副会長 とみのお ひさのぶ 富尾 久信さん (下堅田地区)	 副会長 そめ やしやうじ 染矢 庄治さん (弥生地区)	 副会長 よしおか としお 吉岡 時男さん (米水津地区)
--	---	---	---	--

募集

海洋科学高校実習船
「翔洋丸」体験クルーズ
参加者募集

時 8月1日(出)9時～13時
所 旧臼杵港発着(佐伯市内からバスで送迎)
対 小・中学生(小学生は保護者同伴)
定 40人※申込多数の場合は抽選
料 無料
申 二次元コードから申込
期 7月22日(火)
問 佐伯海事地域人材確保連携協議会(商工振興課内 本庁舎2階36番窓口) ☎22-3943

「佐伯市人権標語」募集

人権について、日頃から感じていることを標語にしてみませんか。入選した作品は、ポスターにして市内の公共施設や学校に掲示します。
テーマ
人権・男女共同参画に関するもの(例: こども、女性、高齢者、障がいのある人、部落差別、外国人、インターネット上の人権侵害、性的マイノリティ(性的少数者)など)

対 小学生以上の佐伯市民
応募方法 1人1作品
※2作品以上提出の場合は1つ目を採用します。
二次元コードを読み込み、標語、住所、氏名、連絡先、理由、エピソードを入力して応募してください。

審査
最優秀賞、優秀賞を選考し、11月頃に入選者に直接通知します。

表彰
12月に佐伯市で開催される「おおいたにじいろ講演会」で表彰式を行います。
「最優秀賞」: 2点 賞状・副賞
「優秀賞」: 8点 賞状・副賞
期 9月1日(火)
問 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

さいきテラス参加者募集

①対話
時 7月17日(金)18時～19時30分
所 本庁舎1階 フリースペース
対 市内在住の人
内 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
佐伯の観光を考える～小半鍾乳洞について～
②まわしよみ新聞
時 7月22日(水)18時～19時30分
所 さいき城山桜ホール 交流スペース
対 どなたでも
内 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。
定 各15人※先着順
料 ①②共に無料
申 二次元コードから申込
問 さいきテラス実行委員会・菅 ☎090-4474-7640

警察官募集

◎警察官B(高卒程度)
【申込受付期間】
7月27日(月)～8月20日(木)
【第一次試験日】9月20日(日)
詳しくは、大分県警察ホームページでご確認ください。
問 佐伯警察署 総務課 ☎22-2131
大分県警察 警務課 採用係 ☎097-536-2131

相談

目と見え方の教育相談会

時 8月17日(月)10時～15時
所 まな美
対 見え方が気になる乳幼児・児童・生徒・成人、及びその保護者・関係者(保育士・教員など)
内 家庭での接し方や、保育・教育・医療に関することなど
問 学校教育課に問い合わせの上、

「相談票」をご提出ください。高校生以上の人は盲学校に直接問い合わせください。

期 7月21日(火)
問 学校教育課(まな美2階) ☎22-4670
大分県立盲学校 ☎097-532-2638

～ちょっと相談してみよう～
認知症個別相談会のお知らせ

時 7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
期 7月17日(金)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

出張DV相談

DVで悩んでいませんか? アイネスの女性相談員が相談に応じます。まずはお気軽に問い合わせください。個別面談で、秘密は厳守します。
時 7月16日(木)
【午前】10時30分～12時、
【午後】13時30分～15時
所 申込時にご案内します。
対 DVに関する相談を希望する女性(被害当事者でなくても可)
相談時間 1人90分
定 午前、午後各1人
料 無料
期 7月14日(火)
問 アイネス女性総合相談 ☎097-534-8874
または #8008

「心の病を持つ人」の
家族の相談会

時 7月16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
秘密厳守で行いますので、安心してご相談ください。
問 臼津あけぼの会・神田 ☎080-8394-7092

「みみサポおいた」
乳幼児教育相談

きこえやことばの育ちに不安のある、乳幼児(0歳～2歳)とその保護者を対象に教育相談を行っています。
「大きな音がしてもびっくりしない」「うしろから呼んでも振り向かない」「ことば(発音)がはっきりしない」「新生児聴覚検査を受けたが気になることがある」などがありましたら、お気軽にご相談ください。
※相談日程は、ご連絡をいただいたときに調整します。
問 みみサポおいた(大分県立聾学校) 乳幼児教育相談(月～金曜日(土・日・祝日を除く)9時～16時30分) ☎097-538-6661

きこえとことばの
教育相談会

きこえやことばが気になるお子さんの育児や生活、教育などについてお気軽にご相談ください。
時 7月30日(木)
9時30分～15時30分
所 まな美
対 0歳～18歳のお子さん、その関係者
期 7月7日(火)
問 学校教育課(まな美2階) ☎22-4670 FAX 24-0231
[メール] gakkoukyouiku@city.saiki.lg.jp
問 みみサポおいた(大分県立聾学校) ☎097-538-6664(直通)

人権に関する相談は
人権擁護委員へ

人権擁護委員は、常設・特設の相談所などでの人権相談、人権意識を高めるための啓発活動、人権侵害による被害者の救済などの活動を行っています。

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 期…申込 期…申込期限 問…問い合わせ

7月1日付けで、法務大臣から新しく委嘱された市内の委員は次の人です。
新任 阿部 法春さん(佐伯)
問 大分地方法務局 佐伯支局 ☎24-0772

試験

下水道排水設備工事責任
技術者共通試験

時 10月18日(日)10時15分～12時30分
所 J:COMホルトホール大分 3階大会議室
対 試験実施日において満20歳以上で、次のいずれかに該当する人
①高等学校などを卒業し、排水設備工事などの設計または施工の実務経験を1年以上有する人(土木、建築、設備、衛生工学科などを卒業した人は不要)
②排水設備工事などの設計または施工の実務経験を2年以上有する人
③専修学校などで土木課程を修了した人、または公共職業能力開発施設で配管科を修了した人
④農業集落排水施設などの工事設計または施工の実務経験を2年以上有する人(高等学校などを卒業した人は1年以上)
料 5,000円(受験申込者が振替払込書で事前に払い込み)
期 7月27日(月)～8月7日(金)
※受験申込書は7月13日(月)から下水道課で配布
期・問 下水道課 下水道業務・維持管理係(本庁舎3階53番窓口) ☎22-4618

自衛官など採用試験

◎任期制自衛官
時 WEB試験: 9月16日(水)または17日(木)
口述試験など: 9月27日(日)～29日(火)のいずれか1日
所 申込の際にお伝えします
対 18歳～33歳未満
※32歳は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人

期 9月1日(火)
◎一般曹候補生(1次試験)
時 9月16日(水)または17日(木)
所 申込の際にお伝えします
対 18歳～33歳未満
※32歳は採用予定月の末日現在で33歳に達していない人
期 9月1日(火)
◎航空学生「海上・航空」
時 9月19日(土)または26日(日)
所 申込の際にお伝えします
対 18歳～24歳未満の高卒者または高専3年次修了者(見込含)
期 8月28日(金)
◎防衛大学校学生(一般)1次試験
時 10月31日(土)
所 申込の際にお伝えします
対 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者(見込含)
期 10月15日(木)
◎防衛大学校学生(推薦)1次試験
時 9月19日(土)及び20日(日)
所 申込の際にお伝えします
対 18歳～21歳未満の高卒者または高専3年次修了者かつ学校長が推薦できる者(見込含)
期 9月5日(土)～8日(火)
◎予備自衛官補(一般公募)
時 WEB試験: 9月13日(日)または14日(月)
口述試験など: 9月26日(土)
所 申込の際にお伝えします
対 18歳～52歳未満の一般社会人や学生で自衛官未経験者
期 9月10日(木)
◎陸上自衛隊高等工科学校生徒1次試験
時 令和9年1月23日(土)
所 申込の際にお伝えします
対 17歳未満の男子で中卒者(見込含)
期 10月1日(木)～令和9年1月14日(木)
問 自衛隊佐伯地域事務所 ☎23-1875



講座

危険物取扱者保安講習

講習区分 C (その他)
時 8月25日(火)13時30分～16時30分
講習区分 A (給油取扱所)
時 9月18日(金)13時30分～16時30分
共通
所 和楽
料 5,300円(大分県収入証紙で納入)
趣 消防本部予防課に申込書を提出
欄 7月13日(月)～17日(金)
問 消防本部 予防課 ☎22-3377

9月訓練受講生募集 (ハロートレーニング)

募集コース
電気設備技術科、ものづくり溶接科
募集期限 7月29日(水)
訓練期間
9月1日(火)～令和9年2月26日(金)
料 無料
見学会 7月7日(火)、21日(火)
説明会 7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

新任管理者研修

時 8月4日(火)、5日(水)
9時30分～17時 [全2日間]
所 佐伯東地域コミュニティセンター
対 新任管理者、管理者候補、マネジメントの基本を学びたい人など
内 管理者に求められる役割とマネジメントの知識・スキルを学び、自身の目標を設定し、行動計画をつくるなど
講 株式会社ジャンクション 佐々木 茂氏
定 15人※先着順
料 2万2,000円
趣 二次元コードから申込
欄 7月24日(金)
問 中小企業大学校九州校 ☎092-263-1554

市民後見人養成講座

各分野の専門家から成年後見人としての必要な知識を学びます。
時 9月4日(金)、18日(金)、10月9日(金)、30日(金)、11月13日(金)、27日(金)
所 社会福祉センター (社会福祉協議会内)
定 20人(応募者多数の場合は選考)
料 無料
趣 8月20日(木)17時までに電話で申込みください。
欄 佐伯市社会福祉協議会 (佐伯市成年後見支援センター) 宮崎・高原 ☎28-7105

伝言板

オープンキャンパス 夏休み親子ものづくり教室

◎オープンキャンパス
時 7月26日(日)10時～12時
対 どなたでも
欄 7月23日(木)17時
◎親子ものづくり教室
時 7月26日(日)13時30分～16時
対 小学校4～6年生とその保護者
内 ①機械加工教室 (缶バッジの製作)、②プログラミング教室 (簡単なプログラミングの作成)、③木工教室 (ガーデンチェアの製作)
定 各10組
※抽選して、結果はメールでお知らせします。
料 無料 (別途保険代がかかります)
欄 7月1日(水)～15日(水)

共通

所 佐伯高等技術専門学校 実習室
趣 当校ホームページまたは二次元コードから申込
問 佐伯高等技術専門学校 ☎22-0767

国立唐津海上技術短期大学 オープンキャンパス

◎体験型オープンキャンパス
時 9月5日(土)
◎学校説明会
時 7月31日(金)対面式・WEB式、8月26日(水)対面式・WEB式、10月17日(土)WEB式

所 国立唐津海上技術短期大学 (佐賀県)
趣 国立唐津海上技術短期大学 ホームページでご確認ください。
問 国立唐津海上技術短期大学 ☎0955-72-8269

令和8年度 工科短期大学 オープンキャンパス

時 7月11日(土)、8月23日(日)
午前の部：9時30分～(受付9時) 午後の部：13時～(受付12時30分)
所 大分県立工科短期大学 (中津市)
問 大分県立工科短期大学 ☎0979-23-5500

夏休みの毛筆課題に 毛筆書写講習会

時 7月25日(土)9時30分～11時30分
所 佐伯東地域コミュニティセンター
対 小・中学生
内 夏休みに募集している各種書写コンクールの作品づくり
定 30人
料 無料
持ち物 毛筆書写用具一式
欄 大分県書写書道指導者連合会・樋口 ☎23-3217

依存症家族の交流会 「家族のつどい」

時 原則毎月第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)
欄 参加月の第1金曜日17時
趣 大分県こころとからだの相談支援センター ☎097-541-6290

シニア健康体操受講生募集

時 7月～11月の第2・第4木曜日 13時15分～14時15分
所 仲町ムーサの森
対 おおむね75歳以上
講 加藤 康子氏
料 毎回500円 (カフェドリンク付)
問 寄り場の学校・野々下 ☎090-5944-0816 申込はLINE可

夏休み(自由研究)!! 親子で学ぶ金融リテラシー 「学校では教えてくれないお金の話」

家庭では話しにくいお金のリアルを、小・中学生にも理解できるよう、簡単に分かりやすく実例を交えてお伝えします。
時 7月25日(土)、8月22日(土) 13時30分～15時
所 渡町台地域コミュニティセンター
対 小学校高学年～中学生の保護者とこども、一般成人
定 15人程度
料 無料
趣 二次元コード、または電話 ※マスコミの取材が入る場合があります。
主 催 渡町台地域コミュニティセンター (リカレント講座)
問 行政書士・吉良 ☎23-7709

第3回 お酒と甘酒の蔵 ぶんどろ醸杯争奪囲碁大会

時 8月11日(火・祝) 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、佐伯市出身者、市内で1年以上の在勤または在住経験のある人、及びその友人・知人
料 2,000円(弁当・お茶代を含む)
趣 氏名(フリガナ)、住所、段級位、年齢、佐伯市出身者は出身地、在勤・在住経験ありの人は勤務先または在住地、前記の友人・知人は紹介者の氏名(知人の知人も可)を記入して事務局へ提出(書式は自由)

時 7月31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 日本棋院佐伯支部 事務局・戸高喜八 ☎090-4352-2287

やまびこ失語症の語り場 「つなぐ」参加者募集

時 月1回開催
※日時は参加希望者へご案内します。
所 佐伯市内(さいき城山桜ホールを中心に開催)
対 失語症当事者、その家族、失語症に関わる支援者
定 10人程度
料 無料
※開催予定はInstagramでもお知らせしています。
※問い合わせはLINE、Instagramからも可能です。
問 コミュニケーション支援室 やまびこトラム言語聴覚士・山戸逸希 ☎070-7645-5169

～多世代交流～しゃべり場

時 7月18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18回のテーマは「“さいきんし”の気質・人柄について」
定 25人※先着順
料 無料
趣 二次元コードから申込
欄 7月17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

SAIKIピラティス開講!

理学療法士による多種多様なピラティスで姿勢改善や、体のリフレッシュをしませんか。
時 毎月第2木曜日
①10時～11時
②18時30分～19時30分

所 佐伯東地域コミュニティセンター
対 運動に興味のある人
趣 公式LINEの登録後、参加申込を行ってください。
問 小林 ☎080-5272-3070

西浜清掃のお知らせ

時 7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

佐伯市への寄附 (敬称略)

≪指定寄附≫
▷江藤酸素株式会社
…車両1台



7月 Event Calendar

イベントカレンダー

2(木)～5(日)
第1回 歴史と文学のみち 景観ワークショップ
⇒6月号P15
時 10時～17時
所 さいき城山桜ホール アートプラザ

18(土)
おはなし会
⇒P26
時 11時～
所 三浦造船佐伯図書館

19(日)
間越来だんせへ市
⇒P19
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

25(土)
のりおよしお主義 佐伯公演
～漫才師お俺の話を開け!～
⇒6月号P19
時 14時～
所 さいき城山桜ホール 大ホール

26(日)
ツキイチ映画『366日』
⇒6月号P19
時 10時～14時～
所 さいき城山桜ホール 大ホール

26(日)
西浜清掃
⇒P23
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。	7月 8日(水) 10時～12時 7月10日(金) 10時～12時 7月14日(火) 10時～12時 7月14日(火) 10時～12時	本匠地域コミュニティセンター西分館 市役所本庁舎2階203会議室 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	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	7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	7月15日(水) 13時30分～16時30分 7月16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。	7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	7月7日(火)、8月4日(火) 10時30分～15時 (12時～13時除く)	南部振興局	南部振興局 ☎22-0390
土地家屋調査士の日無料相談 ・土地の境界でお困りの人 ・土地の登記(分筆・地目変更など)でお悩みの人 ・建物の登記(未登記・新築・取り壊しなど)でお悩みの人	7月31日(金) 10時～15時	佐伯地域コミュニティセンター和室	大分県土地家屋調査士会 ☎097-532-7709 佐伯支部 ☎22-1486
精神保健福祉相談	7月14日(火)、8月4日(火) 14時～16時	南部保健所	南部保健所 ☎22-0562
ひきこもり家族の会	7月15日(水) 13時30分～15時		
不動産市民相談	7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	大分県宅地建物取引業協会 佐伯支部 ☎24-2844
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



熱中症は 予防が大切です

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。室内で何もしていないときでも発症します。

熱中症予防のポイント



- ★エアコンや扇風機で温度を調節し、屋外では帽子をかぶったり日陰で休息したりして暑さを避ける。
- ★通気性や速乾性の良い衣服を着用する。
- ★室内外を問わずこまめに水分補給をする。
- ★「熱中症一時休憩所」に指定された薬局や商店、公共機関などで適度に休憩する。のぼり旗が目印です。



熱中症の主な症状

I度【軽症】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ

II度【中等症】

頭痛、吐き気、嘔吐、^{おと}倦怠感、^{びんたい}虚脱感

III度【重症】

けいれん、意識障害

IV度【最重症】

意思疎通ができない、^{しんたい}深部体温40度以上

問健康増進課(和楽1階) ☎23-4500

さいき城山桜ホール インフォメーション

別府のヒットパレードクラブが佐伯にやってくる!

MUSIC NIGHT 2026

ヒットパレードショー 黄昏時の宴

1950～1960年代のアメリカンポップス・日本のGSナンバーなど、皆さんをオールディーズの世界へご案内します。

とき 8月11日(火・祝)開場15時～
[開演15時30分～/終演17時30分]
【1部:40分、休憩:30分、2部:45分】

ところ 大ホール
対象 4歳以上入場可
定員 200人

チケット 4,000円(ワンドリンク+軽食付き)当日500円増
※全席自由:5人掛けまたは4人掛け・相席あり



音楽のある生活～ゼロ距離クラシックVol.2～
岩崎 香奈
～風待ち浪漫 オーボエが運ぶ夏の風～

RENTARO室内オーケストラ九州が贈る最も間近で音楽を楽しむロビーコンサートシリーズ。親しみやすいトクとともにプロ奏者の本格的な演奏を間近に聴ける特別な時間をお楽しみください。

とき 7月25日(土) **入場無料**
11時～[開場10時30分]
ところ 1階 アートプラザ
出演 岩崎 香奈/オーボエ
釘宮 真美/ピアノ(客演)

募集 「ラジオ深夜便のつどい」公開収録 観覧者募集!

深夜に安らぎや楽しさをお届けする「ラジオ深夜便」のアンカーや地域ゆかりのゲストによるトークショーをお楽しみください。

とき 9月5日(土)13時30分～[開場13時]
ところ 大ホール

出演 【アンカー】工藤 三郎、中川 緑 【ゲスト】藤波 辰爾
申込方法 NHKサイトの専用申込フォームから申込
※申込は1人1件まで。入場整理券1枚で2人まで入場可能。
※2歳以下のお子さんは保護者1人につき1人まで膝上観賞が可能。

申込期限 8月16日(日)23時59分

※応募多数の場合は抽選。当選した人には入場整理券を8月20日(木)頃に発送、落選した人には8月21日(金)15時以降に落選メールをお送りします。



募集 今年も開催決定! / さいき大道芸フェスタ 市民パフォーマー・出店者募集

とき 11月7日(土)、8日(日) **申込期限** 7月31日(金)
ところ さいき城山桜ホール周辺

《味カブース出店募集》

【対象】
①イカ焼き、綿菓子などのテント販売
②キッチンカー販売
③佐伯うまいもん市(市内飲食店の人気メニュー、郷土料理、地産地消のテント販売)
【出店料】
1小間1日 1,000円

《市民パフォーマー募集》

【対象】
市内に在住、在勤、在学または市内で活動している個人・団体
【定員】 10組程度

【申込方法】

申込用紙を窓口持参またはメール
※申込多数の場合は抽選。(市民パフォーマーは選考)
詳しくは、窓口配布またはホームページ記載の募集要項を確認ください。

ツキイチ映画【8月上映作品】 上映時間 128分



©2025「木の上の軍隊」製作委員会

『木の上の軍隊』(バリアフリー字幕)

とき 8月22日(土)
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
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。]

募集 さいきアートマルシェ2026 - Autumn - 出展者大募集!!

いつものハンドメイド雑貨や手作りフードの販売に加え、写真や絵画の展示販売、似顔絵屋さん、ライブペインティングなども併せて募集します!

とき 9月19日(土)、20日(日) 10時～16時[両日とも]
ところ 小ホール・1階 アートプラザ
出展種別 ①ハンドメイド雑貨の展示販売
②手作りフードの販売
③写真や絵画の展示販売
④似顔絵屋さんなどのワークショップ
申込方法 申込用紙を窓口持参またはメール
※詳しくは、ホームページ記載の募集要項をご確認ください。 **申込期限** 8月14日(金)

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。



図書館だより



三浦造船佐伯図書館

☎24-1010

9時30分～18時(火曜日休館)



(電子図書館)

図書館でクイズに挑戦!?

調べる学習お助けウィーク2026

クイズを解きながら調べ学習を体験してみよう! 挑戦した人には、文房具をプレゼント! ぜひ、ご参加ください♪

とき 7月18日(土)～31日(金)

ところ 児童コーナー

対象 小学校3年生～一般※申込不要

7月のおはなし会

絵本の読み聞かせなどが楽しめる、おはなし会を行います。ぜひお集まりください♪

とき 7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

7月の上映会

◎上映会 ※同一作品を2回上映します
7月12日(日)・29日(水)…13時30分～
DitO(デイト)(118分)

あそぼう! つくろう!

図書館おもちゃ広場

図書館の本を参考にして作ったおもちゃを展示します。ワークショップもあるので遊びにきてね!

とき 8月2日(日) 14時～16時

①14時30分～びゅんびゅんセーバーを作ろう!

②15時～光るスライムを作ろう!

ところ 多目的ホール

対象 どなたでも

※小学校2年生以下は保護者同伴で参加をお願いします。

定員 各回20人(当日先着順)

「読書会」に参加しませんか?

とき 7月25日(土) **ワンドリンク付**

①10時～11時 読書タイム

②11時～11時30分 交流タイム

ところ ブラウジングコーナー

対象 中学生以上

定員 5人※事前申込が必要

申込方法 電話・来館・申込フォーム

申込はこちら▶



おすすめの
新刊

1日1分 頭をよくする
すごい早口ことば100

著/宮口 幸治
出版社/SBクリエイティブ
株式会社

「ケーキの切れない非行少年たち」の著者が考案した早口ことば本。1日1分、楽しみながら早口ことばを言うだけで「認知機能」が鍛えられて、こどもの脳がぐんぐん育つ! 大人の脳トレにもおすすめです。かまずに言えるかな?

まちの“いいね”を見つけよう

井おでかけさいき



vol. 3

今月は **瀬会公園キャンプ場(コテージ上浦)・瀬会海水浴場**



引き潮のときにできる遊歩道で生き物観察も◎



上浦大字津井浦(場所の詳細は「瀬会公園キャンプ場」で検索)、上浦振興局 ☎32-3111

思わず「きれい!」と声が出る

透明度の高い海水浴場

2006年に環境省が認定する「日本の快水浴場百選」にも選ばれた瀬会海水浴場。透明度は全透(1m以上)という判定のとおり、海は底が見えるほど透き通っていて、日が差すと青の濃淡がくっきりと表れます。海岸の浜でバーベキュー※も楽しめます。

※直火厳禁。バーベキューセットの持込みをお願いします。キャンプ場敷地内は宿泊者のみ利用可。



目の前は海!

快適コテージで気軽に楽しむビーチキャンプ

「コテージ上浦(瀬会公園キャンプ場)」の魅力は、波打ち際まで徒歩10秒! 周辺では「かみうら天海展望台」へ続く遊歩道や、磯遊びも楽しめ、こどもたちの最高の思い出作りにぴったりです。穏やかな海、うつくしい星空、そして水平線から昇る「九州で1番早い朝日」など、ここでしか味わえない自然が心を癒やしてくれます。



選べる2タイプのコテージ

- ・小型コテージ: 6棟(定員5人)
- ・中型コテージ: 2棟(定員7人)

※キッチン・冷蔵庫・エアコン完備



キャンプ場の詳細や予約は「月と海のリゾート コテージ上浦」公式ホームページから▶



今日から健康づくり!

vol. 63

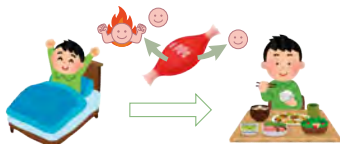
朝ごはんを食べて1日をスタート! ～食べてパフォーマンスUP～

対象
全年代

朝ごはんは大切です



寝ている間もエネルギーは使われています



朝起きてから食事までの活動は全身の筋肉を消耗してエネルギーを作ります



朝ごはんを食べることで脳や体のエネルギーが得られます

朝ごはんを抜いて脳や体のエネルギーが不足すると



イライラする



集中力の低下



疲労感が取れない



筋肉の消耗



太りやすい



熱中症のリスクが上がる

朝ごはんを食べるメリット

体に必要な栄養素の補給

体内時計をリセットし、体のリズムを整える



脳にエネルギーがいきわたり、集中力が高まる

体温を上げ、基礎代謝を上げる

腸を刺激して、排便を促す

朝ごはんは炭水化物とたんぱく質を必ず取ろう!

ご飯やパンと一緒に食べるだけで簡単にたんぱく質が取れる食材を紹介します。

ご飯のとき	しらす	たまご	納豆	鮭フレーク
パンのとき	ツナ	たまご	ハム	チーズ
ほかにも	前日の残り	おにぎらず	サンドイッチ	

ビタミン・ミネラル



のりはミネラルが豊富なので、野菜が取れないときにおすすめ

カット野菜やミニトマト、ゆでたブロッコリーを準備しておくとすぐに食べられます

くだものは洗って切るだけ!

前日の残りは再加熱するだけ!おにぎらず、サンドイッチは片手で食べられます。まずは食べることから始めましょう。

◎問い合わせ/健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500



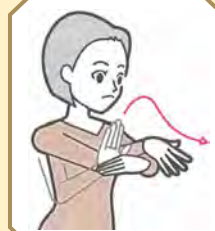
災害編

今月の手話

津波

陸地を大波が襲う様子の表現

水平に置いた左手を右手で乗り越え、5指を開いて前方に出す。動画は大きな波を表現しています。



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	8月27日(木)	9時～10時30分	○
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時～10時30分	—
		8月23日(日)・24日(月)		○

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	電話予約
		8月 5日(水)			
8月 26日(水)	6月15日(月)	7月22日(水)			
8月30日(日)	7月15日(水)	28日(火)			

予約先

健康増進課 健診係(和楽1階) ☎23-7022

(平日8時30分～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

後期高齢者医療広域連合から歯科口腔健診のお知らせ

大分県後期高齢者医療広域連合では、肺炎などの感染症や口腔機能の低下を予防するため歯科口腔健診を実施します。お口の中の健康は、いきいきとした生活を送るためにも重要ですので、歯科口腔健診を受けましょう。

と き 7月1日(水)～12月28日(月)

と ころ 大分県後期高齢者医療広域連合と契約する歯科医療機関(事前予約が必要です)

対 象 大分県後期高齢者医療の被保険者で今年度76歳、78歳、81歳の誕生日を迎える人(対象者には、6月末に歯科口腔健診受診券・問診票、実施機関一覧を送付しています)

検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ状態、口腔内の状況、歯周組織の状況、舌や口唇の動きと飲み込み機能の状況

費 用 1回のみ無料※健診で治療が必要と診断された場合の治療費は、自己負担です。

持参物 ①マイナ保険証または資格確認書
②歯科口腔健診受診券・問診票(A4用紙1枚 両面印刷)

※マイナ保険証(または資格確認書)や歯科口腔健診受診券・問診票を持参しないと受診できない場合があります。お手元がない場合は、お問い合わせください。

問い合わせ／大分県後期高齢者医療広域連合 ☎097-534-1771

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			
7月12日	伊藤循環器内科クリニック	長島町	25-1700
7月19日	みずぬまクリニック	駅前	23-0123
7月20日	つつみ泌尿器科医院	城下西町	20-3232
7月26日	神宮医院	宇目小野市	54-3014
8月 2日	すがのウイメンズクリニック	鶴岡西町	23-3131

歯科 ☎9～12時			
7月12日	麻生歯科医院	駅前	20-0808
7月19日	古田歯科医院	城下東町	22-1409
7月20日	やよい歯科医院	弥生井崎	25-3825
7月26日	隈歯科医院	長島町	24-1515
8月 2日	ファミリー歯科・こども歯科	中の島	20-0648

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)			
7月12日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070
7月19日	西田病院小児科	鶴岡西町	22-0180
7月26日	桑畑小児科医院	中村東町	22-1965
8月 2日	塩月内科小児科医院	女島	20-0070

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 子育て課 子育て家庭センター
(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(R8年2月生) …………… 7月16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
- 1歳6か月児健診(R6年12月生) …………… 7月30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(R5年1月生) …………… 7月23日(木)
身体測定、尿検査、内科・歯科診察、栄養・歯科・保健指導
- のびのび教室(R7年10月生) …………… 7月 7日(火)
(R7年11月生) …………… 8月 4日(火)
身体測定、離乳食指導など

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★



ゆつくり大きくなってね♡



ゆうのすけ
近藤 優之助くん
2025年12月生まれ

兄弟仲良くたくさん遊んでね♡♡



こたろう れお
鳴海 虎太郎くん・怜桜くん
2020年12月生まれ/2026年3月生まれ

たくさん遊んで大きくなってね



だん
前田 暖くん
2022年6月生まれ

祝！百歳

4～5月に100歳を迎えられました。おめでとうございます。

- ・高畠 清子さん(常盤区)
- ・所賀 トメコさん(藤望区)
- ・山田 薫さん(塩屋区)
- ・高橋 美代子さん(小島区)
- ・大谷 ツヤ子さん(沖松浦1区)
- ・三浦 シゲ子さん(藤原区)

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

5月末日現在/前月比

人口 **6万2,497人** (-77)

男 **2万9,417人** (-36)

女 **3万3,080人** (-41)

世帯 **3万2,537世帯** (-4)

救急・火災発生

5月中(速報値)

救急件数 **313件**
(年間累計1,463件)

火災件数 **2件**
(年間累計15件)

手洗い・温度管理を徹底し、食中毒を防ぎましょう。

交通事故

5月中

死者 **0人**

負傷者 **8人**

人身事故 **7件**

物損事故 **107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 (@Twitter)



佐伯市公式LINE



佐伯市Instagram

市役所窓口紹介

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 ☎22-3486

シティプロモーション推進係の取扱

- ◎ふるさと納税に関すること
- ◎「さいき産品」の販売促進・販路拡大に関すること
- ◎食育に関すること



— 佐伯市の魅力を県内外へ発信しています! —



ふるさと納税を活用した佐伯産品のPRや販売促進を行い、全国に佐伯の魅力を発信しています。また、事業者の皆さんと連携した販路拡大や、食育活動にも取り組み、「食のまち佐伯」の魅力を未来へつなげています。

ふるさと納税の返礼品に登録したい商品がある事業者・生産者は、ブランド推進課までご相談ください。「さいき産品」の登録も随時受け付けています。



「さいき産品」の登録シート、募集要項はこちらから▲

さいき日和



心をつなぐ、温かいまちへ

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。私は、この運動は何か特別なことではなく、例えば近所の人の「おかえり」の一言など、日々の中にある温かい眼差しが地域を支える力になると考えています。そうした小さな声掛けや心掛けが、誰かの孤独にそっと寄り添い、立ち直りを助ける力強い絆になるのだと思います。

6月末に、子ども・子育て実証運営施設 One Park(わんぱーく)を開設しました。この場所に、こども、おとな、みんなが集まり、わんぱくに過ごし、ひとつにつながることを願っています。中・高校生も大歓迎。一緒に遊んだり話したり相談し合ったりしましょう。みんなが笑顔になりますように。また、地域を明るく照らす楽しいきっかけの場となりますように。

ぜひ一度、どなたでもお立ち寄りくださいね。

※One Parkの情報は、8ページにも掲載しています。

富高市長の5月の主な公務

- 3(日) ●第22回 佐伯市^{ほし}乾椎茸品評会
- 7(木) ●さいきキラキラマルシェ実行委員会 来庁
(マリンレモンサイダー発売のご報告)
- 23(土) ●第22回 佐伯市新茶まつり
- 28(木) ●株式会社ブルボン 来庁
(佐伯産マリンレモンを使った「フェットチーネグミPREMIUM大分県産マリンレモン味」販売のご報告)
●地元就職促進のための高卒求人早期提出要請
●佐伯市区長会連合会定例総会・懇親会
- 29(金) ●剣道八段合格 高橋 敬さん来庁
- 30(土) ●佐伯市PTA連合会定期総会



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

ニ	イ	セ	エ	ビ
ワ	カ	テ	イ	ワ
	イ	ン	セ	キ
ハ	ケ		イ	カ
ヘ	ツ	ド	フ	オ
ン		キ	ク	バ
				リ

6月号の
クロスワードの答え

フリカケ

次号発行日

次号市報さいき8月号は

8月3日(月)
発行です

9月号の原稿締切は7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

キュウリとベーコンのトマトスープ

うま塩とは?

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

- ・キュウリは加熱することで青臭さが消えます。
- ・煮すぎないようにすることでキュウリの食感が楽しめます。
- ・キュウリをズッキーニに変えても◎



トマトの酸味とベーコンの旨みがキュウリのさっぱりとした食感とよく合い、暑さで食欲がなくなっている時にも食べやすいスープです。

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)

- キュウリ……………80g(小2/3本)
- トマト……………120g(小1個と1/2個)
- ベーコン……………40g(2枚)
- オリーブ油……………2g(小さじ1/2)
- 水……………520cc
- ケチャップ…48g(大さじ2と小さじ2)
- 塩……………1.2g(小さじ1/5)
- こしょう……………少々
- パセリ……………少々(葉の部分2枚)

作り方

- ①キュウリは5mm幅の輪切りにし、トマトは1cmの角切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを中火で焼き色がつくまで炒め、キュウリ・トマトを加えて炒める。
- ③キュウリが油となじんだら、水を加えてふたをする。
- ④③が沸とうしたら、ケチャップ・塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑤パセリを刻み、スープの上に盛り付ける。

★1人分 エネルギー94kcal
食塩相当量0.9g、たんぱく質3.1g

プレゼント付き!

vol. 51

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!

「カフェ キッチン apricot」で使える
お食事券(1,000円分)

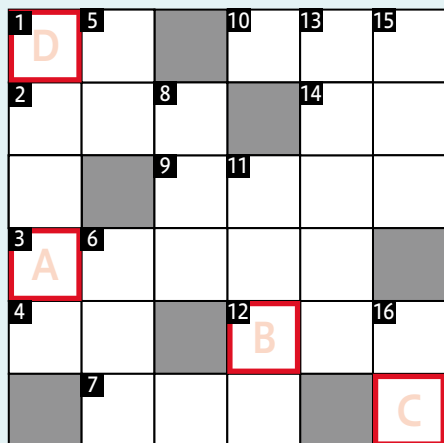
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

たてのカギ

- ①イカやアジなどを塩水につけたあと、一晩だけ風当てる干した食べ物。
- ⑤アサガオやヒマワリを育てるとき、最初に土へまくもの。
- ⑥太陽は見えないけれど、雨は降っていない天気。
- ⑧春に土手から生える、筆に似た形の植物。
- ⑪落語などのプログラムで、最後に登場する一番の実力者。
- ⑬キャビア、トリュフと並ぶ、世界三大珍味の1つ。
- ⑮ピンチになると自分でしっぽを切って逃げる、素早い爬虫類。
- ⑯国や地域ごとに異なる、時間のズレのこと。

よこのカギ

- ①木などを平らで薄くした材料。
- ②大分県で発電に広く使われている、地球そのものの熱。
- ③グローブをつけてパンチのみで勝負するスポーツ。
- ④冬の寒い朝、地面や草の上に降りる白い氷の結晶。
- ⑦ビンゴで、あと1つでアガリ・完成になる状態のこと。
- ⑨大阪名物としても有名な、串に刺さったサクサクの揚げ物。
- ⑩英語で「贈り物」という意味。○○○カード。
- ⑫衣服の内側(裏側)につける布のこと。
- ⑬山よりも低く、なだらかに高くなっている緑の広がる小さな山。



ヒント 災害などもしものときに備えて、命や暮らしを守るための取組。

キーワード A B C D

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。

7/15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