市報さいき
SAIKI CITY
PUBLIC INFORMATION

CONTENTS

● 特集 あなたが守れるいのち（P.2～5）
● 企業紹介 イキな佐伯の人と企業（P.14～15）
● 連載 佐伯の恵み まるかじり（P.16）

あなたはひとりじゃない

特集

あなたが守れるいのち

2021
3
No.358

特集

あなたが守れる いのち

3月は厚生労働省が定める自殺対策強化月間。
あなたの周りに悩みや問題をひとりで抱えている人はいませんか?
「今までと様子が違う」そのように感じたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

「あれ?いつもと違う気がする…」

そんなとき、勇気を出して声をかけてみませんか?

新型コロナウイルスの感染症拡大により、自分が感染するかもしれないと不安を覚えたり、新しい生活様式や自粛生活を実践することで心と体に負担がかかっていたりします。あなたの家族や職場仲間に、元気がない人はいませんか。少しの勇気を出して声をかけることで、救えるいのちがあります。

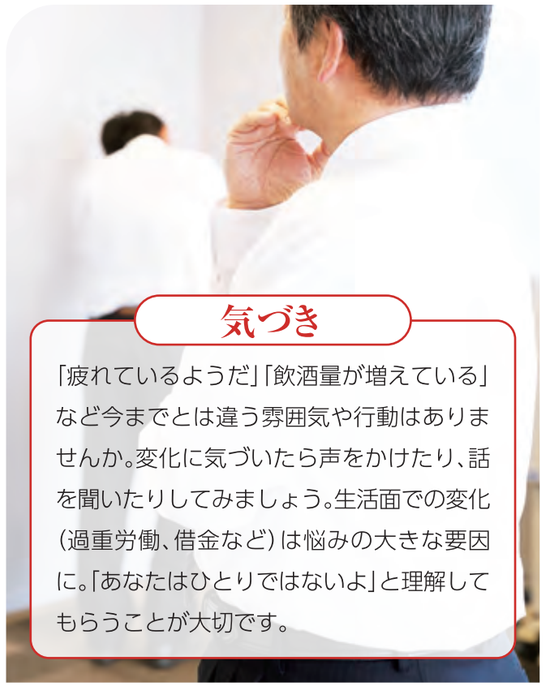
悩みや問題をひとりで抱えていると心が追い詰められ、病気を発症してしまうケースも。そうなる前に、周りの人が手を差し伸べて気持ちを受け止め、専門の相談機関につなぐことで状況を変えることができます。〝いのちを救う〟と言うと難しそうですが、「1.気づき」「2.声かけ」「3.傾聴」「4.つなぎ・見守り」のステップを踏んでみましょう。佐伯市では市民の生活実態や健康状態、自殺問題に対する考え方を把握し、「こころの健康づくり」を推進することを目的としてアンケート調査(2019年※1)を実施しました。

調査項目の一つ、「自殺を減少させるために重要と思われることについて」では、「学校での『いのちの教育』(42・9%)」が重要だと考える人が多いことがわかりました。また、「あなたが自殺対策のためにできると思うことについて」では、「家族でこころの健康等を話し合う機会を作る(51・1%)」が半数以上を占め、夫婦や親子、兄弟とコミュニケーションを図ることの大切さを感じていることがうかがえます。

(※1)
「いのちを支える佐伯市自殺対策計画」に、「こころの健康についての佐伯市民アンケート調査」の結果が掲載されています。

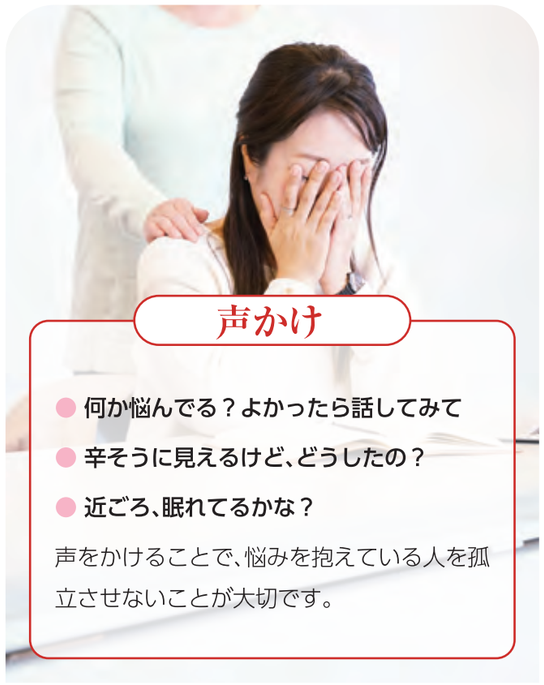
いのちを支えるためのヒント

家族や職場の同僚に悩んでいる人がいたら気づき、話を聞いて、専門機関の支援につなぎましょう。
まずは、声をかけることから始めてみませんか。



気づき

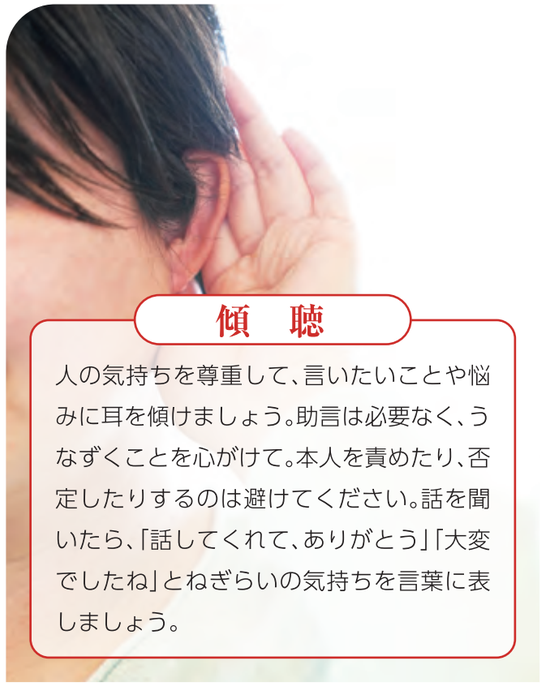
「疲れているようだ」「飲酒量が増えている」など今までとは違う雰囲気や行動はありませんか。変化に気づいたら声をかけたり、話を聞いたりしてみましょう。生活面での変化(過重労働、借金など)は悩みの大きな要因に。「あなたはひとりではないよ」と理解してもらうことが大切です。



声かけ

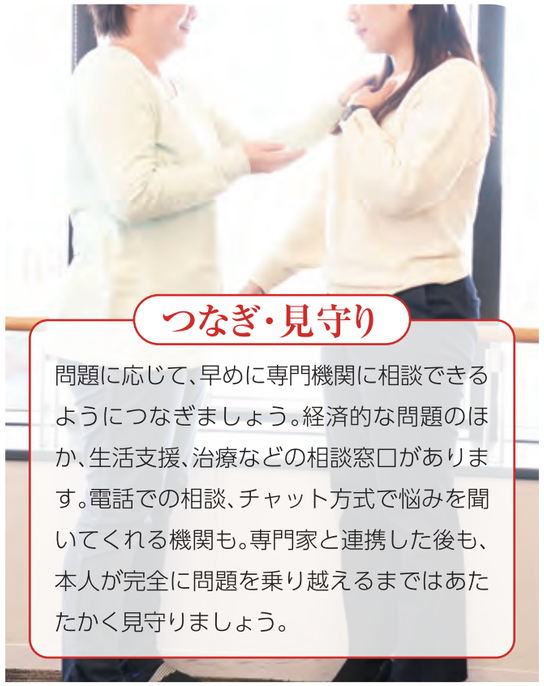
- 何か悩んでる?よかったら話してみて
- 辛そうに見えるけど、どうしたの?
- 近ごろ、眠れてるかな?

声をかけることで、悩みを抱えている人を孤立させないことが大切です。



傾 聴

人の気持ちを尊重して、言いたいことや悩みに耳を傾けましょう。助言は必要なく、うなずくことを心がけて。本人を責めたり、否定したりするのは避けてください。話を聞いたら、「話してくれて、ありがとう」「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを言葉に表しましょう。



つなぎ・見守り

問題に応じて、早めに専門機関に相談できるようにつなぎましょう。経済的な問題のほか、生活支援、治療などの相談窓口があります。電話での相談、チャット方式で悩みを聞いてくれる機関も。専門家と連携した後も、本人が完全に問題を乗り越えるまではあたたかく見守りましょう。

誰にでも起こりうる気分障害「うつ病」

うつ病は「誰」が「いつ」なるかわからない心の病。専門家に病気の特徴、発症したときの対処について聞きました。いのちを支えるためには、周りが気づき、早めに治療を受けることが重要です。

大分県こころとからだの相談支援センター
所長　精神科医　**土山　幸之助** さん

うつ病がわかったら、早く治療を受ける

うつ病とは感情面の障害を主体とする病気の一群で気分障害と言われています。「憂うつな気分」が２週間続き、日常生活や社会生活で支障を来すようになるとうつ病が疑われます。頭の回転がとても鈍くなって簡単な事務処理に迷ったり、家事を担う人が「夕食の料理が思い浮かばない。何を買っていいか決められない」ということも。不眠症や体重減少などの症状が現れる場合もあります。

家族や職場の仲間が元気のない状態であれば、声をかけて話を聞いてあげてください。早めに治療を受ける体制を整えるためにも、市・県・国の問合せ窓口で相談し、専門機関につないでもらいましょう。

再発しないために、通院・服薬を続ける

うつ病治療には７つの原則があります。「１.うつ病は治療が必要な病気で、単なる気の緩みやなまけではない」「2.早めに休息を取る方が治りやすい」「３.治るまでの期間は短くても３か月、平均６か月ほどになる」「４.自己破滅的な行動、例えば自殺などをしないことを約束してもらう」「５.治療中は症状に一進一退がある」「６.一生の大事となる決断（辞職、離婚、退学など）は、うつ病が治るまで延期する」「７.薬を飲むことが大切」ただし、薬を飲むことで生じるかもれない副作用がある。

うつ病患者の２人に１人は再発の傾向があります。症状が良くなった後も治療そのものを「仕事」と捉えて、通院・服薬を続けましょう。周りの人は無理なく治療を続けられるよう、負担を軽くしたりして支えてあげましょう。

～ 自殺予防の十箇条 ～ ※1

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危機が迫っています。早い段階で専門家に受診させてください。

1. **うつ病の症状に気をつける**
2. **原因不明の身体の不調が長引く**
3. **酒量が増す**
4. **安全や健康が保てない**
5. **仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う**
6. **職場や家庭でサポートが得られない**
7. **本人にとって価値あるものを失う**
8. **重症の身体の病気にかかる**
9. **自殺を口にする**
10. **自殺未遂に及ぶ**

うつ病の症状 ※2

■ 周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

■ 身体に出る症状

食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が渇く

■ 自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、眠れない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる

うつ病の症状が2週間以上続くときは、病院での受診、相談窓口に問い合わせましょう。

※1※2 ともに 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より引用

家族モードでチェックできる こころの体温計

佐伯市では1月からホームページで「こころの体温計」が利用できるようになりました。「こころの体温計」は気軽にストレス度や落ち込み度をセルフチェックできるシステムで、チェックした後に市・県・国などの相談窓口が表示されます。

本人モード　イラストの変化でわかるストレス度&落ち込み度

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

本人モード結果画面（例）

◀左のQRからチェックできます

家族モード　アルコールチェックモード　赤ちゃんママモード　ストレス対処タイプテスト

● いのちを支える相談窓口 ●

大分いのちの電話

☎097-536-4343

毎日24時間対応

大分県こころの相談

LINEで友達登録をして、利用してください。
https://lin.ee/hlGx7c2

毎週水・金曜日／19:00～22:00

こころの電話
（大分県こころとからだの相談支援センター）

☎097-542-0878

平日／9:00～12:00、13:00～16:00

こころのほっとチャット

ID検索　@kokorohotchat

毎　日

第1部 12:00～16:00（15:00まで受付）
第2部 17:00～21:00（20:00まで受付）

毎月1回　最終土曜日から翌日曜日

21:00～6:00（5:00まで受付）
7:00～12:00（11:00まで受付）

よりそいホットライン
（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

☎0120-279-338

24時間対応

こころの健康について（佐伯市HP）

相談窓口一覧は佐伯市ホームページからも確認できます。

《 問い合わせ 》障がい福祉課（☎22－4524）

「フラワーバレンタインさいき」をPR

１月27日、ＪＡおおいた南部事業部宇目スイートピー生産部会と宇目花卉（き）生産組合が、バレンタインデーの贈呈品として花の活用を呼び掛ける「フラワーバレンタイン」のＰＲのため市役所を訪れました。

自然の驚異　氷瀑トレッキングツアー

１月30日、宇目の藤河内渓谷で「観音滝（かんのんだき）氷瀑トレッキングツアー」が開催されました。この日の宇目の最低気温は－3.8℃、高さ約77mの観音滝は半分ほど凍り付いており、滝つぼは完全に凍結していました。

災害に負けない地域・人を目指して

防災講演会が１月31日、さいき城山桜ホールで行われました。大分大学減災・復興デザイン教育研究センターの板井幸則さんが講師となり、会場に集まった約140人に避難訓練の大切さなどを語りました。

手作り弁当「おいしい～」

１月25日、生徒が自作の弁当を持ち寄って食べる「弁当の日」が佐伯鶴城高校で行われました。弁当を作る保護者に感謝し、卒業後の自立した食生活に向け、食に関心を持ってもらおうと毎年実施しています。

野外映画館 源六BAL（バル） vol.3

直川の丘の上で開催する野外上映会。芝生の上でおいしいバルメニューと一緒に、開放感たっぷりの映画鑑賞をお楽しみください。

とき　**3月20日（土）** ※雨天中止
18時：開場／上映開始：19時

ところ　**源六原グラウンド**
(直川カントリー倶楽部ゴルフ場横)

上映作品　**「ウルフウォーカー」吹替版（103分）**
2020年公開 アニメーション映画

定員　**200人**

入場料　**無料** ※入場整理券が必要
入場整理券は3月5日（金）から直川振興局またはさいき城山桜ホールの窓口で配布します。

©WolfWalkers 2020

《問い合わせ》直川地域おこし協力隊支援協議会（直川振興局内、☎ 58－2111）

新型コロナウイルスワクチンの予防接種が開始されます

接種費用 無料

新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者を減らし、医療の確保と感染拡大防止を目的として、全国一斉のワクチン予防接種が4月から開始される予定です。佐伯市でも、国が示すスケジュールに合わせてワクチン予防接種が可能となるよう関係医療機関などと協力して準備を進めています。

接種スケジュール　※2月15日時点

■対象　佐伯市に住民票がある人　　**■接種回数**　2回接種

	3月中旬～	4月以降～
65歳以上の人（昭和32年4月1日以前に生まれた人）	接種券郵送	65歳以上の人の予防接種
そのほかの年齢の人	接種券郵送	そのほかの年齢の人の予防接種

※接種券はワクチン予防接種が開始するまで大切に保管してください。
※ワクチン予防接種を受けることができる医療機関や接種会場、予約方法については決まり次第、お知らせします。
※ワクチン予防接種は強制ではありません。予防接種を受ける人には、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意志で接種を受けていただきます。受ける人の同意なく、接種が行われることはありません。

厚生労働省 新型コロナワクチンについて

詐欺にご注意ください　新型コロナウイルスワクチンに関する特殊詐欺につながる不審な電話が確認されています。ワクチン予防接種に「予約金」などの費用がかかることはありません。ご注意ください。

《問い合わせ》健康増進課健康医療推進係（☎23-3914）

おもいを「カタチ」に！ 応募事業のクラウドファンディングを実施中！

中心市街地の活力とにぎわいの創出を目的とした「佐伯市市街地民間活力応援補助金」の事業を採択しました。採択を受けた事業者は目標額達成を目指し、クラウドファンディングを実施しています。

《問い合わせ》
地域振興課市街地活性化係（☎22-4203）

多世代交流・関係人口創出促進事業

目標金額 **75万円**

事業者　ホビーショップキムラ（仮）

ゲーム・遊びを通して佐伯に新しい人が集う場所をつくる。関係人口、交流人口の増加を目指すゲームショップをオープン。

不登校やひきこもりで悩む生徒と一緒に未来を創る居場所作り

目標金額 **55万円**

事業者　合同会社 みらい学園

中学生を対象としたフリースクールと高校生を対象とした通信制高校サポート校を開校。不登校や引きこもりで悩む生徒が学習や生活支援とともに、心のケアを受けられる場を提供する。

「日本茶」「人」「地域」をつなぎ・つたえる日本茶カフェ

目標金額 **450万円**

事業者　有限会社　鶴見園

人が集い、日本茶を楽しみながら憩う空間を創出。佐伯の甘酒などをブレンドした商品を提供する「日本茶カフェ」をオープン。

固定資産税のお知らせ

土地・家屋の課税台帳などの閲覧・縦覧

■とき　4月1日（木）～5月31日（月）
8時30分～17時　※土・日・祝日を除く

土地・家屋課税台帳（名寄帳）

■閲覧できる人
納税義務者、借地人や借家人など

■閲覧方法
納税義務者には名寄帳の写しを交付します（期間中は手数料無料）。
※借地人や借家人などは、権利を有する土地・家屋のみ閲覧可

土地・家屋縦覧帳簿

■縦覧できる人
納税義務者など

■縦覧方法
縦覧帳簿のコピーはできませんので、必要があればその場でメモを取ってください。
※各振興局では、振興局管内分のみ縦覧可

■閲覧・縦覧申請に必要な物
- 本人確認書類(納税通知書、課税明細書、運転免許証、マイナンバーカードなど)
- 承諾書（代理人が閲覧・縦覧する場合）
- 法人印または法人印が押された委任状（納税義務者が法人の場合）
- 賃貸借契約書の写し(借地人や借家人の場合)

令和3年度の課税

全棟調査（家屋課税台帳の登録事項と現況を比較照合した調査）の結果と宇目地域の地籍調査の結果は、令和3年度から課税に反映します。
詳しくはこちら→

《閲覧・縦覧・問い合わせ》
課税課 固定資産税係（本庁舎1階13・14番窓口、☎22-4503、☎22-3174）または各振興局

公用車に掲載する有料広告を募集します

市の公用車は市内外を広く走るため、多くの人の目に触れることになり、「動く広告塔」として宣伝効果が期待できます。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

側面部

後部

■対象車両　市内移動用公用車14台

■広告枠・掲載料
側面部（片側）：縦30cm以内×横40cm以内
1台につき、1か月当たり2,000円(税込み)
後　部：縦30cm以内×横50cm以内
1台につき、1か月当たり3,000円(税込み)
※広告の製作は、広告主の費用負担で行っていただきます。

■掲載期間　1か月単位として、最大で12か月間

■広告素材　ラッピング・フィルムまたはカッティング・マグネットシート

■申込方法
所定の申込書に必要事項を記入して、広告案を添えて、郵送または直接提出してください。申込書は市のホームページからも印刷できます。

■申込期限　3月25日（木）

《申込み・問い合わせ》
〒876-8585 佐伯市中村南町1番1号
財政課 財産管理係（本庁舎5階、☎22-4595）

条例に対する意見を募集します

次の条例（案）を公表します。皆さんのご意見をお寄せください。

■条例（案）
「佐伯市における再生可能エネルギー発電事業と地域との共生に関する条例」

■公表・意見募集の期限
3月10日（水）

■公表方法
環境対策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。

■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、その概要とこれ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。
- 意見として案に対する賛成または反対の意思を表すときは、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
環境対策課（本庁舎3階、☎22-3995、FAX：22-3477、メール：kankyo.kikaku@city.saiki.lg.jp)

門前団地（7区画）を売却します

■売却区画

区画番号	面積(㎡)	売却参考価格(円)
① 1－4B	220.59	5,977,989
② 2－4B	221.76	6,009,696
③ 5－2	437.88	11,034,576
④ 6－1	367.29	9,953,559
⑤ 7－3	368.39	9,983,369
⑥ 8－1A	340.32	8,133,648
⑦ 9－4A	189.64	5,347,848

■区画位置図番号

売却条件や応募条件など、詳しくはお問い合わせいただくか市のホームページをご覧ください。

■売却物件　佐伯市大字上岡（7区画）

■売却方法　公募先着順による売却
※同日に申込みがあったときは抽選

■申込期間　3月15日（月）から

■申込方法
「佐伯市公有財産売却公募先着実施要項」に基づき、所定の申込書に必要事項を記入し、申し込んでください（郵送不可)。要項・申込書は、財政課窓口に備え付けているほか、市のホームページからも印刷できます。申込みの際は、必ず希望区画番号を記入してください。

■必要書類
申込書、市税完納証明書、身分証明書、誓約書、印鑑証明書
詳しくはこちら →

《申込み・問い合わせ》
財政課 財産管理係（本庁舎5階、☎22-4595）

佐伯市奨学生を募集します

詳しくは、学校教育課または各振興局で配布する応募要領などをご覧ください。

■応募資格　経済的理由で修学困難な人など

■貸付金額（月額）

１万6,000円～３万8,000円

※学校区分（高校・短期大学・大学など）、自宅・自宅外により貸付金額が異なります。

■応募方法　申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えてご応募ください。

選考委員会で審査し、予算の範囲内で決定します。

■申込期間

４月１日（木）～30日（金）

《申込み・問い合わせ》

学校教育課（☎22-4064）

佐伯市学校給食センター統合計画を策定しました

市内の学校給食センターについて、統合計画を策定しました。

新しい施設でより衛生的で安全・安心な給食の提供、ランニングコストの削減を目指します。

第1期目では築年数が25年を超える老朽化した施設の統合を行い、第2期目では児童生徒数の減少や施設の老朽化を見極めながら、その他の施設の統合・新設を検討します。

【第1期計画】

令和3年度

『蒲江学校給食センター』を

『さいき学校給食センター』へ統合

令和4年度

『堅田学校給食センター』を

『さいき学校給食センター』へ統合、

『西幡学校給食センター』を

『弥生学校給食センター』へ統合

《問い合わせ》

体育保健課学校給食係（☎22-4134）

佐伯城跡 雌池の復旧

佐伯城跡である雌池は、平成28年の台風16号によって石垣流失などの大きな被害を受けました。

被災後、貴重な史跡を守るため、復旧作業を順次進めてきました。なかでも池を囲む石垣を城郭の一部として復旧するための作業では、城郭や史跡の専門家の指導を受けながら慎重に作業を行いました。こうした工程を経て、令和元年度に雌池の復旧が完了しました。

令和2年11月8日には市史編さん市民講座・歴史資料館特別展講演会で雌池の復旧についての報告を行いました。当日は41名が参加し、熱心に耳を傾けていました。

《問い合わせ》社会教育課文化財係（☎22-4234）

大分県内でつなぐ 聖火リレーを 一緒に盛り上げましょう！

「東京2020オリンピック聖火リレー」が、大分県内で開催されるにあたり、ボランティアを募集します。

☆とき　4月23日（金）・24日（土）
※佐伯市は4月24日（土）

☆定員　約1600人　※先着順

☆活動内容

・聖火リレー沿道の管理(警備用資機材の配置、歩道と車道のローピング)

・聖火リレー沿道での観客・雑踏の整理など

☆申込方法

大分県庁ホームページの専用応募フォーム、または体育保健課窓口に備え付けている応募用紙から申し込んでください。

☆申込期限　３月10日（水）

専用応募フォーム　大分県ホームページ

《問い合わせ》体育保健課スポーツ振興係（☎22-4062）

佐伯市ファーマーズスクール 研修生募集

新規就農を目指す人を応援します

●**応募資格**

・18歳以上55歳未満（令和６年４月１日時点）
・佐伯市ファーマーズスクール実施要領の研修生の要件を満たす人

●**募集人員**

若干名

●**研修期間**

①令和４年４月１日～令和６年３月31日
②令和４年９月１日～令和６年３月31日または８月31日

●**研修作目**

キク、ホオズキ、スイートピー、いちご、にら、アスパラガス、ハウスみかん、野菜（有機栽培）

●**研修内容**

1年目　就農コーチ（研修先農家）の圃（ほ）場における栽培技術の研修
2年目　栽培技術の研修、模擬営農

●**申込期限**

①８月31日　②令和４年１月31日
※野菜（有機栽培）は随時募集

●**申込方法**

入講を希望される人は、電話でご連絡ください。

《申込み・問い合わせ》農政課（☎22-3239）

出演者・エキストラを募集します 自主映画「ボクとムーサの物語」

受付日時
3/13（土）10時～17時

受付場所
仲町商店街 旧よろうや仲町前

■**定員**　30人　※先着順

■**撮影予定日**
３月20日（土）～28日（日）

※参加者は事前にワークショップを受講していただきます（有料・保険代含む）。

映画監督：岸本尚泰
撮影監督：工藤智之（TMOVE）

「タカラとワカ～海を越える軌跡～」さいき創生こども・市民ミュージカル

と　き
3/31（水）19時～

ところ
さいき城山桜ホール 大ホール

■**チケット**　全席指定
S席：1,500円（１階席）
A席：1,000円（２・３階席）
発売日：３月13日（土）10時～17時
発売場所：仲町商店街 旧よろうや仲町前　※売り切れ次第終了します。

《問い合わせ》子ども夢まちづくり実行委員会（090-5944-5191）、文化芸術交流課（☎22-4529、メール：geijutsu-shinkou@city.saiki.lg.jp）

私たちの声を市政に反映させるため、必ず投票に行きましょう

4月11日(日)は 市長選挙・市議会議員選挙の 投票日です

期日前投票・不在者投票をご利用ください

期日前・不在者投票期間

4月5日(月)～10日(土)
8時30分～20時

■**期日前投票**

仕事や用事、病気やけがなどで投票日当日に投票に行くことができない場合、期日前投票ができます。

期日前投票の際には、投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」にあらかじめ必要事項を記入の上、ご持参いただくと受付がスムーズになります。

■**不在者投票**

【指定施設での不在者投票】

大分県選挙管理委員会指定の病院・老人ホームなどに入院または入所中の人は、その施設で不在者投票ができます。

【他市町村での不在者投票】

仕事などで市外に滞在している人は、佐伯市選挙管理委員会から投票用紙を取り寄せて、滞在先の市町村の選挙管理委員会で投票できます。

※郵送に日数がかかることがありますので、希望する人は、早めに手続きをしてください。

期日前投票所

- 市役所本庁舎 1階展示ホール
- 上浦振興局 1階市民休憩室
- 弥生振興局 1階会議室
- 本匠振興局 1階会議室
- 宇目振興局 1階旧執務室
- 直川振興局 1階第1応接室
- 鶴見振興局 2階会議室
- 米水津振興局 1階ホール
- 蒲江振興局 1階会議室

■**郵便投票**

重度の身体障がいがある人、戦傷病者、要介護認定で要介護5の人は、事前に登録すれば、郵便などで投票ができます。

※郵便投票を行うためには、事前に申請して「郵便等投票証明書」の交付を受けた上で、4月7日（水）までに投票用紙の請求を行ってください。

各種申請書などは こちら →

ルールを守って明るい選挙に

インターネットでの選挙運動

選挙期間中（4/5～4/10）に私たち有権者が気を付けることは？

電子メールはダメ！

電子メールを利用した選挙運動は、候補者や政党などのみ行うことができます。

有権者が電子メールで選挙運動を行うこと（例えば候補者などからのメールを転送することなど）は禁止されています。

SNSのメッセージ機能はOK！

ウェブサイトなど（ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブックなどのSNS）は、有権者でも「メールアドレスなどの表示義務」を満たすことで選挙運動が可能です。

そのほか注意点

電子メールやホームページを印刷して配布することや、候補者に対する悪質なひぼう中傷は禁止されています。

《問い合わせ》佐伯市選挙管理委員会（☎22-3623）または各振興局

投票日当日の投票区と投票時間

投票区域	投票区名	投票時間
佐伯	守後、石間、荒網代、日向泊、高松、堀切	7時～17時
	大越、岸河内、灘、二栄、津志河内、青山	7時～18時
	城南、中央、中村、東、渡町台、女島、野岡、港、古市、鶴岡、野口、上堅田、池田、海崎、八幡、西上浦、木立、下堅田	7時～19時
上浦 直川 鶴見	全投票区	7時～18時
弥生	第4投票区（宇藤木区）	7時～16時
	第1～第3・第5～第7投票区	7時～18時
本匠	第3投票区（山部・樫峯区）	7時～16時
	第1・第2投票区	7時～18時
宇目	第5投票区	7時～16時
	第1・第4投票区	7時～17時
	第2・第3投票区	7時～18時
米水津	第5投票区（間越区）	7時～16時
	第1～第4投票区	7時～18時
蒲江	第3投票区（深島区）	7時～16時
	第1・第2・第4～第13投票区	7時～18時

名称変更箇所（投票所の場所に変更なし）

投票区名	新投票所名	旧投票所名
池田	グリーンプラザ(旧久部保育所)	旧久部保育所
弥生第5	弥生地区公民館	弥生文化会館

投票所変更箇所（場所の変更）

投票区名	新投票所名	旧投票所名
弥生第2	旧明治幼稚園	大坂本生活改善センター

投票所入場整理券

3月末頃に郵送する予定です。投票所入場整理券には、投票場所と投票時間が記載されているので、必ずご確認ください。

開　票

とき　4月11日（日）20時30分～
ところ　番匠体育館

投票できる人　日本国籍を有する満18歳以上（平成15年4月12日以前に生まれた人）で、令和3年1月3日以前から引き続き佐伯市に住所がある人

投票できない人

【転入者】　令和3年1月4日以降に佐伯市へ転入届を出した人は、投票できません。

【転出者】　市外へ転出した人は、投票できません。

新型コロナウイルス感染症対策

選挙では、新型コロナウイルス感染症への対策を以下のとおり実施します。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

- 投票所にアルコール消毒液を配置します。
- アルコール消毒液に弱い人には、使い捨てのポリ手袋を用意しています。
- 投票管理者、投票立会人、事務従事職員はフェイスシールドとマスクを着用します。
- 定期的に投票所の換気を行います。
- 定期的に記載台、鉛筆・スタンパーの消毒を行います。
- 投票には持参した筆記用具を使うことができます。（水性ペンや消せるボールペンは使用しないでください）

投票の際のお願い

- **マスクの着用**をお願いします。
- 入口での**手指消毒**にご協力ください。
- 帰宅後は、**手洗い・うがい**などの感染症対策をお願いします。
- 混雑を避けるため**期日前投票**をご利用ください。
- 期日前投票、当日投票ともに混み合う日や時間帯があります。できる限り混み合わない日時を選んでお越しください。

※期日前投票は、投票日前日が混み合います。
※投票日当日は、午前中が混み合います。

IKI NA SAIKI NO HITO TO KIGYO

粋・イキな佐伯のヒトと企業

VOL.11

佐伯発、元気な企業と働く人々をご紹介。
今回は大和冷機工業の生産拠点の一つ、
主に業務用冷凍・冷蔵庫を手掛ける佐伯工場。

大和冷機工業株式会社
住所：佐伯市大字長良3325-6
電話：28-3301
FAX：28-3570
URL：http://www.drk.co.jp

代 表 者：尾崎 敦史
創業年月：昭和33年2月
資 本 金：99億700万円
売 上 高：401億4,900万円
従業員数：2,650人（360人）
※（　）内は佐伯工場

開発から製造まで担う主力工場

―大和冷機工業とは？

総合厨房（ちゅうぼう）機器メーカーを目指して、冷凍・冷蔵機器を始め、調理用熱機器や衛生機器などをつくる会社です。食の安全と鮮度維持による美味（おい）しさの追及を行っています。フットスイッチ（足踏み）や非接触で扉を自動開閉できる冷蔵庫、IOT（アイオーティー）（※1）を活用した故障につながる原因を事前に知らせる冷蔵庫・冷凍庫を開発。既存の製品に新たな機能をプラスすることを得意としています。

―佐伯工場の役割

製造現場の主要拠点でもある佐伯工場では、省エネや環境に配慮した（ノンフロン化）製品の開発、業務用冷蔵・冷凍庫、ショーケースを生産。他社から委託を受けて、低温物流コンテナや玄米保冷庫などの特注製品も手掛けています。創業者の出身が佐伯市であることから、市内の多くの協力会社に支えられて事業を行っています。小・中学生の工場見学の受入れ、地域行事にも積極的に参加しています。

―海外向け製品を開発

今後の課題は中国や東南アジアなどの海外展開を進めていくこと。すでに製品は開発できたので、これからは販売経路の確立に向けて動いていきます。引き続き地球温暖化問題に取組み、地域の発展に貢献していきたいです。

宮脇 誠也さん（31）
入社12年／製造部加工課

高松 響さん（23）
入社5年／製造部製氷機課

久保田 晃司さん（40）
入社16年／
設計開発部

吉薗 修平さん（31）
入社7年／技術管理部

（※1）インターネットオブシングス
Internet of Thingsの略。様々な物がインターネットに接続され、情報交換することによって相互に制御する仕組み

小粋なTOPICS

スタッフいちおし佐伯スポット

直川憩の森公園キャンプ場

バンガローのデイユースをしたり、地元食材を使ったパエリアが味わえたりとうれしいことといっぱいのキャンプ場。遊び疲れた後は隣接の鉱泉に寄って、汗を流すこともできます。

佐伯で開発製造された製品が全国へ

―どんな仕事をしてる？

久保田さん（以下㊓）　飲食店の厨房に置かれている業務用冷蔵庫の設計をしているよ。今は食材にラップをかけずにすむ高湿庫の開発をしているところ。

吉薗さん（以下㊓）　僕は一般的な冷蔵庫に工夫や技術を盛り込んだ製品を設計しているんだ。全国の営業所から届けられるお客様の要望を叶（かな）えられるよう、日々がんばっているよ。

高松さん（以下㊓）　私の業務は製氷機の検査や梱包（こんぽう）。出荷される前の製品で実際に氷を作って、きちんと凍っているか、時間どおりにできているかを調べているの。

宮脇さん（以下㊓）　加工課は冷蔵庫全般の板金をしているね。大きな機械を使いながら、平の鉄板を切って、穴開けしたり折ったり。作業によっては専門知識が必要なんだけど、課内の誰もができるように取組んでいるよ。

―会社のここが好き

㊓　旅先の飲食店やテレビに映る厨房で自社製品が置いてあったりすると、いいなって思うよね。

㊓　分かる！ドラマで俳優が使っていたりね（笑）職業柄だろうけど、店に入るとついつい厨房を見ちゃうよ。

㊓　工場内で情報と技術の共有ができているのは安心できていいな。

㊓　年齢に関係なく仲良くしているもんね。製造部では従業員の得意分野を伸ばそうと適材適所を心掛けてくれている。上司と話せる機会があって、ありがたいよ。

―現在の課題

㊓　チームの後輩を指導するとき、やりがいを感じつつも難しさに直面することがあるな。言葉の選び方や伝え方に気を付けながら、分かりやすい表現を意識しているよ。

㊓　展示会に足を運んで流行をチェックする情報収集は欠かせないな。

㊓　ゆくゆくは、ほかの課の作業も担えるようになって、人手不足の部署の応援に駆け付けられるようになりたいよ。

㊓　サブリーダーとして後輩の希望に応えたり、設計や開発の部署と交流を増やしていきたいね。

佐伯の恵み まるかじり

#011

SAIKI-Brand 011

スイートピー

Sweet pea

見頃と出荷の時期を迎えている佐伯の花をピックアップ。
佐伯ブランドの、知られざる園芸情報をお届けします。
今回はフリルの花びら、甘い香りで惹(ひ)きつけるスイートピー。

寒暖差がスイートピーを育てる

「うめスイートピー」は多彩な色とボリューム、花もちの良いことが全国で知られています。市川さんの農園では白やピンク、薄紫などオリジナルの20品種を栽培。毎年10月中旬から出荷が始まり、関東一円や北海道の市場へ送り出します。今シーズンは新型コロナウイルスの影響で売上げが落ち込みました。「市民の皆さんが家庭で花を飾ってくれると嬉(うれ)しいですね。明るい気持ちになりますよ」。出荷は4月10日頃まで続きます。

染色液を使って新しい色の花を

就農を目的に宇目に移住した米倉さんは、スイートピーを育て始めて23年目。染色液を使い、自然な花の色を時代の流行に合わせた色に変えて出荷しています。近年、爽やかなグリーンにくすみ感がプラスされた「ピスタチオ」を開発しました。「一晩かけて色が染まっていきますが、思い通りの色を作り出すまで試行錯誤の連続。実験しているようで楽しいですよ」。作業場は絵の具パレットのように美しい色の花であふれています。

ワタシたちがこころを込めて育てています！

米倉 光重さん

市川 一清さん

歌謡曲で有名な赤のスイートピーも栽培。ボルドーやブラウン、グレイッシュなどくすみのある珍しい色は主に関東向けに出荷しています（米倉さん）。

食推さんの

伝えたい郷土の味

郷土料理&おすすめ おやつ

問 健康増進課保健係（☎23－4500）

ごまだし

材　料	作りやすい分量
炒(い)ったえそ	100g
いりごま	100g
濃口しょうゆ	75g(1/3カップ)
薄口しょうゆ	75g(1/3カップ)
みりん	36g(大さじ2)

※1kgの生魚（えそ）を焼くと350gの身が取れる。これを炒ると300gになる

ごまには不飽和脂肪酸や抗酸化作用が強いセサミンが多く含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待されています。またカルシウムも含み、すりごまなど固い皮を破ることで栄養素の吸収が良くなります。

作り方

① えそは、頭と内臓・中骨を取り、魚焼きグリルやオーブンで焼く。
② ①の身をほぐして小骨を取り、フライパンでから炒りする（保存性が高まる）。
③ すり鉢でごまをすり、②を加えてすり合わせる。
④ ③にしょうゆ・みりんを加えて、ペースト状になるまでよく混ぜる。

（うどん1人前のごまだし：大さじ2杯分）92キロカロリー・たんぱく質5.3g・塩分2.4g

小学校の料理クラブで作る時は、すり鉢ですった後にフードプロセッサーでなめらかに仕上げます。生のえそを焼いてほぐして、すり鉢でする。調理室には子どもたちの生き生きとした声が響きます。令和3年度は再開できるといいなと願っています。

食生活改善推進協議会　佐伯支部

「季節野菜のおすすめメニュー」をホームページで紹介しています。

サイキッズ写真館

皆さんの投稿を募集中！
コチラ→

たくさん食べて元気に大きくなってね！

工藤　琴音(ことね)ちゃん（1歳）
女島

パパとママの宝物☆これからもよろしくね♡

木許　想翔(そら)くん（3か月）
女島

外で遊ぶの、おもしろーい！

川下　沙奈(さな)ちゃん（1歳）
城南町

さいき城山桜ホール

カルチャーサロン受講生募集！

4月入講

まず電話で予約し、申込書の記入及び申込料と受講料（3か月分）をお支払いください。

受付開始 3月8日（月）～24日（水）　**申込料** 1,000円

受講料 下記のとおり（1か月の料金、定員）
※材料費などは含まず

問い合わせ さいき城山桜ホール（☎24－2228）

▽**パッチワーク**（曽原孝子）…水曜日10時～12時（2,600円、2人）
▽**ママとキッズのわいわいビクス**（マリア）…第1～第3金曜日10時～12時（2,600円、1～3歳親子5組）
▽**日本舞踊［午前］**（花柳綾知恵）…第1・第3火曜日10時～11時（1,400円、3人）
▽**大正琴**（髙藤祐子・柳取恵美子）…第1・第3月曜日13時30分～15時（1,400円、5人）
▽**デッサン**（大島勝也）…月曜日19時30分～21時30分（2,600円、2人）
▽**こども日本舞踊**（花柳笹広波）…第1・第3土曜日10時～12時（2,600円、4歳～小学生5人）
▽**日本舞踊［夜間］**（花柳笹広波）…月曜日19時～20時30分（2,600円、5人）
▽**表千家茶道**（松尾富美子・簀河原美保子）…第1・第3木曜日19時30分～21時30分（1,400円、6人）
▽**水彩画**（後藤邦久）…水曜日13時20分～15時20分（2,600円、1人）
▽**英会話［初級］**（バズビーチェスター）…水曜日18時～19時15分（2,600円、2人）
▽**英会話［中級］**（バズビーチェスター）…水曜日19時30分～21時（2,600円、10人）
▽**韓国語会話［初級］**（全紅蘭）…月曜日19時～20時15分（2,600円、9人）
▽**韓国語会話［中級］**（全紅蘭）…月曜日20時15分～21時30分（2,600円、3人）
▽**書道**（樋口紫水）…水曜日19時30分～21時30分（2,600円、5人）
▽**フラダンス**（MaKaNa）…水曜日19時～20時20分（2,600円、8人）
▽**かんたんエアロビクス**（西村みちえ）…水曜日20時30分～21時30分（2,600円、7人）
▽**ストレッチ＆エアロビクス**（西村みちえ）…木曜日9時45分～11時15分（2,600円、3人）
▽**コーラスを楽しもう**（汐月節子）…第2・第4木曜日10時～12時（1,400円、女性6人）
▽**油絵**（大島勝也）…木曜日14時～16時（2,600円、3人）
▽**太極拳**（神田金吾）…木曜日19時～20時30分（2,600円、10人）
▽**エアロビクス**（小網孝子）…木曜日20時30分～21時30分（2,600円、10人）
▽**華道家元池坊生け花**（永田美智子）…第1・第3木曜日19時30分～21時30分（1,400円、5人）
▽**生け花［専心池坊］**（黒木和宝）…第1・第2・第4金曜日19時30分～21時30分（2,600円、5人）
▽**親子かきかた**（菅木蘭）…第1・第2・第4土曜日10時～11時（2,600円、新年長児親子5組）
▽**フラダンス［午前］**（カ・マカ・ヒラヒラ永崎）…第2・第4土曜日10時30分～12時（1,400円、2人）
▽**水墨画**（松田博之）…第1・第3土曜日14時～16時（1,400円、4人）
▽**ヨガ**（自然泰介）…水曜日10時～12時（3,600円、10人）

マナーを守ってすてきな公園に

よりよい公園にするためには、皆さん一人ひとりの協力が必要です。マナーやルールを守って、誰もが気持ちよく利用できる公園にしましょう。
《問い合わせ》 都市計画課（☎22-3269）

マナー1 ごみは持ち帰りましょう

市内の公園には基本的にごみ箱を設置していません。自分で出したごみは自分で持ち帰り、公園をきれいに利用しましょう。

マナー2 ペットの散歩のルールを守りましょう

ペット同伴での散歩は、リードでつなぎ、飼い主が責任をもってフンを持ち帰るようにしましょう。

マナー3 安全で快適に利用できる空間に

ゴルフ・野球などの球技や花火やバーベキューなどの火気の使用、禁止区域での釣りはやめましょう。

佐伯市文化芸術振興計画策定発表＆記念講演会

「ダイナミック琉球」
作詞者でもある平田大一氏

市民が文化芸術を身近に楽しみ、様々な人や地域と交流できるまちづくりを目的とした「佐伯市文化芸術振興計画」の策定を記念し、計画内容の発表と講演会を開催します。

記念講演会

演題：「文化で拓け！佐伯の人と地域と未来の話」
講師：佐伯市文化芸術振興計画策定アドバイザー　平田大一氏

◆とき　3月7日（日）19時～
（開場：18時30分～）
◆ところ　さいき城山桜ホール　大ホール
◆入場料　無料（入場整理券が必要）
※入場整理券は本庁舎1階総合案内または各振興局窓口で配布中

《問い合わせ》
文化芸術交流課 文化芸術振興係（☎22-4529）

元気に学ぼう！「高齢者教室」の学級生募集

合同学習発表会の様子

いつまでも元気に一緒に学びましょう。毎年約500人が入級しています。

■開設学級
佐伯、佐伯東、渡町台、鶴岡、桜ケ丘（上堅田）、下堅田、八幡、沖鶴（西上浦）、木立、青山SS、大入島

■開設場所　各地区公民館
■開設期間　5月～令和4年3月
■受講資格　60歳以上の人
■受講料　無料（別途、学級費有）

■学習内容
・課題学習
（健康、安全、人権、文化など）
・趣味学習
（舞踊、歌唱、ダンス、書道、手芸など）
※内容は学級ごとに異なります。

■申込期限　4月2日（金）
※途中からの入級も随時受け付けています。

《申込み・問い合わせ》
各地区公民館または社会教育課（☎22-4209）

～心笑う。図書館で感じる春～ 図書館だより

今月の催し

★子ども映画上映会
3月6日（土）15時～（60分）
「おしりたんてい プップッ みはらしそうのかいじけん」
3月24日（水）15時～（46分）
「日本の昔ばなし　ヤマタノオロチほか」

★上映会
3月3日（水）・20日（土）
13時30分～（124分）
「マチネの終わりに」

《問い合わせ》
三浦造船佐伯図書館（☎24-1010）

開館時間　10時～18時
※毎週火曜日休館
図書館ホームページはコチラ →

臨時休館のお知らせ

3月8日（月）から15日（月）は、資料点検のため臨時休館します。
※16日（火）は通常の休館日です。

はじめてのスマホ教室
■とき
3月18日（木）10時30分～、13時30分～
■定員　各回6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

お知らせコーナー

※申＝申込み　問＝問い合わせ　予＝予約　HP＝市のホームページにも掲載

各種お知らせ

コミュニティバス「マイ時刻表」を作成します

「目的地までどう行けばいいかわからない」、「乗り継ぎが難しい」という人のために、移動ニーズにあわせて発着時刻や乗継情報などをまとめた「マイ時刻表」の作成サービスを開始します。

▽**とき**…4月1日（木）～

▽**申込方法**…申請書に必要事項を記入して申し込んでください。申請書は地域振興課の窓口、またはホームページから印刷できます。

申 問 HP 地域振興課（本庁舎2階、☎㉒3005）

スポーツ安全保険に加入しませんか

スポーツ・文化活動・ボランティア活動などをする人に最適な保険です。4人以上の団体で申し込んでください。

▽**保険期間**…4月1日～令和4年3月31日※申込用紙は体育保健課にあります。

▽**申込期限**…令和4年3月30日（水）

申 問 体育保健課（まな美1階、☎㉒4062）

東日本大震災の犠牲者追悼のサイレンを鳴らします

震災の犠牲となった方々のご冥福と被災地の復興を願って黙とうを行うため、サイレンを鳴らします。

▽**とき**…3月11日（木）14時46分（1分間）

▽**ところ**…市内全域（防災スピーカーを使用）

問 総務課総務係（☎㉒3663）

水質検査計画の公表

水道水の安全確認のため、毎月定期的な水質検査を行っています。

令和3年度に実施する水質検査計画を、次のとおり公表します。また、過去の検査結果も公表します。

▽**とき**…3月15日（月）～、8時30分～17時※閉庁日を除く

▽**ところ**…水道課（本庁舎3階）

問 水道課水道維持管理係（☎㉒4620）

塩釜桜ライトアップ

樹齢数百年を経た2本の塩釜桜を見に行きませんか。

▽**とき**…3月15日（月）～25日（木）19時～21時30分※開花状況により日程を変更する場合があります。

▽**ところ**…東光庵（青山黒沢地区）

問 青山地区公民館（☎㉖1300）

風しんクーポン券有効期限を延長

昭和41年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象に配布している、風しん無料クーポン券の有効期限を延長します。自宅に届いたクーポン券をそのまま使用できます。この機会に抗体検査・予防接種を受けましょう。

▽**有効期限**…令和4年2月28日 問 健康増進課（☎㉓4500）

さいき春まつりの中止

令和3年さいき春まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

問 さいき春まつり実施協議会（観光課内、☎㉒3942）

自転車を使ったスタンプラリー「藍ポタ」を実施中！

「JR佐伯駅～鶴岡ひとよこい地区～道の駅やよい」までの区間（全長13㎞）の11店舗で「藍染サイクルスタンプラリー」を実施中。各店舗デザインの違う藍染ののれんやフラッグを目印に自転車で立ち寄って春を楽しみませんか。5店舗以上のスタンプを集めると、先着60人に11店舗で使える商品券400円分と城山からの景色を絵にしたオリジナルステッカーをプレゼント。スタンプラリーの台紙は各店舗や観光案内所のほか道の駅やよいなどに置いています。

問 文化・スポーツツーリズム推進課（☎㉒4071）

年金事務所での年金相談・手続きはご予約を

お近くの年金事務所、または予約専用電話で予約してください。予約の際は基礎年金番号などが分かるものをご準備ください。

▽**予約専用電話**…0570-05-4890（月～金：8時30分～17時15分）

▽**相談・手続き**…月～金：8時30分～17時※月曜日は19時まで／第2土曜日：9時30分～16時

問 佐伯年金事務所（☎㉒1970※音声案内に従い、①の次に②を選択）

口座振替申込みはお早めに

市税の納付は便利な口座振替にしませんか。令和3年度の軽自動車税・固定資産税の口座振替（5月31日振替分）を希望する場合は、3月15日（月）までに申し込んでください。

▽**必要な物**…通帳、通帳印、納税通知書など

▽**対象**…大分銀行、大分信用金庫、豊和銀行、伊予銀行、宮崎太陽銀行、大分県信用組合、九州労働金庫、大分県農業協同組合、大分県漁業協同組合、ゆうちょ銀行※ゆうちょ銀行は直接銀行で手続きしてください。

申 問 収納課（☎㉒4504）

奨学金の返還を支援します

若者への修学奨励と地元居住・地元就職の促進を図るため、奨学金の返還を支援します。申請書は市のホームページから印刷できます。

▽**対象**…①大学など（高校は対象外）の在学期間中に奨学金の貸与を受け、その返還を予定している人、または現在返還を開始している30歳以下の人

②市内に住所があり（現に居住している）、8年間以上定住する意思がある人

③令和2年4月1日以降に市内の事業所に正規雇用されている人、または自営業、第1次産業に従事している人

▽**支援額**…借入金の5分の4（最大160万円※大学生の場合）、9年間かけて返還支援※毎年申請必要

▽**支援対象**…佐伯市奨学金、大分県奨学金、日本学生支援機構奨学金（第1・2種）※①～③すべてに該当

▽**申込期限**…4月1日(木)～5月31日（月）

申 問 HP 学校教育課（まな美2階、☎㉒4064）

鶴御埼灯台が40周年を迎えます

鶴御埼灯台初点灯から40周年を記念して、3月25日（木）11時から式典を行います。詳しくはお問い合わせください。

募集

会計年度任用職員募集（障がい者区分）

5月から市役所で働く会計年度任用職員（非常勤職員）を募集します。詳しくは募集要項などをご覧ください。

▽**対象**…障がいがある人（障がい者手帳を持つ人）

▽**業務内容**…各種郵便業務、印刷、封入などの簡易事務作業

▽**試験**…4月18日（日）

▽**申込期限**…3月31日(水)17時※必着

申 問 HP 総務課職員係（本庁舎5階、☎㉒4154）

問 大分海上保安部（☎097-523-2197）せください。

佐伯市教育委員会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2年9月、わき見運転が原因で、横断歩道上の歩行者を撥（は）ね、重傷を負わせた。

■懲戒処分を受けた職員及び処分量定

所属	補職名	年齢	性別	処分量定
佐伯幼稚園	副主幹	37歳	女性	減給（1か月間、給料月額の10分の1を減額）

■懲戒処分を行った日　令和3年1月29日

※申＝申込み　問＝問い合わせ　予＝予約　HP＝市のホームページにも掲載

県営住宅の入居者募集

若年単身者でも申込みができます。詳しくはお問い合わせください。

種別	住宅名	戸数
一般 女島	鶴岡	2
		1

▽**申込期間**…3月8日(月)～12日（金）9時～17時
▽**入居日**…5月1日（土）
申 問 大分県住宅供給公社県南駐在所（☎㉒3190）

参加チーム募集！地区対抗ナイターソフトボール大会

▽**とき**…5月7日（金）～31日（月）※日程は、天候などにより変更することがあります。
▽**ところ**…濃霞グラウンド
※開会式は、5月7日の19時から行います。雨天時は野岡体育館。
▽**参加資格**…5月7日現在、佐伯市に住民登録があり、出場する区のチームに属する人(学生は参加不可)
▽**参加方法**…体育保健課に備え付けの参加申込書に記入して申し込んでください。
▽**申込期限**…4月8日(木)
▽**試合形式**…A部・B部それぞれで予選リーグを行い、各リーグの1位チームが決勝トーナメントに進出。
※昨年の成績をもとにA部・B部に分けます（新規参加チームはB部）。
申 問 体育保健課（☎㉒4062）

ガムテープアートで野菜作り＆食育紙芝居読み聞かせ

▽**とき**…3月7日（日）13時～15時
▽**ところ**…トキハインダストリー佐伯店1階フードコート
▽**定員**…20人程度（小学生以下）※先着順
▽**講師**…コオロギタカシ氏
▽**参加料**…無料
申 問 ブランド推進課（☎㉒4673）

スナップエンドウを植えてみよう

▽**とき**…3月20日（土）10時～11時30分
▽**ところ**…エコセンター番匠
▽**定員**…親子5組
▽**講師**…（株）サンテツ・上杉育功氏
▽**参加料**…700円
申 問 ブランド推進課（☎㉒4673）

講習・講座

認知症サポーターステップアップ講座

認知症に関する知識や必要に応じて手助けするための対応スキル取得などを目指します。
▽**とき**…3月17日（水）10時～12時
▽**ところ**…市役所本庁舎5階501会議室
▽**参加料**…無料
▽**申込方法**…開催日の前日までに電話で申し込んでください。※認知症サポーター養成講座を受講したことがある人のみ対象
申 問 高齢者福祉課地域包括支援センター（和楽3階、☎㉓1632）

伝言板

菌ちゃん野菜収穫祭

菌ちゃん野菜や有機農業などについて学びませんか。
参加希望者は電話で申し込んでください(参加無料)。
▽**とき**…3月14日（日）9時～11時▽**ところ**…佐伯堅田インター周辺 申 問 さいきうつくし作戦実行委員会・山本（☎090－5488－0290）

「佐伯の隠れた宝物講座」・「きれいきれいウォーク」

「魚つき林（うおつきりん）」に関する講座や大越川沿いの環境クリーン活動を行います。参加希望者は電話で申し込んでください。▽**とき**…3月21日（日）9時30分～▽**ところ**…佐伯中央病院アリーナ▽**定員**…25人※先着順
申 問 さいきうつくし作戦実行委員会・河野（☎㉖1300）

総合運動公園 4月スタート フィットネス教室 教室生募集

年間を通して体を動かしませんか。各教室とも定員があります。申込みはお早めに！開始日などはお問合せください。

申込期限 3月19日(金)

《申込み・問い合わせ》
佐伯中央病院アリーナ（☎25－1335）
佐伯中央病院市民プール（☎22－0768）

教室名	とき	参加費
健康ヨガ教室（6か月間）	月曜日 10時～11時15分	2,000円(1か月)
シェイプアップ教室	火曜日 9時30分～11時	2,000円(1か月)
スポンジテニス教室	火・金曜日 10時～12時	1,000円(1か月)
卓球教室	水・金曜日 10時～12時	1,000円(1か月)
エンジョイ社交ダンス教室	木曜日 13時30分～15時	2,000円(1か月)
プール アクアビクス教室（夜の部）	金曜日 19時30分～20時30分	2,000円(1か月)

げんきっずSAIKI スポーツ教室参加者募集

スポーツに楽しく触れ合って、体を上手に動かす能力のレベルアップを目指す教室です。
▽**とき**…4月～、第1・第3水曜日18時5分～▽**ところ**…佐伯市民武道館▽**定員**…幼稚園コース：15人、小学生コース（小学1～3年生）：15人※各コース先着順▽**参加料**…1か月1,500円※初回のみ保険料900円必要▽**申込期限**…3月26日（金）申 問 げんきっずSAIKI・戸篠（☎080－1711－5870）

子育てセミナー

▽**とき**…3月19日（金）19時30分～20時45分▽**ところ**…佐伯東地区公民館▽**対象**…子育て中の父親・母親▽**テーマ**…子どもが大切な節目を迎えるとき▽**参加料**…200円※無料託児あり
申 問 家庭倫理の会佐伯市・鍛治屋（☎090－4514－1076）

西浜清掃のお知らせ

▽**とき**…3月28日（日）8時～9時▽**ところ**…西浜海岸 問 つな☆ぼんプロジェクト・水沼（☎080－1731－7960）

おゆずりします

▽子ネコ4匹・ネコ5匹…中津留（☎080－6410－1295）
▽子ネコ6匹（生後約1年）…大友・森竹（☎090－2589－9466）
▽子ネコ1匹（生後約4か月）…匿名（☎㉓2808）
▽子ネコ2匹（生後約4か月）…匿名（☎090－8768－3305）

佐伯文化会館物品売払会

と き 3月21日(日)9時～
ところ 佐伯文化会館中ホール

佐伯文化会館に残っている物品を一般競争入札で売却します。詳しくはホームページをご覧ください。

■持参する物
購入代金（現金）、印鑑（法人の場合は社印）、本人確認書類（運転免許証、保険証など）

《問い合わせ》社会教育課（☎22－4234）

注意事項
・物品はすべて中古品扱いで保証はありません。また、落札した物品に対しての苦情は受け付けません。
・落札した物品の配送は行いません。引渡し期間内に物品を受け取りに来られない人は入札をご遠慮ください。
・未成年者は入札できません。

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

桝形区自治会が会議テーブル、折りたたみイス、折りたたみイス用台車、整理棚、折りたたみ机、ホワイトボード、シューズボックス、パネル、台車、スリッパ、物置、テント、ワイヤレスアンプ、プロジェクター、スクリーン、パソコンを購入しました。

上浦浅海井地区が伝統行事の継承や更なる地域活性化を図るため、盆踊り音頭棚1台、音響機器1式、カラオケセット1式、折りたたみイス、チェーンソー、草刈機、ブロアを購入しました。

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。

転勤や進学などの多い時期の臨時窓口を開設

転入・転出・転居などに伴う手続きを受け付けます

休日窓口

3月28日(日)
8時30分～17時

平日の時間延長

3月29日(月)
～4月2日(金)
8時30分～19時

※印鑑と本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）のほか、手続きによっては必要書類がありますので、担当課まで事前にお問い合わせください。

※関係機関への確認・照会が必要な手続きについては、即日対応できない場合がありますのでご了承ください。

市民課
1階1～6番窓口

住民異動届（転入・転出・転居）の受付、印鑑登録、住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本の証明発行、マイナンバーカードに関する手続き
※住居表示、パスポート申請、船員、臨番などは対象外

☎22-3849

収納課
1階 15・16番窓口

税証明（所得課税証明、納税証明など）の発行、市税や保険料の口座振替申請（ゆうちょを銀行除く）、市税や保険料の窓口納付、納付相談
※口座振替手続きには通帳と通帳印が必要

☎22-4504、☎22-3182

障がい福祉課
2階46番窓口

身体障がい者手帳などの保持者の住所変更手続き

☎22-4514

情報推進課
4階70番窓口

ケーブルテレビ（行政エリア）の加入・脱退などの手続き

☎22-3645

営業課
3階52番窓口

水道の使用開始・中止の申込み
※電話受付も可能

☎22-3119

学校教育課
まな美2階

転校手続き、校区外通学申請

☎22-4064

高齢者福祉課
1階10番窓口

介護保険資格の取得・喪失の手続き、要介護認定などの手続き

☎22-3117

保健年金課
1階 8・9番窓口

国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格取得・喪失・変更の手続き、国民年金の加入・変更の手続き

☎22-3199

こども福祉課
2階48番窓口

児童手当、さいきっ子医療費助成、おおいた子育てほっとクーポンに関する手続き

☎22-3180

マイナポイントの予約・申込期間が延長されました

支援期限　9月30日（木）
※マイナンバーカードの交付申請を**3月31日(水)まで**に完了した人が対象です。

《受付・問い合わせ》
総務課総務係（本庁舎5階82番窓口、☎22-3663）
市民課市民係（本庁舎1階6番窓口、☎22-4111）

マイナポイントについて詳しくはこちら↓

※新型コロナウイルスの影響で、日程・対象者が変更になる場合があります。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。

休日当番医

●診療時間：9時～17時

医科

3月 7日 片岡医院……長谷……24-1139
3月14日 中浦循環器クリニック･向島2丁目……23-2238
3月20日 つつみ泌尿器科医院……城下西町……20-3232
3月21日 すがのｳｨﾒﾝｽﾞｸﾘﾆｯｸ……鶴岡西町2丁目……23-3131
3月28日 田渕内科……中村東町……22-1203
4月 4日 ひなた女性クリニック……西谷町……20-3322

歯科

3月 7日 ファミリー歯科・こども歯科……中の島2丁目……20-0648
3月14日 はやし歯科医院……池船町……20-5518
3月20日 川野歯科医院……春日町……22-2105
3月21日 吉田歯科医院……城下西町……22-0354
3月28日 タケオ歯科医院……蒲江蒲江浦……42-1770
4月 4日 きよなが歯科クリニック……鶴岡町1丁目……20-0702

◎西田病院（鶴岡西町：☎22-0180）、御手洗病院（蒲江：☎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）、曽根病院（長島町：☎23-8877）は常時受付

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。

●当番医情報…☎24－0112（土･日･祝日の当日とその前日のみ）
●受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

小児救急当番医

●診療時間：10時～12時（日曜日）

3月 7日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180
3月14日 桑畑小児科医院……中村東町……22-1965
3月21日 塩月内科小児科医院……女島……20-0070
3月28日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180
4月 4日 桑畑小児科医院……中村東町……22-1965

●祝日は、桑畑小児科（９時以降、早めの時間）、塩月内科小児科（８時以降）に電話でお問い合わせください。

平日時間外小児救急当番医

●診療時間：17時～19時（祝日除く）

※時間外の対応となり、通常の診療体制とは異なります。

月曜日 塩月内科小児科医院……女島……20-0070
火曜日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180
水曜日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180
木曜日 桑畑小児科医院……中村東町……22-1965
金曜日 西田病院小児科……鶴岡西町……22-0180

●受入患者：救急医療を要する子ども
●当番医情報…☎24－0112（土・日・祝日の当日とその前日のみ）
●受診する際は、医療機関に必ず電話でご連絡ください。

3月の乳幼児健康診査･のびのび教室

◆持ってくるもの
母子健康手帳・事前にお送りしたアンケートなど

◆料金 無料

●佐伯・上浦・鶴見・米水津地域
（会場：和楽 ☎23－4500）

健診名	とき	内容
乳児健診（R2年10月生）	3月 4日(木) 3月24日(水) 受付時間…個別連絡	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（R1年8月生）	3月11日(木) 受付時間…個別連絡	身体測定、内科･歯科診察 栄養・歯科・保健指導
3歳児健診（H29年9月生）	3月18日(木) 受付時間…個別連絡	身体測定、尿検査 内科・歯科診察 栄養・歯科・保健指導
8～9か月児のびのび教室（R2年6月生）	3月 2日(火) 受付時間…個別連絡	身体測定 離乳食指導など

●弥生・本匠・宇目・直川地域
（会場：弥生保健センター ☎46－0265）

健診名	とき	内容
8～9か月児のびのび教室（R2年6～7月生）	3月16日(火) 受付時間…個別連絡	身体測定 離乳食指導など
1歳6か月児健診（R1年6～8月生）	3月10日(水) 受付時間…個別連絡	身体測定、内科･歯科診察 栄養・歯科・保健指導

●蒲江地域
※蒲江地域の乳児健診は和楽で行います。
（会場：蒲江保健センター ☎43－3888）

健診名	とき	内容
8～10か月児のびのび教室（R2年5～7月生）	3月 9日(火) 受付時間…個別連絡	身体測定 離乳食指導など

《問い合わせ》
健康増進課保健係 （和楽、☎23－4500）

祝！百歳

1月に100歳を迎えられました。
おめでとうございます。
渡邊 シズ子さん（上灘）
前田 トキヱさん（弥生井崎）

また、先日佐伯市男性最高齢者の小野 登さん（107歳）が県内男性最高齢となりました。

予＝予約

無料相談のご案内

新型コロナウイルスの影響により
延期・中止になる場合があります

相　談	と　き		ところ	問い合わせ
行政相談 国・県・市などの仕事に対する相談	3月 9日(火)	10:00～12:00	鶴見地区公民館	市民課市民の窓係 (☎22-3399) または各振興局
	3月 9日(火)	10:00～12:00	米水津地区公民館	
	3月10日(水)	9:00～12:00	上浦地区公民館	
	3月17日(水)	10:00～12:00	本匠西地区公民館	
	3月17日(水)	13:30～15:30	宇目保健センター	
	4月 2日(金)	10:00～12:00	市役所本庁舎2階 203会議室	
公証人による相談会	3月17日(水)	13:30～16:30	市役所本庁舎2階 203会議室	予大分公証人合同役場 (☎097-535-0888)
精神保健福祉相談	3月 9日(火)	14:00～16:00	南部保健所	予南部保健所 (☎22-0562)
ニート・ひきこもり家族の会	3月17日(水)	13:30～15:00		
行政書士相談会	3月17日(水)	13:00～16:00	大分県行政書士会 (大分市城崎町)	大分県行政書士会 (☎097-537-7089)
女性のための女性司法書士による法律相談会	3月 7日(日)	13:00～16:00	J:COM(ジェイコム)ホルトホール大分(大分市金池南)	大分県司法書士会 (☎097-532-7579)
不動産市民相談	3月 9日(火)	13:30～15:30	三余館１階	大分県宅地建物取引業協会佐伯支部(☎24-2844)
弁護士相談	3月18日(木)	13:30～16:00	社協会館「きずな」	予社会福祉協議会 (☎23-7450)
交通事故相談	4月 6日(火)	10:00～15:00 ※12時～13時除く	大分県南部振興局	予大分県南部振興局 (☎22-0390) 前日午前中まで要予約

田中市長の主な公務日誌
（1月16日～2月15日）

1月20日(水)
・新型コロナウイルス感染症対策講習会

1月22日(金)
・前田トキヱさん百歳お祝い訪問

1月24日(日)
・海上自衛隊呉音楽隊ふれあいコンサート

1月27日(水)
・「フラワーバレンタインさいき」スイートピー贈呈式

1月28日(木)
・大分県土地改良事業団体連合会監事会

1月31日(日)
・佐伯市防災講演会

2月2日(火)
・愛媛・大分交流市町村連絡会議首長サミット

2月7日(日)
・上浦産マグロフェア訪問

2月8日(月)
・神田伯山独演会

・佐伯市若手・中堅職員政策提案プロジェクトチーム会議

2月9日(火)
・春の佐伯本まぐろフェアツナの極みキックオフイベント

2月12日(金)
・廣瀬タケさん百歳お祝い訪問
・さいき食の基調講演会

2月13日(土)
・さいき食のスター誕生審査
・柳家権太楼独演会ウィズ県南落語組合

人の動き（1月末日現在／前月比）

人口	6万9,522人	（−84）
男	3万2,413人	（−19）
女	3万7,109人	（−65）
世帯	3万3,310世帯	（−7）

交通事故の状況（1月中）

人身事故	3	死　者	0
物損事故	85	負傷者	3

救急・火災発生状況（1月中）

救急件数	265	（本年累計 265）
火災件数	5	（本年累計 5）

春の全国火災予防運動 3/1～3/7
火の取扱いと後始末はしっかりしましょう！

納税

夜間の納税窓口を開設します。

とき　3月10日（水）・3月31日（水）
17時～19時
ところ　市役所本庁舎1階16番窓口

※18時以降は時間外通用口をご利用ください。
※スマートフォンのアプリ（PayPay（ペイペイ）、LINEPAY（ラインペイ）、PayB（ペイビー）、ゆうちょPay（ペイ））から納税できます。
問 収納課（☎22−3182）

市報発行日のお知らせ

・4月号：4月1日（木）

※5月号の原稿締切は4月1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）

※市報に掲載している各種イベントなどは、新型コロナウイルスの影響により、延期・中止または入場制限をする場合があります。

広報クイズ

自分らしく健康な生活を送るために、「こころの○○○」で、こころの健康についてセルフチェックしてみませんか。

○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、市報の感想を書いて、〒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。**3月15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。

2月号の正解は「オーガニック」でした。

※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

行政の情報をはじめ、市の手続きなど暮らしの情報も掲載しています。

ユネスコエコパーク ホームページ

ユネスコエコパークでの楽しみ方やイベント情報などを掲載しています。

佐伯地域ユネスコエコパーク推進協議会

藤河内渓谷のプロモーション動画などのユーチューブチャンネルです。

今月の表紙

一本の赤い糸は、悩みを抱えている人・今までと雰囲気が違う人に家族や同僚が気づき、声をかけている場面を表現しました。糸は特集ページへと続き、周りの皆さん、専門機関での診察・治療とつながるように描いています。当事者は優しさや温（ぬく）もりに触れて心が落ち着き、少しずつ自分を取り戻せるように。皆さんの周りにいる家族や同僚に元気がないように感じたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

編集後記

宇目・藤河内渓谷の「観音滝氷瀑トレッキングツアー」に参加してきました。この日の参加者は私を含めて7人。道中はゆったりとしたペースで約2時間の道のり。渓流のせせらぎを聞きながら冬の静かな山林を歩いていると、コロナのことも、仕事のことも頭から消えていってしまいます。お目当ての凍った観音滝を見たときは、自然の驚異に感動しました。さすが世界に誇るユネスコエコパーク！

ツアーが終わり、帰りに温泉で疲れを癒し、道の駅でから揚げをほお張り、宇目を存分に満喫して家路に着きました。

と、帰路に一考。「あれ？今日は仕事だった…かな？」。どうやら宇目の雄大な自然は、全てを忘れさせてくれたようです。（高野）

2021.5 ▶▶▶ 2021.11 令和3年度 自主事業LINE UP（ライン アップ）！

5月
- 宮川彬良＆アンサンブルベガ コンサート
- 絵本作家サトシン 絵本の読み聞かせライブ

6月
和楽器アンサンブル息吹 inさいきコンサート2021

7月
「SAIKI Music Night（サイキ ミュージック ナイト）」
食と音楽のコラボイベント

8月
音楽座ミュージカル公演＆ワークショップ(オンライン)

9月
- 演劇招聘公演 柄本明の一人芝居
- 子連れ100人カイギ in SAIKI

10月
西谷英恵 ソプラノリサイタル

1周年祭

さいき城山桜ホール開館１周年祭

10月30日（土）
障がい者芸術文化祭 アートザウルス
10月31日（日）
よしもとお笑いライブ

11月6日（土）～7日（日）
- さいき大道芸フェスタ
- アートマルシェほか

さいき城山桜ホール
ツキイチ映画
monthly movie

上映作品　ボス・ベイビー
と　き　3月21日（日）10時～、14時～
ところ　小ホール
チケット　（全席自由）
一般：500円
高校生以下：200円

ベビーカーでの入場もできます。リラックスした雰囲気で鑑賞しませんか。

DreamWorks The Boss Baby (C) 2018 DreamWorks Animation LLC. All Rights Reserved. (C)2018 Universal Studios. All Rights Reserved.

チケットはさいき城山桜ホールの窓口で販売中

《申込み・問い合わせ》
さいき城山桜ホール（☎24-2228）

さいき城山桜ホールでは、毎月１回「ロビーコンサート」を開催します。開放感のある１階アートプラザを中心に、ホール全体が素敵な音色で包まれます。このロビーコンサートにあなたも出演してみませんか。プロだけでなく市民アーティストも大歓迎！応募条件などは、さいき城山桜ホールのホームページをご覧になるか、直接お問合せください。

新型コロナウイルスの影響により、延期・中止・入場制限などをする場合があります。
ご来場に当たっては、さいき城山桜ホールのホームページをご覧ください。

市報さいき 2021年(令和3年)3月号
■発行・編集　佐伯市総務部秘書広報課
〒876-8585 佐伯市中村南町１番１号
☎(0972)22-3111(代表)
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
この市報は再生紙を使用しています。