

# 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

### 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
6/18(木)	サンピアゆき	
6/23(火)	杉並台コミュニティセンター	10:00~11:30
7/3(金)	湯来南公民館	
7/10(金)	五月が丘公民館	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、肺がん検診

期日	会場	時間
6/18(木)	サンピアゆき	
6/23(火)	杉並台コミュニティセンター	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
7/3(金)	湯来南公民館	
7/10(金)	五月が丘公民館	

※胃がん検診は予約制です

☎電話で同課へ

#### 被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
6/26(金)	石内福祉センター	9:30~11:00
7/10(金)	河内公民館	

※子宮がん、乳がん検診は予約制です

☎電話で同課へ

## 地域支えあい課

☎943-9731 ㊟923-1611

### 栄養相談日

☎6月10日(水)午前9時半~11時  
☎管理栄養士による食事相談、汁物の塩分チェックなど  
☎電話で同課へ

### 認知症の人と家族の会

☎6月18日(木)午後1時半~3時半  
☎講座「口腔ケアでいきいき元気に」  
【講師】西広島リハビリテーション病院 言語聴覚士 今橋郁美氏  
☎6月17日(水)までに電話で同課(☎943-9728)へ

### こころの相談

☎6月18日(木)、7月2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(☎943-9733)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  
休月曜日

### おはなし会

☎6月13日(土)午前11時~11時半  
☎絵本の読み聞かせなど

### BOOK-KIDS

☎乳幼児と保護者  
☎6月25日(水)午前10時~正午  
☎絵本の読み聞かせなど

## 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
休月曜日

### おはなし会

☎幼児・児童と保護者  
☎6月6日(土)午前11時からと、13日(土)午後2時からの各約30分  
☎佐伯区民文化センター

### 絵本の読み聞かせ

☎当日会場で。先着各日50人

### 乳幼児向けおはなし会

☎乳幼児と保護者  
☎6月17日(水)午前10時半からと、11時からの各約20分  
☎佐伯区民文化センター

### 絵本の読み聞かせ

☎当日会場で。先着各回20組

### テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
たべるの、大好き!	6月2日(火)~6月30日(火)

## 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
休火曜日

### スポーツワンポイント指導(プール)

水泳や水中運動の基本について、1人10分程度ワンポイントアドバイスします。

### 小学生以上

☎6月13日(土) 午後3時~4時  
6月25日(木) 午後2時~3時  
6月28日(日) 午前10時~11時  
※無料(ただし、施設利用料金が必要)

☎6月1日(月)午前9時から電話か直接窓口で受け付け。先着各日5人

### お手軽! ピラティス

☎おむね15歳以上  
☎6月10日(水)、17日(水)の午後7時15分~8時15分

☎1回だけでも毎週でも参加できます。気軽にどうぞ!

※各500円

☎開催当日午後6時45分から窓口で受け付け。先着各日20人

## スポーツキッズ! 「マット運動&跳び箱」

☎小学生  
☎6月20日(土)午前9時15分~10時45分

### マット運動と跳び箱

¥500円  
☎6月1日(月)午前9時から電話か直接窓口で受け付け。先着24人

## 子育て

### 常設親子交流の場「おやこっさえき」

※現在開催を中止しています。再開時期については市HPなどでご確認ください。

☎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)

☎佐伯区役所別館

### 6・7月の行事

期日	内容	時間
6/17(火)	まちの保健室(健康相談)	13:00~15:00
7/1(水)	食育相談	10:00~12:00

☎地域子育て支援センター

(☎㊟921-5010)

### 幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(6月)

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

## 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
6/27(土)	ファミリータウン広電楽々園	10:00~12:00 13:00~16:00

☎生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

### 6月1日~7日はHIV検査普及週間です

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。感染を早期に発見し、適切な治療を受けるため、そして大切な人を守るため、感染の可能性がある方や不安をお持ちの方は、この機会に検査を受けてみませんか?市では、HIV検査・梅毒検査を匿名・無料で受けられます。いつでもお気軽にご相談ください。

### HIV・梅毒検査

☎毎月第2、4水曜日(祝・休日は除く)の午前9時半~11時半

☎区役所別館4階処置室

☎予約制です。電話で地域支えあい課へ(☎943-9731)



サムエル美鈴が丘こども園の先生

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	9日(火)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	29日(月)	9:30~11:30	パンビーム(未就園親子教室)※
藤の木	927-5064	13日(土)	10:00~12:00	カエル製作をしましょう
光禅寺	922-3948	2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	17日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	11日(木)	10:00~11:00	子育てわらべうたの会※
サムエル薬師が丘	928-1414	3日(水)	10:00~11:30	小麦粉粘土で遊ぼう※
五月が丘	941-2960	11日(木)	10:45~12:00	しゃぼん玉で遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	18日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう

## 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う
- 手首も忘れずに洗う

この情報は、5月22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HP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

## 健康とスポーツ⑩

### 「ちょっとそこまで」でできる筋トレ -エコバッグ・アームカール-

感染症対策で極力外出を控えつつも、運動は欠かせません。今回は、生活必需品の買い出しなど少しの外出時にも気軽に取り組める筋トレを、前回に引き続きスポーツセンターの竹中さんに教えてもらいました。

☎地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)

①エコバッグにペットボトルなどを入れる。肘を伸ばし、手のひらを上に向けた状態でエコバッグを持つ。

②ゆっくりと肘を曲げて持ち上げる。この時、腕を体から離さない。また、足を曲げたり背中を反らさない。

③①の姿勢にゆっくりと戻す。①~②の動作を、左右の腕で20回ずつ行う。



※学校名は、令和元年度交通安全児童生徒習字・標語コンクール最優秀賞(佐伯交通安全協会会長賞)受賞当時のものです