

# くらしのガイド 佐伯区版



## 催しなどに関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためのお知らせがあります(4頁左上部)。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。詳しくは主催者にお問い合わせください。市役所・区役所へのお問い合わせ・申し込みは8月3日(月)から。

## 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 ㊟923-1611

■①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査)、②肺がん・大腸がん検診、③結核健診  
※③はポイント対象外です  
㊟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。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

期日	会場	時間
10/25(日)	区役所別館	9:00~11:30

※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

### 胃がん検診(X線)

㊟年度末で40歳以上

期日	会場	時間
10/25(日)	区役所別館	9:00~11:30

※1,100円  
㊟受診券  
㊟予約制です(注)  
■①子宮頸がん検診、②乳がん検診

㊟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)

期日	会場	時間
10/25(日)	区役所別館	9:00~11:30
10/26(月)	五日市公民館	9:30~11:00

※①1,000円、②1,500円  
㊟受診券  
㊟予約制です(注)  
■ミニ人間ドック

期日	会場	時間
10/25(日)	区役所別館	9:00~11:30

※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することができます。対象者、自己負担金、持参する物は各健診・検診と同じです。予約制です(注)

(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)  
㊟8月3日(月)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(8月6日(木)を除く)の午前9時~午後4時半)へ  
※インターネット予約も可

### こころの相談

㊟8月20日(木)、9月3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

## 親子で楽しく！ランニングレッスン

「最近運動不足だな」「子どもと一緒に体を動かしたい」「子どもの運動神経を高めたい！」にお応えします  
㊟低学年の小学生とその保護者  
㊟8月30日(日)午前9時半~11時半  
㊟区スポーツセンター  
㊟室内用シューズ、タオル、水分補給用ドリンク、マスク  
㊟地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)。定員先着20家族  
※本教室は傷害保険に加入していません

## 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
8/17(月)	五月が丘公民館	
8/31(月)	観音台公民館	9:30~11:30
9/2(水)	美鈴が丘公民館	
9/4(金)	藤の木公民館	9:30~11:30 13:00~15:00
9/8(水)	薬師が丘第一集会所	
9/9(水)	八幡東公民館	9:30~11:30
9/11(金)	皆賀公民館	
9/14(月)	坪井公民館	

※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

期日	会場	時間
8/17(月)	五月が丘公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
8/31(月)	観音台公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30 13:00~15:00
9/4(金)	藤の木公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30 13:00~15:00
9/8(水)	薬師が丘第一集会所	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
9/9(水)	八幡東公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
9/11(金)	皆賀公民館	(胃がん) 9:00~11:30
9/14(月)	坪井公民館	(胃がん) 9:00~11:30

※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
8/26(水)	八幡東公民館	9:30~11:00

※子宮がん、乳がん検診は予約制です  
㊟電話で同課へ

## 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
8/23(日)	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)

## 催し

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
休月曜日(10日を除く)、11日(火)

### おはなし会

㊟幼児・児童とその保護者  
㊟8月8日(土)午前11時からと、22日(土)午後2時からの各日約30分  
㊟区民文化センター

㊟当日会場で。先着各日16人

### 乳幼児向けおはなし会

㊟乳幼児とその保護者  
㊟8月26日(水)午前10時半からと、11時からの各回約20分  
㊟区民文化センター

㊟当日会場で。先着各回8組

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134  
休月曜日(10日を除く)、11日(火)

### おはなし会

㊟8月8日(土)午前11時から  
㊟絵本の読み聞かせ  
■BOOK-KIDS

㊟8月27日(木)午前10時~正午  
㊟絵本の読み聞かせ

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
休火曜日

### 命をまもる「浮いて待て」

㊟小学生以上  
㊟9月12日(土)午後5時~6時半  
㊟水難事故を防ぐための浮き方  
¥500円

㊟8月1日(土)午前8時半から電話か直接窓口で。先着24人

## 子育て

### 常設親子交流の場「おやっこさえき」

予約制で再開しています。今後、開催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。

㊟市内に在住の妊婦、0歳~就学前の子どもとその保護者  
㊟毎週月・火・木・金曜日(祝・休日、8月6日、11日~14日を除く)の午前10時~11時半と午後0時半~2時(入れ替え制)  
㊟区役所別館  
㊟利用希望日の前週月曜日から前日までに、電話で地域子育て支援センター(☎921-5010)か地域支えあい課(☎943-9733)へ。先着各回5組

■乳幼児健康相談室  
乳幼児を対象とした身体計測・育児相談を予約制で再開します。最新の情報は、市HPでご確認ください。

㊟8月3日(月)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(8月6日(木)を除く)の午前9時~午後4時半)へ  
※インターネット予約も可

期日	場所	時間
9/4(金)	皆賀公民館	
9/7(月)	坪井公民館	①9:30~10:00 ②10:00~10:30 ③10:30~11:00
9/10(木)	彩が丘公民館	
9/14(月)	五月が丘公民館	【要予約】 予約人数は、場所によって異なります
9/15(水)	佐伯保健センター	
9/17(木)	八幡公民館	

※保健センターは身体計測のみ。相談希望の人には、後日、電話します  
㊟電話で地域支えあい課(☎943-9733)へ

## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(8月)

㊟通園していない乳幼児と保護者  
㊟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♡



ひろみ幼稚園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	19日(水)	10:00~11:00	お外であそぼう※
にじ	943-6040	19日(水)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
ひまわりいしうち	929-2011	20日(木)	10:00~10:50	水あそびをしよう※
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	19日(水)	10:00~10:30	誕生日会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	4日(火)	10:00~10:30	保育園であそぼう※
石内	941-0506	1日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
こころはるか	941-1101	26日(水)	10:00~11:00	わっしょい!お祭りだ※
河内	928-0311	8日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
八幡東	928-1855	5日(水)	10:00~11:00	人形劇※
八幡	928-0400	19日(水)	10:00~11:00	夏をあそびを楽しもう※
千同	922-7766	21日(金)	10:00~11:00	身体を動かしてあそぼう※
三筋	923-3733	22日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	8日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
五日市駅前	923-7959	1日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	7日(金)	10:00~11:00	絵本の読み聞かせ※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
栄々園ルンビニ	921-0300	29日(土)	10:00~11:30	キッズクラブ※
ひろみ	923-8288	31日(月)	9:30~11:30	親子で遊ぼう!パンビルーム※
藤の木	927-5064	3日(月)	10:00~12:00	夏まつりごっこをしましょう

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市すみれ	926-2855	20日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう

## おいしくて簡単!栄養バランスOK! 元気じゃけん定食を学ぼう!

期日	内容・講師	会場
8/26(水) 10:00~11:30	講義と実演 講師 すこやか食生活推進リーダー(管理栄養士)近藤フミエ氏	区役所別館 4階 栄養実習室

㊟地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)、定員先着15人

## たのしいヘルシーライフ講座(生活習慣病予防教室)

※3回シリーズの講座です

期日	内容	会場
9/10(木) 10:00~12:00	医師、管理栄養士による講義 生活習慣病の基礎知識	区役所別館 5階 ボランティア研修室
9/17(木) 10:00~12:00	健康運動指導士による実技 体幹トレーニング	区スポーツセンター
9/24(木) 13:30~15:30	歯科医師、歯科衛生士による講義 歯周病を予防しよう	区役所別館 5階 ボランティア研修室

㊟地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)、定員先着15人

## 高齢者スポーツ大会

区シニアクラブ連合会が中心となり、スポーツ大会を開催します。  
㊟区内在住で昭和37年4月1日以前に生まれた人

	ペタンク	グラウンド・ゴルフ
開催日	9月14日(月) 雨天の場合は翌日	10月15日(木) 雨天の場合は翌日
会場	五日市中央公園 (五日市中央六丁目)	佐伯運動公園 (五日市町保井田350-3)
チーム編成	1チーム3人 (1学区3チームまで)	1学区13人
参加費	1人700円(佐伯区シニアクラブ連合会会員200円)	
申込締切	9月3日(水)(必着)	10月5日(月)(必着)
申込方法	各学区でまとめた参加費を持参の上、下記問い合わせ先へ	

㊟区民文化センター(〒731-5126佐伯区新宮苑11-14 五日市公民館内3階  
☎・㊟943-3357)

## 佐伯区民作品展 作品募集!

11月1日(日)~8日(日)に開催する「佐伯区民作品展」に展示する美術作品を募集します。  
㊟区内に在住、通勤、通学、または区内で創作活動をしている人  
㊟所定の申込書を、9月15日(火)(消印有効)までに、区民文化センターへ。申込書は、同センター、区役所、区内各公民館で配布  
【部門】絵画・書・写真・彫刻・陶芸・手工芸など 1人1点とし、全部門合わせて先着80点  
㊟同センター(☎921-7550、㊟921-9898) 休月曜日(8月10日を除く)

※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(佐伯区長賞)受賞当時のものです