

CONTENTS

- 特集 令和最初の成人式 (P.2 ~ 5)
- 県内一周駅伝開催 (P.7)
- さいき城山桜ホール開館記念イベント (P.22 ~ 23)

旅立ちのとき
大海原へ、
いざ進水！



2020
2.1
No.343

令和最初の成人式のウラ側



成人式が行われている最中、緊張した面持ちのスタッフがいました。成人式実行委員のメンバーです。市内の高校生38人が集まり、昨年の7月から何度も会議を重ね、アトラクションなどの企画や準備に奮闘しました。

成人式実行委員のこだわり 4つのおもてなし



成人式記念品でおもてなし

今年度新成人に贈られたのは、「佐伯市のシンボル・豊後二見ヶ浦の日の出」をイラストにしたマフラータオル。「職場や学校、自宅で気軽に使ってもらいたい」「タオルを見て佐伯を思い出してほしい」という思いが込められています。

手作りのパンフレット

成人式のパンフレットをデザインしたのは塩月実夢さん。「お祝いのイメージに合うように明るい表情を描いた」と語る手作りのパンフレットは、新成人全員の手に渡りました。



フォトフレームと着ぐるみで「SNS映え」

旧友たちとの写真撮影を楽しんでもらおうと、Instagram風のフォトフレームや「20」を装飾したオブジェを制作。「作ってよかった」「喜んでくれてうれしい」と語るように、当日は多くの人々が利用しました。



サプライズムービーでお祝い

アトラクションの最後を飾ったのが、「学生の頃を思い出してもらえたら」との思いで制作したお祝いムービー。新成人が学生時代にお世話になった恩師からの祝福のメッセージは、この日一番の盛り上がりを見せました。



式典で司会を務めた、新成人の岩崎隼也さん、神崎信穂さん



力強いダンスを披露。日本文理大学附属高校ダンス部



令和最初の成人式



二十歳の決意を述べた、岡野蒼生さん、亀井さくらさん



軽快なトークでアトラクションを盛り上げた、お笑い芸人・トリテンの2人

新成人、 門出の日

穏やかに晴れ渡った1月12日、佐伯文化会館で「佐伯市成人式」が行われました。今年、新成人となった522人のうち、517人が次々と会場に訪れました。

式典では、新成人の岩崎隼也さん、神崎信穂さんが司会を務め、田中市長を始め、来賓の皆さんからお祝いと激励の言葉が送られました。その後、新成人を代表して岡野蒼生さん、亀井さくらさんが力強く決意の言葉を述べました。

式典後は、成人式実行委員会によるアトラクション。佐伯市出身のお笑い芸人・トリテンが司会を務め、日本文理大学附属高校ダンス部のパフォーマー、ラグビーワールドカップ日本代表の具智元選手のお祝いメッセージ、新成人へのお祝いムービー上映が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

また、会場のあちこちから、新成人たちが友人との再会を楽しんでいました。

Congratulations 20th



20th ハタチの 誓い

九州で一番広い面積を持ち、自然豊かな街、佐伯市で生まれ、小・中・高と共に競い合った仲間と、今こうして新成人として誓いを共にし、このふるさとを自分たちの誇りとして心に刻んでいきたいと強く思います。そして、後に続く後輩たちの見本となるような社会人を目指していきます。

私は、高校卒業後、福岡県でアルバイトをしながら音楽の勉強に励んでいます。音楽はもちろん、アルバイトの面でも学ぶことが多く、忙しい毎日ですが充実した日々を過ごしています。

今日の日を迎えられるのは、私たちを支えてくれた家族、親身になってくれた恩師の方々、そして、暖かく見守ってくださった地域の方々、共に歩んだ仲間たちのおかげです。この感謝の気持ちや成人としての決意を忘れず、力強く、優しく、たくましく生きていくことを誓います。

(一部抜粋・編集)



亀井さくら さん

私は、高校を卒業後、大学に進学し、不動産学を学んでいます。今はまだ勉強途中ですが、大学で学んだことや経験したことをしっかりと活かしていける仕事に就き、地域社会に貢献し、感謝される社会人になりたいです。また、いずれ生まれ育った佐伯市の為に何か役に立てることがあればいいなと思います。

二十年間、こうして成長することが出来たのはたくさんの方々の支えがあったからだと思っています。成人としての決意を心に刻み、これからは一層感謝の気持ちを忘れずに、地域社会・出会う人々に恩返しをする人生を歩んでいきたいと思っています。

置かれた状況の違いはあれど、本日から成人の一人として皆様方の仲間入りをさせて頂くことになりました。人生の先輩である皆様から頂いた教訓をしっかりと胸に刻み、社会へと羽ばたいていきたいと思っています。

(一部抜粋・編集)



岡野蒼生 さん



青少年交流体験事業(アクティブ)で楽しく体験活動！

各地域の公民館を中心に青少年事業で体験活動に取り組む子どもたちの中から、小学4～6年生を対象にした「青少年交流体験事業（アクティブ）」を行っています。年4回程度、子どもたちは地域を越えた交流体験としてアユのちょん掛けや九州オルレなどに挑戦しています。

令和元年度の活動

※第1回 海辺の体験(7月) ※天候により中止

※第2回 川辺の体験(8月)

ところ 直川憩いの森キャンプ場

内 容 アユのちょん掛け、火起こし体験など

※第3回 九州オルレ体験(10月)

ところ 大入島(さいき・大入島コース)

内 容 トレッキングコースを歩く

※第4回 トレジャーハンティング(12月)

ところ 三余館

内 容 レクリエーション、竹細工作りなど



今年度の活動を終えて…

3年目となる今年は、市内の9クラブ・141人の子どもたちが参加し、様々な交流体験をしました。

活動を終えた子どもたちは、「ほかの小学校の友だちができた」「いつもとは違う場所で体験や挑戦ができて楽しかった」と笑顔で語ってくれました。

青少年事業の参加者募集は、各クラブ、毎年5月頃に行っています。各地区の特色あふれる体験活動や、たくさんの友だちを作れる「青少年交流体験事業（アクティブ）」に挑戦してみませんか。

青少年事業を行う各クラブ

旧市内：冒険クラブ	直川：サタデー苦楽部
上浦：ふたミズ	鶴見：マリクラブ
弥生：ジュニアスクール	米水津：アドベンチャータイム
本匠：山っこクラブ	蒲江：ふるさと探検隊
宇目：グリーンクラブ	

《問い合わせ》社会教育課 (☎22-3245)

令和元年度佐伯市教育委員会表彰

11月3日(文化の日)に教育、文化及び体育の振興に功績を残した15人が表彰されました。なお、生徒の表彰式は各学校の修了式・卒業式などで行います。令和元年度の受賞者の皆さんをご紹介します(敬称略)。



文化及び芸術の振興 首藤^{たかし} 尊

体育の振興 戸高博秋、鳴海弥寿彦、御手洗良太、石田眞司、木許直樹、増永康弘、芦苅信也

陸上競技 管さくら(東雲中)、佐伯典香^{てんか}・
蛭原^{くるみ}来美・疋田^{あいか}絵凱・藤田^{りん}璃音・青山竜也(佐伯南中)

水泳競技 入江崇也(昭和中)

《問い合わせ》教育総務課 (☎22-4070)



第62回

県内一周大分合同 駅伝競走大会

2月17日から21日までの5日間にわたり、郡市を代表する選手たちが県内を疾走します。皆さんの温かい声援をお願いします。

なお、選手通過時にコース沿いの交通規制が行われるほか、17日の午後は市役所駐車場が大変混雑します。ご理解とご協力をお願いします。

《市内各地の先頭選手通過予定時間》

2月17日 (月)

- 13時30分頃 上浦振興局前
- 13時46分頃 上浦B&G海洋センター前 (中継所)
- 13時55分頃 J R 狩生駅前
- 14時頃 旧大分信用金庫海崎支店前
- 14時10分頃 J R 佐伯駅前
- 14時21分頃 市役所前フィニッシュ

2月18日 (火)

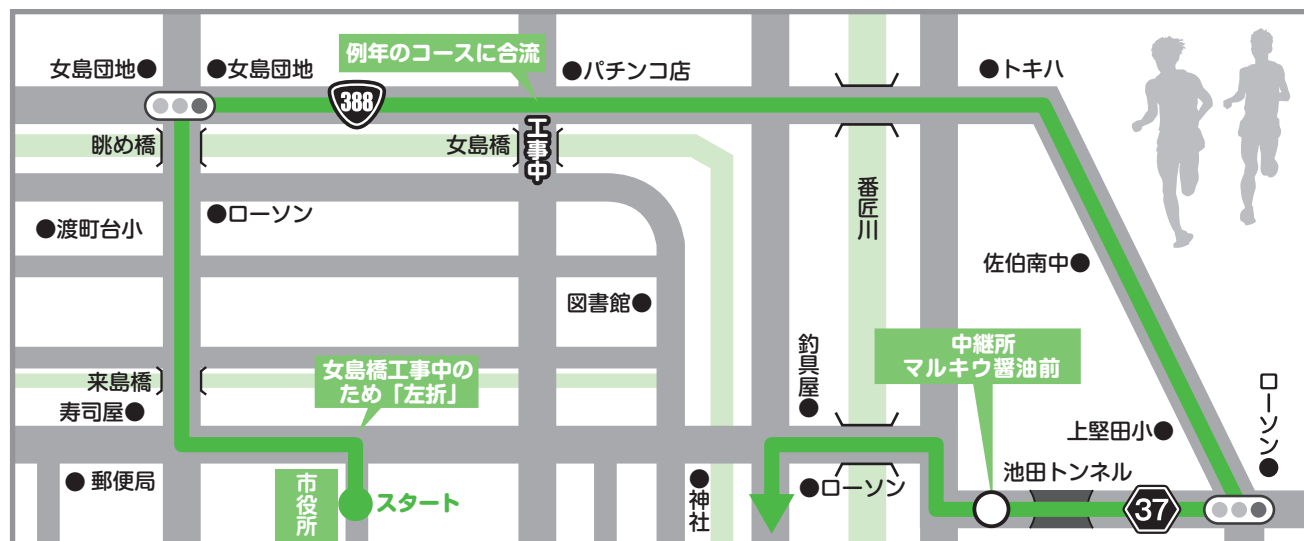
- 10時 市役所前スタート
- 10時14分頃 佐伯南中学校前
- 10時18分頃 上堅田小学校前
- 10時22分頃 マルキウ醤油前 (中継所)
- 10時26分頃 杉谷交差点
- 10時40分頃 番匠大橋交差点
- 10時44分頃 弥生振興局前 (畑木交差点)
- 10時50分頃 植松橋先交差点
- 10時53分頃 旧焼肉園前フィニッシュ

佐伯市選手団の紹介

▽監督…山内禎一 (大分県佐伯土木事務所)、戸高博彦 (佐伯市役所) ▽マネージャー…御手洗利彦 (佐伯市消防署) ▽選手…小川尚人 (大和冷機工業)、佐藤優樹 (佐伯市消防署)、後藤光希 (佐伯市役所)、柳井隆志 (佐伯重工業)、清松翔真 (太平洋セメント)、清松拓真 (拓殖大学)、大神良介 (やつか整形外科)、木原雄大 (日本文理大学)、成迫昭太 (福岡大学)、岡田泰典 (ダイハツ九州)、田中兼宏 (ダイハツ九州)、田村諭弥 (佐伯市消防署)、川下尚亮 (別府自衛隊)、宿野圭佑 (大分高専)、吉竹一弘 (訪問看護ステーション和)、岡田圭司 (日本製鉄大分)、染矢雄二 (第一博愛寮)、渡辺大司 (佐伯中央病院)、大隈恒 (大分県庁)、東木原次義 (ソニー生命)、河原尚志 (佐伯市役所)、出口隆寿 (大分税関支署佐伯出張所)、山内禎一 (大分県佐伯土木事務所)、本田浩史 (日本文理大学附属高教諭)、田中麻以 (大分県なおみ園)、御手洗久美子 (主婦)、盛田真知子 (みなみ保育園)

〇2日目のコースが変更になります

市役所前出発後 (左折)→来島橋交差点 (右折)→眺め橋南交差点 (右折) その後女島橋東交差点からは例年どおりのコースに合流します。



《問い合わせ》体育保健課 (☎22-4062)

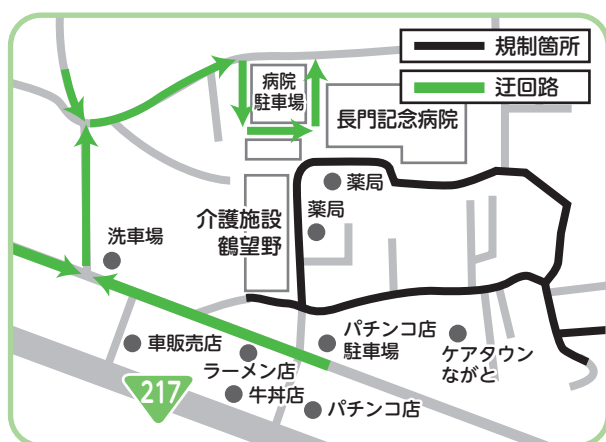
柵形地区下水道工事に伴う迂回路通行にご協力を！

下水道工事のため、市道柵形線を全面車両通行止めします。長門記念病院を利用する場合は、迂回路を通行してください。ご協力をお願いします。

◆規制期間 11月上旬まで（終日）

※歩行者・自転車は通行可

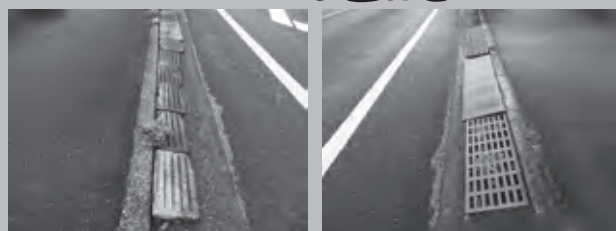
◆規制箇所 市道柵形線（長門記念病院南側の市道約770mの区間）



《問い合わせ》

下水道課（☎22-3120）、水道課（☎22-4149）

道路上に段差解消ブロックや鉄板を設置するのは危険です



自宅や駐車場出入り口前の道路上に、段差を解消するための段差解消ブロックや鉄板などを設置することは道路法で禁止されています。

■段差解消ブロックなどを設置すると…

- ・バイクや自転車、歩行者がつかずいたり、滑ったりして転倒事故のおそれがあります。このような事故が発生した場合、設置した人が責任を問われる場合があります。
- ・雨水の流れを止めるなど道路の排水機能を損ね、生活環境を悪くする原因になります。

段差の解消や道路の構造を変更する場合は手続きが必要です。また、道路の歩道部分や縁石などの切り下げ工事などは自己負担で行ってください。

《問い合わせ》

用地・管理課（☎22-4672）、建設課（☎22-3526）

田中市長の主な公務日誌（12月16日～1月15日）

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 12月16日（月） ・民生委員・児童委員新任者研修会（和楽） 12月17日（火） ・台風15号及び19号災害義援金（上野田文化祭）受渡式 12月18日（水） ・山村千代花さん「びわ湖カッパなでしこサッカー大会（U-12）」出場報告 ・さいき創生を語る会（宇目地区公民館） 12月20日（金） ・鶴谷中学校区ネットワーク会議「文部科学大臣表彰」受賞報告 12月23日（月） ・佐伯重工業（株）消防庁長官表彰受賞報告 12月24日（火） ・議会閉会 12月25日（水） ・佐伯市環境美化大賞・花のコンクール表彰式 12月27日（金） ・仕事納め式 12月28日（土） ・消防夜警巡視（市内） 1月3日（金） ・四十祭（佐伯市2回目の成人式）（市内） 1月6日（月） ・仕事始め式 | <ul style="list-style-type: none"> ・オリックスバッファローズ佐野皓大選手来訪 ・佐伯市地域おこし協力隊委嘱式 1月7日（火） ・市野瀬信義さん百歳お祝い訪問 1月8日（水） ・濱野ツヤさん百歳お祝い訪問 1月9日（木） ・森崎カミエさん百歳お祝い訪問 ・韓国堤川国際サッカーセンター佐伯合宿開催報告 ・さいき創生を語る会（直川振興局） 1月10日（金） ・さいき創生を語る会（渡町台地区公民館） 1月11日（土） ・大入島トンド火まつり（大入島中学校グラウンド） 1月12日（日） ・佐伯市消防団出初式（池船スポーツ公園） ・佐伯市成人式（佐伯文化会館） 1月14日（火） ・（株）三浦造船所進水式 1月15日（水） ・福岡出張（16日） |
|---|--|



情報番組
「とくダネ!!」
でおなじみ

天気の人 アマツさんが やってくる!

文化講演会「ちょっと変かな? 最近の天気」

テレビの天気コーナーなどのキャスターとしておなじみ、大達武史さんの講演会。「小学生からの質問コーナー」も行います。天気について学んでみませんか。

■とき 3月1日(日)13時30分～

■講師 気象予報士 大達 武史氏

※整理券配布中



図書館でひなまつりお茶会

皆さんの自宅で眠っていたお雛様が大集合! 色とりどりのお雛様をご覧ください。

とき 2月5日(水)～3月9日(月)

—— 期間中の催し ——

☆抹茶とお菓子でホッと一息。

お雛様を見ながら本格的な抹茶とお菓子を堪能しよう!

・とき 2月29日(土)、3月1日(日)

10時～16時 ※無くなり次第終了

☆「ひな人形なりきりパネル」で あなたもお雛様に大変身!

パネルから顔を出して撮影し、みんなでお雛様に変身しよう。

・とき 2月5日(水)～3月9日(月)

☆私だけのお雛様を作ろう

壁一面に折り紙のお雛様を展示します。

・とき 2月1日(土)～3月9日(月)



今月の催し

★子ども映画上映会

2月8日(土)14時～

「おじゃる丸スペシャル 銀河がマロを呼んでいる」

2月26日(水)14時～

「世界名作劇場 完結版 ロミオの青い空」

★上映会

2月12日(水)・22日(土)13時30分～

「海よりもまだ深く」

★試写会

2月9日(日)13時30分～

「佐伯なぜ旅漫遊記・鶴岡編」

／「さいき映像ライブラリー 平成13年2月」

★日曜文化教養講座

2月16日(日)13時30分～

「野菜づくりのコツと裏ワザ ～春野菜編～」

■講師 (一社) 農山漁村文化協会

小沼 彩奈氏

■定員 30人(要事前申込み)

2月29日(土)18時～(開場:17時30分～)

「マンドリンコンサート」

■出演 大分大学 OB マンドリンアンサンブル

※整理券配布中

はじめてのスマホ教室

基本操作などを学びます(要申込み)。講座ごとに内容が異なります。

■とき

2月13日(木)10時30分～

2月20日(木)10時30分～、13時30分～

■定員 各回10人

■参加費 500円※資料代

■必要な物 スマートフォンまたはタブレット

《問い合わせ》佐伯図書館 ☎24-1010

平日10時～19時

土・日・祝日9時～18時

※毎週火曜日休館

図書館ホームページはコチラ →



各種お知らせ

パブリックコメント予告

次の計画の策定作業を進めています。準備が整い次第、パブリックコメントを実施します。

- ▽対象：第2期佐伯市まちひと・しごと創生総合戦略
- ▽公表の時期：2月中旬～3月中旬
- 問 政策企画課（☎224104）

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います。

- 1月1日付で、法務大臣から新しく委嘱された市内の委員は次の方々です。
- 再任：本田忠文さん（下浦新任：盛崎雄一郎さん（弥生、安藤泉さん（宇目）、竹中

佐伯林業機械展

最新の機械に触れて林業を楽しみませんか。未経験者も大歓迎。お気軽にお越しください（入場無料）。

- ▽とき：3月6日（金）・7日（土）10時～16時※7日は15時まで
- ▽ところ：永野工業用地（木立）
- ▽内容：林業機械などの展示・実演、メンテナンスなどの研修会
- 問 佐伯広域森林組合（☎3326）

税務署が開設する申告相談会場

会場の混雑が予想されるため、申告はお早めに。

- なお、マイナンバーカードと専用の読取機能があるスマートフォンなどや税務署で発行するIDとパスワードを取得すれば、自宅などからe-Taxで申告できます。
- ▽とき：2月17日（月）～3月16日（月）9時～16時

伸吾さん（直川）、泥谷宇佐夫さん（直川）、清家文明さん（鶴見）

全国瞬時警報システム（Jアラート）伝達訓練

防災スピーカーと防災・行政ラジオを使い、放送訓練を行います。

- なお、この訓練では実際に避難場所へ避難する必要はありません。
- ▽とき：2月19日（水）11時頃
- 問 防災危機管理課（☎224578）

さいぎ移住者交流会

弥生で作られたパンや野菜を使って、料理をしながら交流しませんか。

- ▽とき：2月26日（水）11時～15時
- ▽ところ：山王公園（道の駅やよい南側）
- ▽対象：佐伯市に移住しておおむね5年以内で、18歳

- ※土・日・祝日を除く
- ▽ところ：佐伯税務署
- 問 佐伯税務署（☎220910※自動音声案内）

障がい者就職面接会

障がいのある人を対象に面接会を開催します。身だしなみアドバイスコーナーや支援機関の相談コーナーも開設。ご参加をお待ちしています。

- ▽とき：2月27日（木）14時～16時
- ▽ところ：別府国際コンベンションセンター（ビーコンプラザ）2階
- 問 ハローワーク佐伯（☎248609）

大分県特定最低賃金

令和元年12月25日から、大分県特定（産業別）最低賃金が改正されました。

- ▽特定最低賃金（時間額）
- ・鉄鋼業：947円
- ・非鉄金属製造業：907円
- ・電子部品・デバイス・電

※申Ⅱ申込み

問Ⅱ問い合わせ

予Ⅱ予約

HPⅡ市のホームページにも掲載

以上の人

- ▽定員：15人※応募者多数の場合は抽選

- ▽参加費：500円（昼食代を含む）
- ▽申込期限：2月18日（火）
- 問 地域振興課移住・定住推進係（☎223033）

高額介護合算療養費のお知らせをお送りします

毎年8月から翌年7月までの1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合算額が基準額を上回った人に、高額介護合算療養費を支給します。2月頃にお送りする支給申請書により、保険年金課または各振興局で手続きをしてください。

- ▽必要書類：申請書、お知らせ文書、印鑑、通帳、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証、マイナンバーカードなど
- 問 保険年金課（☎223199）、大分県後期高齢者医療広域連合（☎097153411771）

国民年金保険料は社会保険料控除対象です

令和元年（平成31年）中に国民年金保険料を納付した人に社会保険料控除証明書をお送りしています。所得税や住民税の申告時に添付書類として使用してください。なお、10月1日以降に初めて保険料を納付した人には、2月上旬に証明書をお送りします。

- 証明書の再発行は、本人が年金事務所です続きできるほか、年金加入者ダイヤル（☎057010031004）でも受付できます。
- 問 佐伯年金事務所（☎221970※音声案内に従い②を選択）

家畜・家きん（ニワトリなど）を飼育している人へ

対象の動物を飼育している人は、種類と頭羽数を報告しなければなりません。該当する人は、連絡してください（1頭、1羽でも対象となります）。

なお、昨年の調査時から引き続き飼育しており、飼育頭羽数が変わらない人は連絡の必要はありません。

- ▽対象：ニワトリ、ウズラ、アヒル、キジ、ダチョウ、イノシシ、シカ、ヒツジ、ヤギ、ウシ、水牛、豚、馬、ホロホロ鳥、七面鳥
- 問 農林課水田・畜産係（☎224659）

第31回 佐伯番匠健康マラソン大会

- ▽とき：4月26日（日）8時45分
- ▽ところ：佐伯中央病院陸上競技場発着※受付は佐伯中央病院スタジアム
- ▽参加費：小学生2,000円、中・高校生2,500円、一般4,000円、ウォーク2,000円
- ▽種目：1.5km、5km、10km、ハーフマラソン、ウォーク5.2km
- ▽申込期限：3月9日（月）
- 問 佐伯番匠健康マラソン大会実行委員会事務局（☎200555）

ご存じですか？

検察審査会

検察審査会は、選挙権がある国民から11人の検察審査員がくじで選ばれ、犯罪被害者などから検察官の不起訴処分不服申立てがあった場合に審査します。なお、相談や申立ての費用は無料です。ご協力をお願いします。

- 問 大分県検察審査会事務局（☎097153217161）

無人航空機による農薬散布

ドローンなどの無人航空機による農薬散布などを行う際は、航空法や農薬取締法を遵守し、安全な飛行に努めましょう。詳しくは国土交通省や大分県のホームページをご覧ください。- 問 大分県南部振興局（☎248645）

有機農業を始めてみませんか

「女島第二市民ふれあい農園」では、市内在住の有機農業を目指す利用者を募集します。詳しくはお問い合わせください。

申込み・問い合わせ

- 利用期間 4月1日～令和3年3月31日※1年ごとに更新可能（最長5年間）
- 場 所 佐伯市7459番地（新女島区）
- 募集区画 20区画（1区画：45㎡）※申込み多数の場合は抽選
- 利用金額 年間4,610円
- 申込期限 2月14日（金）

農林課（☎22-3239）

行政書士無料相談会

遺言や遺産相続、契約書作成などの相談に応じます。
 ▼とき：2月19日（水）13時～16時
 ▼ところ：大分県行政書士会（大分市城崎町）
 予 問 大分県行政書士会事務局（☎097-153717089）

講習・講座

手話奉仕員養成講座

入門編では自己紹介や簡単な会話、基礎編では日常生活などを学びます。
 ▼とき：4月～令和3年3月（全47回）①毎週火曜日19時～21時、②毎週木曜日10時～12時
 ▼ところ：和楽
 ▼定員：①②それぞれ30人程度※5人未満の時は中止
 ▼受講料：無料（テキスト代7,100円が必要）
 ▼申込期限：3月23日（月）

申 障がい福祉課（☎4514、FAX②6002、メール：syuwa@city.saiji.g.jp）

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族への支援について学びませんか。
 ▼とき：2月25日（火）10時～11時30分
 ▼ところ：市役所本庁舎2階203会議室
 ▼参加費：無料
 ▼申込方法：2月21日（金）17時までに電話で申し込んでください。
 申 問 高齢者福祉課地域包括支援センター（☎②1632）

市民公開講座「名医に聞きたい血圧のギモン」

血圧に関する様々な疑問にお答えします（入場無料）。
 ▼とき：2月16日（日）9時30分～11時30分（受付9時～）

▼ところ：和楽大研修室
 ▼講師：東北大学名誉教授・伊藤貞嘉氏
 ▼定員：250人※先着順
 ▼申込期限：2月12日（水）

申 問 健康増進課保健係（☎②4500）

食品衛生責任者養成講習会

▼とき：3月3日（火）9時30分～16時
 ▼ところ：和楽
 ▼受講料：8,000円（協会員は5,000円）
 ▼申込方法：受講料を添えて申し込んでください。※電話申込み不可
 ▼申込期間：2月12日（水）～21日（金）
 申 問 佐伯食品衛生協会（☎②5534）

点訳・音訳奉仕員養成講習会

応募条件など、詳しくはお問い合わせください。
 点訳奉仕員養成講習会
 ▼とき：4月～（1年間）毎週金曜日10時～12時※全

40回程度
 ▼定員：15人程度
 音訳奉仕員養成講習会
 ▼とき：4月～（1年間）毎週火曜日10時～12時※全40回程度
 ▼定員：20人程度
 ▼ところ：大分県点字図書館（大分市中島東）
 ▼受講料：無料
 ▼申込期限：2月28日（金）

申 問 大分県点字図書館（☎097-15381039）

大分県労働組合市民講座「働き方改革」

パート・有期労働者のボーナス、賞与、各種手当の待遇について説明します。
 ▼とき：2月25日（火）18時30分～19時30分
 ▼ところ：和楽第2研修室
 ▼テーマ：4月から施行される「同一労働同一賃金」
 ▼受講料：無料
 問 大分県労働組合総連合（☎097-152918552）

エフエムさいきで 市政放送「さいき情報ぼっくす」を 放送中！

子育てや高齢者福祉、防災・消防をテーマに、市政に関する情報をラジオで放送しています。1週間ごとに内容を変更し、お届けします。
 問 秘書広報課広報係（☎22-3281）

■ラジオ番組 エフエムさいき（76.3Mz）「さいき情報ぼっくす」
 ■とき 毎月第1週～4週の月・水・金曜日11時15分～（15分間）
 ※第1週は月の最初の月曜日がある週

Information

伝言板

子育てセミナー

子育て中の人（母親や父親）が対象です。
 ▼とき：2月10日（月）10時～11時30分▼ところ：佐伯東地区公民館▼内容：義父母、実父母との関わり方
 ▼参加費：200円※無料託児あり 申 問 家庭倫理の会 佐伯市・浅倉（☎0901360211718）

新春美術展（後期）

絵画や工芸を展示します。お気軽にお越しください。
 ▼とき：2月4日（火）～3月3日（火）8時30分～17時※土・日・祝日を除く
 ▼ところ：まな美▼入場料：無料 問 佐伯市美術協会・奈須野（☎0901959516507）

おひさまサロン

これから母親になる人や

子育て中の人を対象にした交流会です。

▼とき：2月28日（金）10時～12時▼ところ：城南町公民館▼定員：15人※先着順▼参加費：500円 申 問 グリーンコープふくしサービスセンターおひさま・渡邊（☎090116510599）

認知症家族の集い

認知症の人を介護している家族の介護相談です。電

話相談にも応じます。

▼とき：個別相談：2月21日（金）13時～15時／交流会：2月14日（金）11時～13時▼ところ：社会福祉センター▼参加費：無料※交流会軽食代100円 申 問 認知症の人と家族の会（☎②7708）

佐伯市への寄附（敬称略）

指定寄附
 ▼大分県ダンス教師協会会長・梅田俊三

※社会福祉推進のため

おゆずりします

▼子ネコ（生後約7か月、ミケ）：匿名（☎090186015503）
 ▼スーツ上下セット（身長160cm程度・10着）：中山（☎②2169）

佐伯市国土強靱化地域計画への意見募集

「佐伯市国土強靱化地域計画（案）」を公表します。皆さんのご意見をお寄せください。

▶公表方法
 防災危機管理課と各振興局で公表するほか、市のホームページにも掲載します。

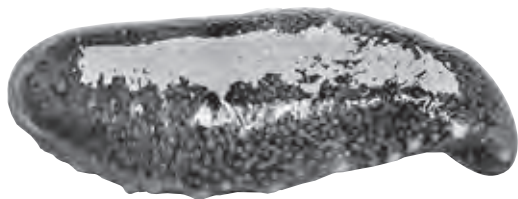
▶公表・意見募集の期限
 3月2日（月）

▶意見の提出方法
 住所と氏名を明記し、窓口提出、ハガキ・書面の郵送、FAX、メールのいずれかの方法で提出してください。

▶寄せられた意見の取扱い
 ・提出された意見は整理し、その概要と意見に対する市の考え方を公表します。
 ・意見に対する個別の回答は行いません。
 ・意見の募集は賛否を問うものではありません。
 ・意見には、必ずその理由などを明記してください。

《提出・問い合わせ》
 〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号
 佐伯市役所防災危機管理課
 （本庁舎5階、☎22-4567、FAX：22-3124、メール：bousaika@city.saiji.g.jp）

見直し無料！即対応！！
 ・ハウスクリーニング・お片付け・遺品整理
 ・不用品処分・お墓掃除・修繕・窓拭き・草刈り・木切り・軽作業など
 様々なお悩みをお任せください！！
 ニース
 佐伯市大字長良330-1
 080-1785-6122



今回の主役 真海鼠 まなまこ

お正月料理でおなじみ、冬が旬のナマコ。別名「たわらご」とも呼ばれ、姿形が米俵に似ていることから豊作の縁起物として珍重されています。

魚屋さんに並ぶナマコは色によって赤ナマコ、青ナマコと呼び分けられますが、いずれも分類上は「マナマコ」です。今後遺伝学的研究が進むにつれ、別種として分けられるかもしれません。

ナマコの主食は海底の有機物や微細な藻類。触手を使って砂をもりもりと食べ、栄養を吸収して、きれいになった砂を排せつします。魚介類の中ではやや地味な印象のナマコですが、実は佐伯の海をきれいにしてくれる陰の功労者でもあるのです。

問 水産課 ☎22-3226

ナマコは冬眠ならぬ「夏眠」をします。高水温期になると岩の隙間に入り、じっとして暑さをやり過ごすのです。初冬になり、水温が下がると砂底などに出てきて活動を始めます。リアス式海岸の佐伯市は、岩礁帯あり砂底ありとナマコのライフスタイルにぴったりの居住環境。そしてこれからの厳冬期はナマコがたっぷりと栄養を蓄える季節。今一度、旬真っ盛りのナマコを味わってみませんか。



ナマコ酢が一番！薄く切ったナマコを大根おろし、柑橘酢、しょう油で和えます。コリコリした食感と独特の風味が最高！食味の特徴が違う赤ナマコと青ナマコの切り身をブレンドし、1品で2つの味を楽しむこともあります。素潜り漁は息を止めて水深 10～15m まで潜水し、手づかみでナマコを漁獲。潜水と浮上を繰り返すハードな仕事ですが、海と対話しながら楽しく操業しています。



上浦の素潜り漁師
森崎秀信さん



チキン 南園花博のまち
のべおか

おでかけ情報

第6回 東九州 延岡 リレーマラソンの延岡

延岡グルメフェスタも同時開催！

- 場所** 延岡市 須美江家族旅行村多目的広場
- 日時** 3月22日(日) 8時45分～15時
- 参加** ①家族の絆 ②職場の絆 ③友情の絆
④出逢いの絆 ⑤小学生リレー
- 申込** 大会公式 HP から申し込み 締切は2月28日



1周約1.5キロメートルをチームで4時間走り、周回数を競います。

①～③、⑤のチーム編成は3～16人、④は1人からの申し込みが可能です。

エントリー方法や参加費などの詳細は大会ホームページをご覧ください。

▼大会ホームページ



問い合わせ
MRTスポーツ事業部
(0985) 27-6619

本東寺 黒日梅観梅会
2月10日(月)、11日(火)



「黒日梅」と呼ばれる、樹齢230年のみごとな枝垂れ白梅のほか、白梅50本、紅梅5本を鑑賞しながら、野点を楽しめます。

このはなウォーク
2月22日(土)～24日(日)



天下一ひむか桜と菜の花が咲く五ヶ瀬川堤防。河川敷には「のべおかうまいもの市」や「天下一BBQ」などおいしいものがずらりと並びます。

ワイワイ花宵物語 3月20日(金)～4月5日(日)
ワイワイグルメ博 3月29日(日)



神と人と花が出逢う 早春の五ヶ瀬川 延岡花物語 2020

問い合わせ 延岡観光協会 ☎(0982) 29-2155

健康寿命を延ばす骨太計画！

カルシウムと何が必要？

骨粗しょう症の主な原因の一つはカルシウム不足。丈夫な骨を作るために乳製品や小魚、海藻類、野菜などに含まれるカルシウムをしっかり摂ることが重要です（左図「カルシウムの摂取目標量参照」）。ここで忘れてはいけないのがビタミンD。カルシウムの吸収を促進し、骨の成長と形成を促す働きがあります。摂取目安量は8・5μg（18

カルシウムの摂取目標量※ (mg/日)

年齢	男性	女性
1～2歳	450	400
3～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	
12～14歳	1000	800
15～29歳	800	650
30～74歳	750	
75歳以上	700	600

※日本人の食事摂取基準 2020 年版による推奨量

問 健康増進課（☎234500）

健康寿命を延ばすため、まずは、丈夫な骨づくりから！
健康寿命を延ばすため、まずは、丈夫な骨づくりから！

歳以上）で、脂がのった魚（アジ1尾：5・3μg）や卵黄（卵1個：1μg）・きのこ類（マイタケ20g：1μg）などに多く含まれます。ビタミンDが不足すると骨折のリスクが上がり、小児では「くる病」の発症につながります。皮膚は日光を浴びると、皮下でビタミンDが合成されます。20分程度の日光浴で5・5μgのビタミンDが合成できるといわれています。ただし、日光の浴びすぎは、紫外線により、しみや皮膚がんの原因にもなるためご注意ください。



健康づくりにあと一皿！

食推さんの

減塩・野菜料理

いた レンコンとさつま芋の甘酢炒め

材 料	分量(2人分)
レンコン	30g
片栗粉	大さじ 1/2
さつま芋	30g
赤ピーマン	20g
濃口しょう油	小さじ 2/3
① 砂糖	大さじ 1/2 弱
酢	小さじ 2/5
サラダ油	小さじ 1/2 弱
黒ごま	お好みで

(1人分) 58kcal・塩分 0.3g



作り方

- ① レンコンは皮をむき、さつま芋は皮つきのまま 5mm幅のいちょう切りにする。レンコンに片栗粉をまぶす。
- ② 赤ピーマンは横半分に切り、1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、①を加え蓋をし、弱火で5分焼く。全て裏返し、②を加えて蓋をせずに3分程焼く。④を加えて中火で全体をさっと炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、お好みで黒ごまを散らす。

レンコンのシャキシャキ食感とさつま芋の甘さがいっぱい一品です。 食生活改善推進協議会 蒲江支部

レンコンやさつま芋は、すぐに加熱する場合は水に浸す必要はありませんが、水や酢水に浸すことで、白さを保つことができます。空気に触れる時間が長くなると酸化が進むため、できるだけ時間をかけず調理すること。また、水に浸す時間が長いとカリウムやビタミンCが流れてしまうため、短時間の浸水がおすすめです。

問 健康増進課保健係（☎23-4500）



2月 8日(土) 木浦すみつけ祭り

■時 間 9時30分～ ※すみつけ:11時35分～

■ところ 宇目木浦鉾山^{さん}「山神社」

家内安全・無病息災を祈願し、お互いの顔に生ダ
イコンで墨を付け合う全国的にも珍しい祭りです。
2年に1度開催されており、市の無形民俗文化財に
も指定されています。

《問い合わせ》宇目振興局(☎52-1111)

2月 9日(日) 元越山に登る会

■時 間 8時30分出発(受付:7時30分～8時)

■ところ 木立地区公民館前集合

登山道登り口から山頂まで約2時間の登山。天気が
良ければ、山頂から美しい豊後水道を望むことができ
ます。参加者には登山認定証と記念品をプレゼント。
また、下山後は、ぜんざいと豚汁が振る舞われます。※
小雨決行

《問い合わせ》木立地区公民館(☎29-2221)

2月 16日(日) 間越来だんせへ市

■時 間 8時30分～魚がなくなるまで

■ところ 間越海辺の村交流館

その日に水揚げされた旬の魚が勢ぞろい! 活魚
のセリ、鮮魚販売、加工品販売なども

《問い合わせ》

間越来だんせへ市実行委員会・戸高(☎090-8220-1892)

2月 22日(土) ヒーリングホリデー
春のシイタケ狩り体験 & BBQ

■時 間 10時～14時

■ところ 本匠小半森林公園(収穫体験は別会場)

シイタケの収穫体験や採れたてをバーベキュー、
バター焼きで味わう日帰り体験。シイタケの駒打ち
体験もあり。

■定 員 40人(要事前申込み)

■参加料 3,500円(小学生未満は無料)

《申込み・問い合わせ》本匠振興局(☎56-5111)

九州一広い佐伯市を、
一斉に美しく!
さいき903 クリーン
アップ大作戦

「さいき903 クリーンアップ大作戦」は、路
上のごみ拾いを中心とした市民一斉の清掃活
動です。目指せ、参加者1万人! 皆さんのご協
力をお願いします。

と き 3月1日(日)

※時間や場所、雨天の場合の実施の判断につい
ては、各地区で異なります。

○ごみは3種類に分別

- ・可燃ごみ(たばこの吸い殻など)
- ・不燃ごみ(空き缶、空きビンなど)
- ・スプレー缶(整髪料、カセットボンベなど)

※家庭ごみなどの持ち込みはできません。

《問い合わせ》環境対策課(☎22-3995)

直川地域をハナモモでいっぱい!

なおいかわ
桃源郷プロジェクト

ハナモモは花つきが良く、あでやかな花を咲
かせます。このハナモモの苗木の植樹作業に参
加できるボランティアを募集します。

◆と き 2月22日(土)10時～11時30分

◆ところ 源六原グラウンド周辺(直川上直見)

◆定 員 50人 ※先着順

◆参加料 無料

作業終了後には温かい飲み物を用意するほ
か、参加賞を差し上げます。

◆申込方法

2月17日(月)までに電話で申し込んでください。

《申込み・問い合わせ》

直川地域創生支援協議会(直川振興局内、☎58-2111)

里の駅

歴史の里・木浦名水館

豊の国名水15選の一つである蓮光寺湧水を利用したお風呂があり、レストランでは、しいたけめし定食など地元の名物料理が食べられます。



人の動き (12月末日現在／前月比)

人口	7万 708人	(-96)
男	3万 2,943人	(-32)
女	3万 7,765人	(-64)
世帯	3万 3,416世帯	(-12)

交通事故の状況 (12月中)

人身事故	7	死者	0
物損事故	111	負傷者	8

救急・火災発生状況 (12月中)

救急件数	322 (年間累計 3,411)
火災件数	2 (年間累計 25)

住宅用火災警報器は、定期的に点検をして正常に作動するか確認しましょう。

市報発行日のお知らせ

- ・ 2月15日号：2月17日(月)
- ・ 3月1日号：3月2日(月)

※3月1日号の原稿締切は2月6日(木)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。



市役所の電話番号

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)

広報クイズ

今年で51本目の張替えをした「豊後〇〇〇」の大しめ縄。初日の出スポットとして、今年も多くの人を訪れました。

〇に入る文字を当ててください。答えは市報の中にあります。ハガキに答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、〒876-8585 佐伯市中村南町 1-1 佐伯市役所秘書広報課広報係へご応募ください。2月17日(月)までの消印有効です。正解者の中から3人に記念品(図書カード 500円分)を差し上げます。

1月1日号のお年玉企画の正解は「1. フジ」「2. タカ」「3. ナスビ」でした。

たくさんのご応募をありがとうございました。

※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。

佐伯市の情報を発信中！

多くの皆さんに佐伯市を知ってもらうために、情報を発信中。市報には掲載しきれない情報など、ぜひご確認ください。



佐伯市ホームページ



行政の情報を始め、市の手続きなど暮らしの情報も掲載しています。

佐伯市ツイッター

市の公式ツイッター。市からの最新情報などをお届けします。



佐伯市観光協会ホームページ



観光情報が満載「観光大百科」。ピックアップ情報に旬な情報を多数掲載

今月の表紙

船の誕生を祝い、航海の無事を祈るため、市内の造船所では「進水式」が開催されています。

1月15日、本田重工業(株)では「碧星丸」と命名された貨物船が進水のときを迎えました。目の前にそびえる巨大な船が、轟音と共に水しぶきを上げて海面に下りていく光景はとても迫力があり感動的です。

皆さんも一度見学に訪れてみてはいかがでしょうか。

編集後記

もうすぐ節分。我が家でも、邪気を払い福を呼び込むため、毎年豆まきをします。ただ、掃除が大変なため、催しはコンパクト化。鬼役の人を追い掛け、パラっと豆をまく程度です。

しかし、今年の豆まきは並々ならぬ気合を入れて開催します。なぜなら、正月早々、妻と長男がインフルエンザで寝込み、先日は私が背中筋を痛めてその場から動けなくなる事態も起こったから。健康であることの大切さを実感します。

「鬼は外～！福は内～！」家族の健康を願って、今年は部屋中、派手に豆をまきます。もちろん、妻が鬼にならないよう、その後の掃除も気合を入れて行わなければ！

(松下健)

地域の防災力向上に貢献

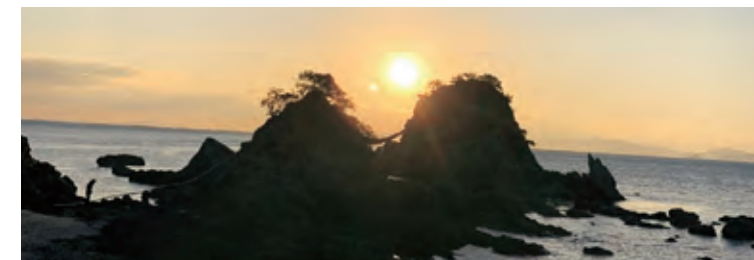


消防団協力事業所として、長年、地域防災に取り組む佐伯重工業株式会社が消防長官表彰を受賞し、12月23日、同社の竹中浩代表取締役社長が田中市長に受賞報告を行いました。

ゴールまで全力疾走！



12月21日、「スポーツ少年団マラソン交流大会」が佐伯中央病院陸上競技場で行われました。様々な地域でスポーツに取り組む子どもたち248人が集結。互いの健脚を競いながらゴールを目指しました。



地域と伝統をつなぐ 51 本目のしめ縄

豊後二見ヶ浦のしめ縄張替え作業が12月8日に行われ、市内外からのボランティア500人以上が参加しました。長さ65メートル、重さ2トンの大しめ縄は参加者全員の手で担がれ、無事に女岩から男岩に架けられました。

また、1月1日朝、初日の出を見ようと豊後二見ヶ浦には約3,000人が集まりました。夫婦岩の合間から太陽が昇ると、「見えた〜」などと歓声があがり、待っていた人たちはスマートフォンやカメラに初日の出をおさめていました。

地域の活性化に取り組みます！



1月1日付けで梶原政和さんが地域おこし協力隊として委嘱され、米水津振興局に配属されました。梶原さんは「培ってきたものを生かして、佐伯の魅力発信に努めます」と決意を述べました。

美しいまちづくりに貢献



12月25日、「環境美化大賞・花のコンクール表彰式」が市役所で行われました。環境美化への功労者・標語入賞者、各地域での花づくりの実践団体（個人・団体・企業）の皆さんが表彰されました。

見た人に笑顔が広がるように



佐伯東小学校6年生がリースを製作し、12月10日、JR佐伯駅や地域の福祉施設、市役所などに贈呈しました。「心を込めて作りました」というリースには、マツボックリや華やかな装飾品があしらわれていました。

「忘れない ぼくを助けた あの言葉」



12月7日、「人権標語入選者表彰式」が和楽で行われました。市内5,446点の応募作品の中から、小野陽信くん（明治小5年）の標語が最優秀賞に選ばれたほか、10人が優秀賞を受賞しました。

地域防災への士気高まる



1月12日、「佐伯市消防団出初式」が池船スポーツ公園で行われました。730人の消防団員が人員服装点検や分列行進を実施したほか、宇目緑豊中学校の生徒も参加して、一斉に放水点検を行いました。

ふるさと佐伯で自主トレーニングを開始



佐伯市出身でプロ野球、オリックス・バファローズの佐野皓大選手が、1月6日、市役所を訪れました。佐野選手は「レギュラーになってチームに貢献したいです」と今シーズンへの意気込みを語りました。

全国で優勝してMVPをとりたい！



女子サッカーU-12「Team南大分」の一員として県・九州大会で活躍した、佐伯リベロフットボールクラブの山村千代花さん（佐伯東小6年）が、全国大会への出場報告のため、12月18日、田中市長を訪れました。

地域のタスキをつなぐ



12月15日、佐伯中央病院陸上競技場発着で「地区対抗駅伝競走大会」が開催されました。沿道から多くの声援を受け、地区を代表する選手たちが力走。結果は渡町台Aチームが2連覇を達成しました。

開館記念セレモニー

■とき

10月31日（土）

- ・記念式典
- ・ヨーロッパを拠点に活躍するピアニスト・小菅優「ピアノ独奏」
- ・佐伯市出身の能声楽家・青木涼子「謡と弦楽四重奏」
- ・オーケストラ演奏、ソリストと市民合同合唱団による合唱「ベートーヴェン交響曲第九番」

11月1日（日）

さいき創生 こども・市民ミュージカル「タカラとワカ 海を越える軌跡～桜編～」



11月

■とき

3日（火・祝）

- ・国際的に活躍するヴァイオリニスト
ネマニャ・ラドゥロヴィチ公演

14日（土）～15日（日）

- ・第2回さいきBIG BANG！大道芸フェスタ

22日（日）

- ・第40回九州・沖縄現代音楽祭「民族楽器
など小編成アンサンブル演奏会」

28日（土）

- ・ファミリーコンサート「オーケストラで
聴くジブリ音楽」

29日（日）

- ・伊勢正三コンサート



■とき

12月13日（日）

- ・NHK「コロケの“やさしいまち”探訪」公開番組、
ものまねタレント・コロケ「ものまねコンサート」、
「トークショー～地域課題の解決に向けて～」

20日（日）

- ・生演奏を楽しむ！人気漫画とクラシックコンサート
をマッチングした演奏会「のだめカンタービレ
音楽会（ピアノ版）」

12月

さいき城山桜ホール
開館記念イベント2020.10 ▶▶▶ 2021.3
LINE UP 決定！

10月31日にいよいよ開館するさいき城山桜ホール。開館を記念して、11月から令和3年3月に行う予定の様々な行事やイベントをお知らせします。詳しくは、さいき城山桜ホールのホームページにも随時掲載します。なお、内容は変更になる場合があります。

月イチ

- ・月イチ「映画の日」
- ・月イチ「ロビーコンサート」

気軽に参加できるイベント
として月1回程度、映画鑑賞
や音楽コンサートを開催

開館にかける思い

「今再びサクラサク城山」

開館記念セレモニー 総合演出／声楽家
土 崎 譲 氏



私の生まれ故郷・佐伯市に新たな文化芸術の拠点として「さいき城山桜ホール」が誕生することに大きな喜びを感じています。この開館セレモニーにおいては先人たちが脈々と繋いできた文化芸術の流れを受け継ぎ、新たな時代への大きな節目となることを企図しています。今後の様々な機会に多くの人々がこのホールを訪れ、一人ひとりが自分たちの文化芸術の拠点として愛し、育て、守り、受け継いでいく場所となるよう、そしてそれが人々の活発な交流と良い循環を生むように、この開館セレモニーがその第一歩として佐伯市民の皆様の心に刻まれることを期待しています。

1月

■とき

24日（日）

- ・海上自衛隊呉音楽隊吹奏楽
演奏会「自衛隊ふれあいコ
ンサート」

2月

■とき

7日（日）

- ・新進気鋭の講談師
「神田松之丞独演会」

13日（土）

- ・柳家権太桜・県南落語組合
ジョイント寄席

3月

■とき

7日（日）

- ・市内合唱団による合唱とワークショップ「合唱春の祭典」

12日（金）～14日（日）

- ・生演奏を楽しむ！人気漫画とクラシックコンサート
をマッチングした演奏会「のだめカンタービレ音楽会（オー
ケストラ版）」

27日（土）～28日（日）

- ・世界的な和太鼓エンターテインメント集団のTAOの公演
とワークショップ「TAOフェスティバル」

28日（日）

- ・各地域の伝統文化、食の魅力を発信する「春の祭典」

問い合わせ 大手前開発推進室開館準備係（☎22-4072）

さいき城山桜ホール 検索



※さいき城山桜ホール（大・小ホール）の催事利用の申込みは、利用月の13か月前に行う利用調整会議に出席して事前に調整することができます。詳しくはお問い合わせください。



城下町 佐伯ひなめぐり

春の城下町を
散策しよう!

武家屋敷通りの面影が残る歴史と文学のみち沿いの施設に、毛利家に伝わる雛人形や木目込み人形、スイートピーを使った花雛などを多数展示します。

スマートフォンやタブレットを使って参加できるデジタルスタンプラリーも同時開催! 各施設のスタンプを集めて応募すると、抽選で景品をプレゼント。

とき 2/22土~3/8日 9時~

※閉館時間・休館日は各施設によって異なります。

ところ 観光交流館、汲心亭、
国木田独歩館、歴史資料館

※国木田独歩館、歴史資料館は入館料が必要(団体割引、共通観覧券あり)

花雛づくり体験

佐伯ひなめぐり開催期間には花雛づくり体験を開催中! 料金など詳しくはお問い合わせください。

ところ 観光交流館

《問い合わせ》観光交流館 ☎28-5656



《問い合わせ》観光案内所 ☎23-3400

佐伯市観光大百科

検索 🔍



サイキッズ 写真館

皆さんの投稿を
募集中!
コチラ→



仲良し兄弟で観光交流館に行ってきたよ!

くわはら ひびと
栗原 日々人くん (3歳・右)
まざき
旬生くん (2歳・左)
城下東町



2歳になったよ! サイキッズになってもうすぐ2年。

かおる
和田 薫くん (2歳)
来島町



これからも元気に育ってね!

みお
大塚 滯ちゃん (10か月)
鶴岡西町