

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1月6日(月)からお願いします。

健康

※会場の表記のないものは区役所別館で実施します

健康長寿課

☎943-9731 ㊟923-1611

- ①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査^い)
- ②肺がん・大腸がん検診^い
- ③結核健診

①②年度末で40歳以上。①は国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者などが対象。③65歳以上。いずれも会社などで受診できる人は除く。受診は年1回

①無料、②各400円、③無料
受診券(①と③は保険証も)

当日会場。大腸がん検診の採便容器は、受診券に同封しているはがきで事前に請求を

期日	会場	時間
3/9(月)	皆賀公民館	9:00~11:00
3/10(火)	薬師が丘第一集会所	
3/13(金)	坪井公民館	
3/18(水)	五日市中央公民館	
3/23(月)	五日市公民館	

胃がん検診(X線) ^い(注)

①年度末で40歳以上
②¥1,100円 受診券

期日	会場	時間
3/6(金)	石内公民館	9:00~11:00
3/9(月)	皆賀公民館	
3/10(火)	薬師が丘第一集会所	
3/13(金)	坪井公民館	
3/18(水)	五日市中央公民館	
3/23(月)	五日市公民館	

①子宮頸がん検診、②乳がん検診 ^い(注)

①受診時に20歳以上、②年度末で40歳以上の女性(いずれも受診は2年に1回)

①1,000円、②1,500円
受診券

期日	会場	時間
3/11(水)	薬師が丘第一集会所	9:30~11:00

(注)胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は予約制です(先着順) 受診希望日の前日までに予約専用ダイヤル(☎504-2298 平日の午前9時~午後4時半)へインターネット予約(広島市集団検診で検索)も可

がん検診を受診する人へ
生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳以上のいずれかであることを証明するものか、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料です

栄養相談日

①1月8日(水)午前9時半~11時
②管理栄養士による食事相談、汁物の塩分チェック^い
③電話で同課へ

いきいき健康相談

①1月23日(木)午後2時~4時
②医師、管理栄養士、保健師による個別相談
③電話で同課へ。先着4人

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195 ㊟504-2257

被爆者健康診断 ^い

期日	会場	時間
1/24(金)	五月が丘公民館	9:30~11:30
1/27(月)	八幡公民館	
1/31(金)	吉見園公民館	
2/7(金)	美鈴が丘公民館	9:30~11:30 13:00~15:00
2/13(水)	藤の木公民館 観音台公民館	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診できます

被爆者胃がん(注)、肺がん検診 ^い

期日	会場	時間
2/7(金)	美鈴が丘公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30 13:00~15:00

被爆者子宮がん、乳がん検診 ^い(注)

期日	会場	時間
1/29(水)	観音台公民館	9:30~11:00

(注)胃がん・子宮がん、乳がん検診は予約制です
④電話で同課へ

保健福祉課

☎943-9733 ㊟923-1611

佐伯区精神保健福祉家族会(つむぎ会)一般公開講座

①1月24日(金)午後1時半~3時半
②講演「心理教育プログラムを通じた家族のかかわり」
【講師】草津病院リハビリテーション課課長・村田貴徳氏
③電話で同課へ。先着40人

こころの相談

①1月16日(木)、2月6日(木)の午後1時半~3時
②精神科医による個別相談
③電話で同課へ。先着各日3人

出演団体募集 さえきサロンコンサート

④5月~来年3月までの期間内に、区民文化センターで自主的にコンサートが企画運営できるグループ
⑤同センターで配布する応募用紙を、2月20日(木)(必着)までに持参か郵送(〒731-5128 佐伯区五日市中央六丁目1-10)またはファクスで同センターへ。応募用紙は同センターのHP「佐伯区民文化センター」検索 からダウンロード可。選考あり
⑥同センター(☎921-7550、㊟921-9898)
⑦休13日を除く月曜日、1月1日~3日

募集 家族介護教室

⑧高齢者を介護している家族^い

期日	講師・内容	会場・申込先
1/22(水) 13:00~15:00	講演「無駄のないオムツ交換」-本人の尊厳を守りつつコスト軽減- 【講師】特別養護老人ホーム五日市あかり園 介護職員・福本慎吾氏	河内公民館 特別養護老人ホーム 「五日市あかり園」 ☎926-1101

⑨健康長寿課(☎943-9729、㊟923-1611)

⑩ひとり親家庭、寡婦特別相談
⑪1月10日(金)午後2時~5時
⑫弁護士が無料で相談に応じます
⑬電話で同課(☎943-9732)へ。先着4人

催し

佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742
休13日を除く月曜日、1月1日~4日、14日、31日

おはなし会

⑭幼児・小学生と保護者
⑮1月11日(土)午前11時からと、25日(土)午後2時からの各約30分
⑯区民文化センター
⑰絵本の読み聞かせ^い
⑱当日会場で。先着各日50人

乳幼児向けおはなし会

⑲乳幼児と保護者
⑳1月22日(水)午前10時半からと、11時からの各約20分
㉑区民文化センター
㉒絵本の読み聞かせ^い
㉓当日会場で。先着各回20組

図書館湯来河野閣覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134
休13日を除く月曜日、1月1日~4日、14日、31日

おはなし会

㉔1月11日(土)午前11時~11時半
㉕絵本の読み聞かせ^い
㉖BOOK-KIDS
㉗乳幼児と保護者
㉘1月23日(木)午前10時~正午
㉙絵本の読み聞かせ^い

出場ペア募集 佐伯区長杯テニス大会

㉚区内に在住、通勤、通学の中学生以上
㉛1月26日(日)午前9時から
【種目】①男子ダブルスA~D級、②女子ダブルスA~D級
㉜園広域公園室内テニスコート(安佐南区大塚西五丁目)
㉝¥1ペア3,000(中学・高校生は1ペア2,000)円
㉞はがきに、参加種目、住所、氏名(ペア)、電話番号を記入し、1月15日(水)(必着)までに、区体育協会テニス部(〒731-5128 佐伯区五日市中央五丁目3-1 吉岡道宏)へ
㉟同部 吉岡(☎923-8182)

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199
休火曜日、1月1日~3日

ベンチプレスワンポイントアドバイス

①18歳以上
②1月24日(金)午後5時半~7時
③世界チャンピオン入江将浩氏によるワンポイントアドバイス
④当日会場で。先着6人

子育て

常設親子交流の場「おやこっこさえき」

⑤妊婦、0歳~就学前の子どもとその保護者
⑥日~金曜日の午前10時~午後3時(祝・休日、1月1日~5日



は除く) 区役所別館

1月の行事

期日	内容	時間
1/15(水)	まちの保健室(健康相談 ^い)	13:00~15:00

⑦園地域子育て支援センター(☎㊟921-5010)

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	受付時間
1/18(土)	ゆめタウン五日市店	10:00~12:00 13:00~16:00
2/1(土)	サコダ車輛オイル鋸金館	9:00~12:00 13:00~16:00

⑧園生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

防災ライブカメラを設置(五日市町下小深川 立野橋付近)

河内地区自主防災会連合会により八幡川の水位を画像で監視できる「防災ライブカメラ」が区内で初めて設置されました。(「防災まちづくり事業」の防災ライブカメラ設置支援制度を活用)これは、ライブカメラを活用して、大雨による洪水から早めの避難を行うためのもので、画像は市HPから誰でも見ることが可能です。1月上旬に下記のページで公開しますので、ご覧ください。



ライブカメラから見た八幡川の様子

◎「市HP」-「くらし・手続き」-「防災」-「災害から身を守るために」-「防災ライブカメラについて」



この二次元コードを携帯電話で読み込むと「防災ライブカメラ」のページにいきます

園地域起こし推進課(☎943-9704、㊟943-9718)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(1月)

①通園していない乳幼児と保護者
②各保育園・幼稚園・認定こども園
※は予約が必要です

まってるよ



楽々園ルンビニ幼稚園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	15日(水)	10:00~11:00	お正月遊びを楽しもう※
にじ	943-6040	16日(木)	10:00~11:00	つくってあそぼう
きらら	943-6790	20日(月)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
吉見園	943-7801	月~金	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
あい保育園城山	961-3320	16日(木)	10:00~11:00	誕生会に参加しよう
あい保育園三宅	533-8901	6日(月)	10:00~10:40	お正月の会に参加しよう
五日市すみれ	926-2855	16日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう
湯来	0829-83-0534	14日(火)	10:00~11:00	わらべうたを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
石内	941-0506	10日(金)	10:00~11:00	日本の伝統文化に触れよう※
こころはるか	941-1101	24日(金)	10:00~11:00	おにのお面をつくろう※
五月が丘	941-0760	21日(火)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
利松	928-7277	15日(水)	10:00~11:00	パルンショーを楽しもう※
八幡東	928-1855	28日(火)	10:00~11:00	運動あそび※
八幡	928-0400	29日(水)	10:00~11:00	パネルシアターを楽しもう※
坪井	921-1595	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	18日(土)	10:00~11:00	育児講演会※
五日市中央北	922-6334	29日(水)	10:00~11:00	リズムあそびをしよう※
五日市駅前	923-7959	10日(金)	10:00~11:00	お正月遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	23日(木)	10:00~11:00	一緒に作りましょう※
美の里	922-6263	27日(月)	10:00~11:00	人形劇※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	14日(火)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	22日(水)	9:30~11:30	パンピルーム(未就園親子教室)※
藤の木	927-5064	22日(水)	10:00~11:30	観劇「花さかじいさん」※
杉並台	0829-86-0286	28日(火)	10:00~11:30	おはなし会
光禅寺	922-3948	21日(火)	10:00~11:30	キッズルームマーヤ※

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	15日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	23日(木)	10:00~12:00	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	15日(水)	10:00~11:30	昔遊びしよう※
五月が丘	941-2960	21日(火)	10:45~12:00	新聞紙で遊ぼう※