

# 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頁上部)。今後、本紙掲載の催しなどについては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。

## 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

#### いきいき健康相談

☎市内に在住の、おおむね40歳以上の人

☎9月24日(木)午後2時～4時

☎医師・管理栄養士・保健師による個別相談。1人30分程度

☎予約制。電話で同課へ

#### 成人の歯科相談

☎市内に在住の20歳以上の人

☎9月17日(木)午後1時半～3時

☎歯科医師による健診

☎電話で同課へ。先着9人

■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歳以上の人。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歳以上の人。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
11/2(月)	湯来南公民館	9:30～11:00
	杉並台コミュニティセンター	13:30～14:30
11/4(水)	湯来農村環境改善センター	9:30～11:00
	サンピアゆき	13:30～14:30
11/26(木)	五日市公民館	9:00～11:30

#### 胃がん検診(X線)

☎年度末で40歳以上の人

☎¥1,100円

☎持受診券

☎予約制です(注)

期日	会場	時間
11/26(木)	五日市公民館	9:00～11:30

#### 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)

☎①1,000円、②1,500円

☎持受診券

☎予約制です(注)

期日	会場	時間
11/16(月)	区役所別館	9:30～11:00
11/20(金)	五日市公民館	9:30～11:00
11/26(木)	五日市公民館	9:00～11:30
11/27(金)	五日市中央公民館	9:30～11:00

#### ミニ人間ドック

☎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)

期日	会場	時間
11/26(木)	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) ☎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 ※インターネット予約も可

#### 男性介護者の集い

☎介護をしている、されている男性

☎9月8日(火)午前10時～正午

☎座談会(情報交換)

☎同課(☎943-9728)

#### こころの相談

☎9月17日(木)、10月1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

#### 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は結核菌が体内に入り起こる病気です。

2週間以上続く咳、痰、微熱、身体のだるさなどの症状がある場合は、結核の可能性がありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

#### 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
9/16(水)	河内公民館	9:30～11:30
9/18(金)	五日市公民館	9:30～11:30
	区役所別館	9:30～11:30
9/25(金)	石内福祉センター	9:30～11:30 13:00～15:00
9/30(水)	五日市中央公民館	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
9/16(水)	河内公民館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
9/18(金)	五日市公民館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
	区役所別館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
9/25(金)	石内福祉センター	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30 13:00～15:00
9/30(水)	五日市中央公民館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30

※胃がん検診は予約制です

☎電話で同課へ

## 催し

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134  
休月曜日(21日を除く)、23日(水)～30日(水)

#### おはなし会

☎9月12日(土)午前11時から

☎絵本の読み聞かせ

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
休月曜日(21日を除く)、23日(水)～30日(水)

#### おはなし会

☎幼児・児童とその保護者

☎9月12日(土)午前11時からと、19日(土)午後2時からの各日約30分

☎区民文化センター

☎絵本の読み聞かせ

☎当日会場で。先着各日16人

#### 乳幼児向けおはなし会

☎乳幼児とその保護者

☎9月16日(水)午前10時半からと、11時10分からの各回約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8組

#### テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
「空を見上げて・・・」空や雲、月や星、宇宙に関する本の展示	9月22日(祝)まで

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
休火曜日(22日を除く)

#### お手軽! アクアフィットネス

☎18歳以上

☎9月25日(金)午後1時半～3時

☎各種水中運動の基本についてアドバイス

☎¥500円

☎9月2日(水)から電話か直接窓口で。先着20人

#### スポーツキッズ「マット運動&跳び箱&鉄棒&トランポリン」

☎小学生

☎9月19日(土)午前8時45分～10時15分

☎マット運動と跳び箱、鉄棒、トランポリンに挑戦します

☎¥500円

☎9月2日(水)から電話か直接窓口で。先着24人

#### あつまれ! プールキッズ

☎小学生

☎9月26日(土)午後3時～4時

☎アクアヌードル・フラフープなどを使って遊びながら水慣れします

☎¥500円

☎9月2日(水)から電話か直接窓口で。先着12人

#### スポーツワンポイント指導(プール)

☎小学生以上

☎9月12日(土)午後3時～4時、9月24日(木)午後2時～3時

☎¥無料(施設利用料金は必要)

☎水泳や水中運動の基本について、1人10分程度のワンポイントアドバイス

☎9月2日(水)から電話か直接窓口で。先着各日5人

## 子育て

### 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。

※保健センターは身体計測のみ。相談希望の人には、後日、保健師から電話します

☎電話で地域支えあい課(☎943-9733)へ

期日	場所	時間
10/8(木)	藤の木公民館	①9:30～10:00 ②10:00～10:30
10/15(木)	美鈴が丘公民館	③10:30～11:00
10/19(月)	八幡東公民館	【要予約】予約人数は、場所によって異なります
10/27(火)	保健センター	
10/28(水)	観音台公民館	

### 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。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・休日は除く)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

## 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
9/6(日)	フレスタ河内店	9:00～12:00
	西広島リハビリテーション病院	14:00～16:30
	美鈴が丘公民館	9:30～12:30 13:30～16:00
9/20(日)	五日市中央公民館	9:00～12:00 13:00～16:00

☎園生活課(☎943-9725、㊟923-1611)



### 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(9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♡



吉見園保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	10日(木)	10:00～11:00	お外であそぼう※
にじ	943-6040	9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	10日(木)	9:50～10:30	お外であそぼう※
きらら	943-6790	17日(木)	10:00～11:00	ペーパーシアター※
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	24日(木)	10:00～10:30	誕生会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	28日(月)	問合せください	リトミックに参加しよう※
湯来南	0829-86-0610	4日(金)	10:00～11:00	保育園の生活をしよう※
石内	941-0506	5日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
こころはるか	941-1101	7日(月)	10:00～11:00	お月見ごっこ※
河内	928-0311	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	26日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
八幡東	928-1855	4日(金)	10:00～11:00	つくってあそぼう※
八幡	928-0400	3日(木)	10:00～11:00	室内遊具であそぼう※
千同	922-7766	5日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	5日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	25日(金)	10:00～11:00	運動会ごっこ※
五日市駅前	923-7959	5日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	5日(土)	10:00～11:30	キッズクラブ
ひろみ	923-8288	28日(月)	9:30～11:30	親子であそぼうパンビルーム※
藤の木	927-5064	5日(土)	10:00～12:00	運動会ごっこをしましょう
杉並台	0829-86-0286	29日(火)	10:00～11:30	運動会ごっこ
光禅寺	922-3948	3日(木)	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	16日(水)	10:00～11:00	一緒にあそぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	3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(木)	10:00～11:30	わらべうたであそぼう※
五月が丘	941-2960	3日(木)	10:45～12:00	サーキットあそび※
五日市すみれ	926-2855	10日(木)	10:00～11:00	一緒にあそぼう

※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