

くらしのガイド

佐伯区版

市役所・区役所へのお問い合わせ・申し込みは3月3日(月)から

健康

原爆被害対策部 援護課
☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断

期日	会場	時間
3/10(月)	皆賀公民館	9:30～11:30
3/11(火)	区役所別館	
3/12(水)	石内福祉センター	
3/14(金)	観音台公民館	
3/17(月)	五日市中央公民館	9:30～11:00
3/21(金)	河内公民館 坪井公民館	
3/26(水)	彩が丘公民館 藤の木公民館	9:30～11:00 13:30～14:30
3/27(木)	薬師が丘第一集会所	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん、肺がん検診

期日	会場	時間
3/14(金)	観音台公民館	9:00～10:30
3/26(水)	彩が丘公民館	

※予約制。電話で(肺がん検診は予約不要)

地域支えあい課
☎943-9731、943-9728、☎923-1611

栄養相談日

日3月5日(水)9:30～11:00

場区役所別館

内管理栄養士による個別相談

※電話(943-9731)かファクスで。先着3人

認知症のひとと家族の会

※認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など

日3月13日(木)13:30～15:30

場区役所別館 内ミニ講座「介護保険サービスについて」、座談会

【講師】三和地域包括支援センター社会福祉士・酒井祐典氏

※電話で、3月12日(水)までに、

同課(☎943-9728)へ

いきいき健康相談

※おおむね40歳以上

日3月13日(木)14:00～16:00

場区役所別館

内医師・管理栄養士・保健師による個別相談

※電話(943-9731)で。先着4人

催し

佐伯区民文化センター
☎921-7550、☎921-9898
(休月)

さえきサロンコンサート「優しいハーモニーでほっとひと息」

日3月8日(土)14:00～15:30

内声楽とピアノのユニットによるコンサート 【出演】まりん

佐伯区図書館
☎921-7560、☎924-0742
(休月、21日(金)、28日(金))

おはなし会

※幼児・小学生と保護者

日3月8日(土)11:00、22日(土)14:00から各30分

場区民文化センター

内絵本の読み聞かせなど

※当日会場で。先着各30人

乳幼児向けおはなし会

※乳幼児と保護者

日3月26日(水)10:30、11:10からの各約20分

場区民文化センター

内絵本の読み聞かせなど

※当日会場で。先着各20組

テーマ別図書の展示「新しい季節です。」

日3月30日(日)まで

※新しい出会いや季節に向けての本の展示

図書館湯来河野閲覧室
☎0829-40-4005、☎0829-83-0134
(休月、21日(金)、28日(金))

英語のおはなし会

※幼児・小学生と保護者

日3月8日(土)11:00から30分

内英語の絵本の読み聞かせ、クラフト作成など

【講師】長岡技術科学大学・延原みか子氏

BOOK-KIDS

※乳幼児と保護者

日3月27日(木)10:00～12:00

内絵本の読み聞かせなど

佐伯区スポーツセンター
☎924-8198、☎924-8199
(休火)

はじめよう！パワーヨガ

※おおむね15歳以上

日3月3日～31日の(月)、19:15～20:45

内フィットネス的要素を取り入れて考案されたヨガ

※各500円

※当日18:45から、窓口で。先着各30人

はじめよう！ピラティス

※おおむね15歳以上

日3月5日～26日の(水)、19:15～20:15

内体幹の筋力強化や柔軟性の向上が期待できるエクササイズ

※各500円

※当日18:45から、窓口で。先着各20人

スポーツキッズ

※小学生

日3月15日(土)9:30～11:00

内マット運動など

※500円

※3月1日(土)9:00から、電話か窓口で。先着24人

あつまれ！プールキッズ

※水慣れを希望する小学生

日3月22日(土)15:30～16:30

内フラフープなどを使って、遊びながら水に慣れる

※600円

※3月1日(土)9:00から、電話か窓口で。先着12人

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600
(休火)

湯来フットサルフレンドリーマッチ

※高校生*以上(相互審判ができるチーム)

日4月12日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)

内他のチームとの交流試合

※2,500円／チーム

※電話か窓口で、3月8日(土)10:00～22日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

お知らせ

献血にご協力を

400mlのみ受け付け。

所要時間は15分程度

期日	場所	時間
3/2(日)	皆賀会館	9:30～12:00 13:15～16:00
3/9(日)	五日市中央公民館 坪井公民館	9:00～12:00 13:15～16:00 9:00～11:30
3/16(日)	藤の木公民館	13:30～16:00
3/23(日)	五月が丘公民館	13:30～16:00

園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

研修生募集

湯来こんにゃく学校

※研修後、湯来町でコンニャク芋の栽培などを実践する人

日5～7、9～11月の第4(水)(5、11月は第2(水)も)の9:00～15:00。全8回

場湯来町多田打尾谷

内コンニャク芋の栽培と加工研修 5,000円

※郵送で、必要事項(4頁左)、職業を、4月30日(水)(消印有効)までに、同校(〒738-0513 湯来町伏谷2198 山根方)へ。選考10人程度

園農林課(☎943-9767、☎943-9765)

参加者募集

寄せ植え作り体験会

季節の花で寄せ植えを作ってみませんか。

初めての人にも分かりやすく説明します。(雨天決行)

日3月22日(土)13:30～15:00(13:00から受け付け)

場区役所駐車場 1,000円

※メール(右二次元コード)かファクスで、住所、氏名、連絡先を、3月12日(水)までに、はなみどり事務局(☎941-0290)へ。先着30人

園地域起こし推進課(☎943-9705、☎943-9718)

3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動が多いこの時期は、各種手続きで長時間お待ちいただく場合があります。時間に余裕を持って、窓口にお越しください。平日の受付時間延長や休日開庁は本紙3面をご覧ください。駐車場も大変混雑します。できるだけ公共交通をご利用ください。

●市民課の窓口混雑予想日
3月17日(月)～4月7日(月)の平日開庁日
※(月)などの休み明けが最も混み合います

園市民課(☎943-9709、☎943-9755)

参加者募集

学び舎佐助
お出かけサポートボランティア入門講座

※区内に在住か通勤・通学の人

日4月16日～30日の(水)、10:00～12:00。全3回 場区役所別館

内視覚障害のある人の外出を支援するボランティア講座

※申し込みフォーム(右二次元コード)か電話、ファクスで、区社会福祉協議会へ。先着15人

園☎921-3113、☎924-2349

子育て

地域支えあい課
☎943-9731、☎923-1611

離乳食教室

	①スタート編	②後期
対象者	4～7カ月の乳児の保護者	8～12カ月の乳児の保護者
日時	3/12(水)10:00～11:30	3/19(水)10:00～11:30
内容	初期・中期の離乳食の進め方の話と調理実演	後期・完了期の離乳食の進め方の話と調理実演

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(3月)

※通園していない乳幼児と保護者
園各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	12日(水)	10:00～10:40	お話し会パネルシアター
花ぞの	927-8801	12日(水)	10:00～11:00	花ぞのシアター
吉見園	943-7801	(月)～(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
こころはるか	941-1101	18日(水)	10:00～11:00	はらぺこあおむしさんこんにちは※
五月が丘	941-0760	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	4日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
美の里	922-6263	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市いちご	921-7786	26日(水)	10:00～11:00	プレイルーム開放※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	25日(水)	10:00～11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	5日(水)	10:30～12:00	園庭開放(雨天中止)
藤の木	927-5064	6日(木)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	5日(水)	10:00～11:30	お楽しみ会

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	19日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	4日(水)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	4日(水)	10:00～11:30	お絵描きしよう※
五月が丘	941-2960	6日(木)	10:30～11:30	年中ばら組さんと遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	6日(木)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
光禅寺	922-3948	6日(木)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	11日(水)	10:00～11:00	園庭であそぼう※