くらしのガイド 佐伯区版

健　康

※会場の表記のないものは区役所別館で実施します

地域支えあい課

☎943-9731 FAX923-1611

■栄養相談日
日７月８日㈬午前９時半～11時
内管理栄養士による食事相談、汁物の塩分チェックなど
申電話で同課へ

■いきいき健康相談
日７月30日㈭午後２時～４時
内医師・管理栄養士・保健師による個別相談
申電話で同課へ

■こころの相談
日７月16日㈭午後１時半～３時
内精神科医による個別相談
申電話で同課(☎943-9733)へ。先着３人

-集団検診再開のお知らせ-
市が実施する以下の集団検診を、感染防止対策を講じた上で再開しました。
※新型コロナウイルスの発生状況などにより、急遽中止となる場合があります

■①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査など)、②肺がん・大腸がん検診 いきいき、③結核健診
※③はポイント対象外です
対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。③年度末で65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
持受診券(①と③は保険証も)
申当日会場で。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
9/2㈬	美鈴が丘公民館	9:00～11:00
9/3㈭	五日市公民館	9:00～11:30
9/4㈮	藤の木公民館	9:00～11:00
9/8㈫	薬師が丘第一集会所	
9/9㈬	八幡東公民館	
9/11㈮	皆賀公民館	
9/14㈪	坪井公民館	
9/16㈬	河内公民館	
9/18㈮	五日市公民館	
	佐伯区役所別館	
9/25㈮	石内福祉センター	
9/30㈬	五日市中央公民館	

■胃がん検診(Ｘ線) いきいき
対年度末で40歳以上
¥1,100円
持受診券
申予約制です(注)
※期日、会場、時間は、健康診査と同じ

■①子宮頸がん検診、②乳がん検診 いきいき
対①受診時に20歳以上の女性、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
持受診券
申予約制です(注)

期日	会場	時間
9/3㈭	五日市公民館	9:00～11:30

■ミニ人間ドック いきいき
※健康診査、肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がんの検診を同時に受診できます。対象者、自己負担金、持参する物は各健診・検診と同様
申予約制です(注)

期日	会場	時間
9/3㈭	五日市公民館	9:00～11:30

(注)胃がん、子宮頸がん、乳がん検診、ミニ人間ドックは予約制です(先着順)
申７月１日㈬から受診希望日の前日までに集団検診予約専用ダイヤル(☎504-2298 平日の午前９時～午後４時半)へ

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195 FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

期日	会場	時間
7/15㈬	八幡東公民館	9:30～11:30
7/17㈮	佐伯区役所別館	
8/3㈪	美鈴が丘公民館	
8/5㈬	佐伯区役所別館	
8/7㈮	坪井公民館	
	五日市公民館	

※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 いきいき

期日	会場	時間
8/3㈪	美鈴が丘公民館	(胃がん)9:00～10:30 (肺がん)9:00～11:30
8/5㈬	佐伯区役所別館	
8/7㈮	坪井公民館	

※胃がん検診は予約制です
申電話で同課へ

■被爆者子宮がん、乳がん検診 いきいき

期日	会場	時間
7/22㈬	佐伯区役所別館	9:30～11:00
7/27㈪	五月が丘公民館	

※子宮がん、乳がん検診は予約制です
申電話で同課へ

催　し

佐伯区図書館

☎921-7560 FAX924-0742
休月曜日、28日㈫、31日㈮

■おはなし会
対幼児・児童とその保護者
日７月11日㈯午前11時からと、25日㈯午後２時からの各日約30分
場佐伯区民文化センター
内絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各日20人

■乳幼児向けおはなし会
対乳幼児とその保護者
日７月22日㈬午前10時半からと、11時からの各回約20分
場佐伯区民文化センター
内絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各回13組

■テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
青い本、集まれ!!	7月1日㈬～7月30日㈭

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 FAX0829-83-0134
休月曜日、28日㈫、31日㈮

■おはなし会
日７月11日㈯午前11時から
内乳幼児と保護者のための絵本の読み聞かせなど

佐伯区民文化センター

☎921-7550 FAX921-9898
休月曜日

■ふれあいコンサート
日７月15日㈬午前10時半～11時半、午後１時半～２時半
内乳幼児と保護者のための読み聞
【出

申し訳ありません。延期します。

■なつやすみ子ども映画会
日７月30日㈭、31日㈮の午前10時～正午、午後１時～３時
内幼児・児童と保護者のための子ども向け映画の上映会

■さえきアートキャンパス2020受講生募集！
絵画などの基本的技法を習得するワークショップです。区内公民館などで配布の申込書を７月17日㈮までに同センターへ。各コース定員15人、申込者多数の場合は抽選になります。
【パステルコース】
対小学校４年生～中学生程度
日８月22日㈯午前10時～午後５時
場区民文化センター
¥1,000円
【油絵コース】
対小学校５年生～中学生程度
日８月23日㈰午前10時～午後５時
場区民文化センター
¥1,500円

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 FAX924-8199
休火曜日

■健康トレーニング
対18歳以上
日７月９日㈭午後３時～３時半
内トレーニングスタッフによる健康増進プログラムの実施
¥施設利用料が必要
申当日会場で。先着５人

■ベンチプレスワンポイントアドバイス
対18歳以上
日７月24日㈷午後５時半～７時
内世界チャンピオンによるワンポイントアドバイス
申当日会場で。先着６人

■お手軽！　パワーヨガ
対おおむね15歳以上
日７月６、13、20、27日の月曜日、午後７時15分～８時45分
内１回だけでも毎週でも参加できます。気軽にどうぞ！
¥各日500円
申当日午後６時45分から窓口で受け付け。先着各日30人

■お手軽！　ピラティス
対おおむね15歳以上
日７月１、８、15、22、29日の水曜日、午後７時15分～８時15分
内１回だけでも毎週でも参加できます。気軽にどうぞ！
¥各日500円
申当日午後６時45分から窓口で受け付け。先着各日15人

子育て

■常設親子交流の場「おやこっこさえき」

予約制で再開していますが、今後、開催日時・予約方法などを変更する可能性があります。最新の情報については、市HPでご確認ください。
対市内に在住の妊婦、０歳～就学前の子どもとその保護者
日毎週月・火・木・金曜日(祝・休日は除く)の午前10時～11時半と午後０時半～２時(入れ替え制)
場佐伯区役所別館
申利用希望日の前週に電話で地域子育て支援センター(☎FAX921-5010)へ。先着各回５組

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
7/5㈰	皆賀会館	9:30～12:00 13:00～16:00

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

中山間地域お宝資源掘り起こし事業(２次募集)

中山間地域を活性化するため農林水産物などの農村資源を活用した、新たな農家ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。

●補助対象者
中山間地域の農林漁業者３人以上で構成される地域団体など

●募集期間
７月１日㈬～15日㈬(必着)まで

●補助内容(最大３カ年)

補助年度	補助率	補助限度額
初年度	補助対象経費の1分の1以内	100万円
2年度	補助対象経費の3分の2以内	70万円
3年度	補助対象経費の2分の1以内	50万円

●応募方法
所定の申請書を、区農林課へ。申請書は区農林課で配布し、市HPにも掲載しています

●選考方法
市に設置する審査会で、市内の応募案件を一括で選考します

●問い合わせ先
区農林課(☎943-9767、FAX943-9765)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(７月)

対通園していない乳幼児と保護者
問各保育園・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
花ぞの	927-8801	9日㈭	10:00～11:00	お外であそぼう※
にじ	943-6040	15日㈬	10:00～11:00	いっしょにあそぼう※
ひまわりいしうち	929-2011	7日㈫	9:50～10:50	七夕会※
きらら	943-6790	16日㈭	10:00～11:00	水あそびを楽しもう※
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	21日㈫	10:00～10:30	誕生日会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	7日㈫	10:00～12:00	七夕会※
湯来	0829-83-0534	29日㈬	10:00～11:00	ペーパーシアターを見よう※
湯来南	0829-86-0610	17日㈮	10:00～11:00	水あそびを楽しもう※
石内	941-0506	4日㈯	10:00～11:00	サタデー広場※
こころはるか	941-1101	20日㈪	10:00～11:00	水あそびを楽しもう！※
河内	928-0311	28日㈫	10:00～11:00	夏のあそびを楽しもう※
五月が丘	941-0760	18日㈯	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	22日㈬	10:00～11:00	夏のあそびを楽しもう※
八幡東	928-1855	8日㈬	10:00～11:00	運動あそび※
八幡	928-0400	18日㈯	10:00～11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	16日㈭	10:00～11:00	夏のあそび※
坪井	921-1595	10日㈮	10:00～11:00	夏のあそびを楽しもう※
三筋	923-3733	15日㈬	10:00～11:00	いっしょにあそぼう※
鈴峰園	921-1594	10日㈮	10:00～11:00	夏のあそびを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	11日㈯	10:00～11:00	サタデー広場
五日市駅前	923-7959	22日㈬	10:00～11:00	水あそびを楽しもう※
美の里	922-6263	15日㈬	10:00～11:00	夏のあそびを楽しもう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	14日㈫	10:00～11:30	園庭開放
ひろみ	923-8288	27日㈪	10:30～12:00	親子であそぼうバンビルーム※
藤の木	927-5064	18日㈯	10:00～12:00	リズムあそびをしましょう
杉並台	0829-86-0286	14日㈫	10:00～11:30	プールあそび
光禅寺	922-3948	7日㈫	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	15日㈬	10:00～11:00	水あそびを楽しもう
五日市すみれ	926-2855	16日㈭	10:00～11:00	一緒にあそぼう

今月の交通安全標語　五日市南小学校　児島(こじま)　和樹(かずき)さん　ゆずったら　笑顔が増えて　事故が減る

※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(佐伯警察署長賞)受賞当時のものです