

くらしのガイド 佐伯区版

催しなどの中止に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

なお、咳や発熱などの体調不良の人、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬などをした人、過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある人は参加しないでください。持病のある人や高齢者、妊婦などは参加を控えてください。

健康

※会場の表記のないものは区役所別館で実施します

■集団検診中止のお知らせ

市が実施する以下の集団検診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当面の間、中止します。

- 被爆者健康診断
- 被爆者がん検診
- 健康診査
- がん検診(胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がん)
- 結核健康診断
- 骨粗しょう症検診
- ミニ人間ドック

大変ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

なお、再開時期については、ひろしま市民と市政や市HPなどでお知らせします。

●被爆者健康診断・がん検診に関すること

原爆被害対策部援護課

(☎504-2195 ☎504-2257)

○被爆者以外の健康診断・検診に

関すること

集団検診予約ダイヤル
(☎504-2298 ☎504-2258 平日午前9時～午後4時半)

地域支えあい課

☎943-9731 ☎923-1611

■認知症の人と家族の会

☎5月21日(木)正午～午後2時
☎ランチ交流会、ミニ講座、座談会
☎5月14日(木)までに電話(☎943-9728)で同課へ

■こころの相談

☎5月21日(木)、6月4日(木)の午後1時半～3時
☎精神科医による個別相談
☎電話で同課へ。先着各日3人

催し

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ☎0829-83-0134
☎休4を除く月曜日、7日、29日

■おはなし会

☎5月9日(土)午前11時～11時半

☎絵本の読み聞かせ

■BOOK-KIDS

☎乳幼児と保護者

☎5月28日(木)午前10時～正午

☎絵本の読み聞かせ

佐伯区図書館

☎921-7560 ☎924-0742
☎休4を除く月曜日、7日、29日

■おはなし会

☎幼児・小学生と保護者

☎5月23日(土)午後2時からの約30分

☎区民文化センター

☎絵本の読み聞かせ

☎当日会場で。先着50人

■乳幼児向けおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎5月27日(水)午前10時半からと、11時からの各約20分

☎区民文化センター

☎絵本の読み聞かせ

☎当日会場で。先着各回20組

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ☎924-8199
☎休火曜日

■お手軽! パワーヨガ

☎15歳以上

☎5月18日(月)、25日(月)午後7時15分～8時45分

☎各500円

☎当日会場で。先着各日30人

5月31日は世界禁煙デー

たばこの害は、吸う人にも、周りの吸わない人にも及びます。たばこを吸わない習慣づくりには、本人の努力だけでなく、周りの人のサポートも大切です。吸う人も吸わない人も、たばこについて考えてみましょう! 禁煙相談は地域支えあい課へ。☎同課(☎943-9731、☎923-1611)

■お手軽! ピラティス

☎15歳以上

☎5月20日(水)、27日(水)の午後7時15分～8時15分

☎体幹とインナーマッスルを鍛えるストレッチ

☎各500円

☎当日会場で。先着各日20人

■お手軽! アクアフィットネス

☎18歳以上

☎5月22日(金)午後1時半～3時
☎各種水中運動についてのアドバイス

☎500円

☎事前に電話か直接同センターへ。先着20人

■あつまれ! プールキッズ

☎小学生

☎5月23日(土)午後3時～4時

☎500円

☎事前に電話か直接同センターへ。先着12人

幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(5月)

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

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	12日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	25日(月)	9:30～11:30	パンピルーム(未就園児親子教室)
藤の木	927-5064	12日(火)	10:00～12:00	時計製作をしましょう
杉並台	0829-86-0286	26日(火)	10:00～11:30	おはなし会※
光禅寺	922-3948	12日(火)	9:30～11:00	園庭開放

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	14日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放
サムエル美鈴が丘	928-4123	20日(水)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	12日(火)	10:00～11:30	わらべうたで遊ぼう※
五月が丘	941-2960	20日(水)	10:45～12:00	パネルシアター※
五日市すみれ	926-2855	14日(木)	9:30～11:00	一緒にあそぼう

子育て

■常設親子交流の場「おやこっこさえき」

☎妊婦、0歳～就学前の子どもとその保護者

☎月～金曜日の午前10時～午後3時(祝・休日は除く)

☎区役所別館

●6月の行事

期日	内容	時間
6/3(水)	食育相談	10:00～12:00

☎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
5/24(日)	サンリブ五日市店	10:00～12:00 13:00～16:00

☎園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

まってるよ♡



五月が丘認定こども園の先生

今、新型コロナウイルスの感染を広げないためにできること

●手洗い

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲をのばすようにこする
- 指先・爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 手首も忘れずに洗う

●3つの咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをするとき、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえることです。

・マスクがないとき

袖で口・鼻を覆う

・とっさのとき

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

・マスクを着用するとき

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

正しいマスクの着用

鼻と口の両方を確実に覆う

隙間がないように鼻まで覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

発熱が続くときなど、不安な場合は、相談窓口(下記)にご相談ください。この情報は、4月17日現在のものです。新型コロナウイルスに関する最新情報は、市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課(☎504-2622、☎504-2258)

市HP ■ページ番号でさがす 107094



新型コロナウイルス感染症相談窓口

コールセンター 24時間受け付け
☎241-4566

- 区保健センター(☎943-9731 平日 午前8時半～午後5時)
- 健康推進課(☎504-2622 平日 午前8時半～午後5時)