

# 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

■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  
㊟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
12/20(日)	八幡公民館	9:00~11:00

## ■胃がん検診(X線)

㊟年度末で40歳以上

※1,100円

㊟受診券

㊟予約制です(注)

期日	会場	時間
12/20(日)	八幡公民館	9:00~11:00

## ■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

㊟受診券

㊟予約制です(注)

期日	会場	時間
12/16(水)	区役所別館(託児有)	9:30~11:00

(注)胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は予約制です(先着順)  
㊟10月1日(木)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  
※インターネット予約も可

## ■ゆったりびのび交流会

被爆者の人が生きがいについて語り合うなどの交流の場です。

㊟区内に在住する被爆者の人

㊟10月16日(金)午前10時~11時半

㊟講演「笑う門には福来る-笑いのパワーを感じよう-」  
【講師】広島芸芸協会会長 秋風亭てい朝氏

㊟電話で同課へ

## ■男性介護者の集い

㊟介護をしている、されている男性

㊟10月13日(火)午前10時~正午

㊟座談会(情報交換)など  
㊟電話で同課(943-9728)へ

## ■こころの相談

㊟10月15日(木)、11月5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

## ■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
11/2(月)	湯来南公民館	10:00~11:30
	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	10:00~11:30
	サンピアゆき	13:30~14:30

※肺がん検診を同時に受診できます

## ■被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
10/26(月)	五日市公民館	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

## 催し

## ■佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199 休火曜日

## ■親子でベビーヨガ

㊟0歳児と保護者

㊟10月31日(土)午前10時半~11時半

㊟赤ちゃんと保護者が一緒に楽しくヨガを体験

※600円

㊟10月1日(木)午前9時から電話か窓口で。先着12組

## ■やってみよう! コーディネーショントレーニング

㊟小学校1~3年生

㊟11月14日(土)午前10時~11時半

㊟ボールなどを使って、楽しみながら運動能力を高めるトレーニングを行います

※500円

㊟10月1日(木)午前9時から電話か窓口で。先着20人

## ■お手軽! アクアフィットネス

㊟18歳以上

㊟10月23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します

※500円

㊟10月1日(木)午前9時から電話か窓口で。先着20人

## ■佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898 休月曜日

## ■さえきサロンコンサート

「フルートとギターで奏でる音楽の旅」

㊟10月17日(土)午後2時から  
㊟区民文化センター ホール  
【出演】Una Pareja(ウナパレハ)  
※当日正午から配布の整理券が

必要です。先着150人

## ■図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134 休月曜日

## ■雑誌リサイクル

保存期限切れ雑誌を無料で譲ります。(1人5冊まで)

㊟市立図書館の貸出利用券を持っている人

㊟10月24日(土)午前10時から。なくなり次第終了

㊟1階図書室

## ■佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742 休月曜日

## ■おはなし会

㊟10月10日(土)午前11時からと、2日(土)午後2時からの各回約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

㊟10月28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

㊟当日会場で。先着各回8組

## 子育て

## ■常設親子交流の場「おやこっこさえき」

㊟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)

㊟佐伯区役所別館

㊟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。※保健センターは身体計測のみ。相談希望者には、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
11/5(木)	湯来南公民館	①9:30~10:00
		②10:00~10:30
11/12(木)	河内公民館	③10:30~11:00
		【要予約】予約人数は、場所によって異なります
11/24(火)	保健センター	

## ■ひとり親家庭・寡婦特別相談

弁護士が無料相談に応じます。お気軽にご相談ください。

㊟10月14日(水)午後2時~5時

㊟電話で福祉課(☎943-9732)へ。先着4人

## 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
10/4(日)	(株)ソコダ車輛 オイル・钣金館	9:00~11:30
	五月が丘公民館	13:30~16:00

㊟生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

## 市民課 休日開庁

マイナンバーカード(個人番号カード)を交付するための休日開庁を実施します。(マイナンバーカード交付事務以外の市民課・出張所業務は行いません)

㊟10月11日、11月8日、12月13日の日曜日 午前8時半~正午

㊟交付通知書指定の区役所か湯来出張所

㊟市民課(☎943-9711)、湯来出張所(☎0829-83-0111)

※湯来出張所で受け取る人は、各実施日の3営業日前の水曜日までに、電話での事前予約が必要です。(予約がない場合、休日開庁しません)

## 家族介護教室

㊟高齢者を介護している家族など

期日	内容・講師	会場・申込先
10/14(水) 13:00~15:00	講演「フレイルを知って正しくセルフケア-健康寿命を継続させよう!-」 【講師】:特別養護老人ホーム五日市あかり園 理学療法士・時光桂太氏	㊟特別養護老人ホーム五日市あかり園 ㊟同施設 ☎926-1101
10/18(日) 13:30~15:30	講演「自分らしく生きるための終活のすすめ エンディングノートを書いてみよう」 【講師】:特別養護老人ホーム陽光の家 施設長・松井誠氏	㊟特別養護老人ホーム陽光の家 ㊟同施設 ☎921-8211
10/21(水) 13:30~15:30	講演「食べること! 話すこと!」 講師:重症児・者福祉医療施設 鈴が峰言語聴覚士・浜重瑞恵氏 講演「いすに座って行うぷちヨガ」 【講師】:一般社団法人オレンジなかよし倶楽部 理事長・原ちさと氏	㊟五日市公民館 ㊟特別養護老人ホーム鈴が峰 ☎943-8888
10/25(日) 9:30~11:30	講演「今こそ、デイサービスの力! -体を動かし、おいしい食事に学ぶ-」 【講師】:デイサービスやすらぎの里 生活相談員・森久保吉康氏、ナリコマエンタープライズ 課長・福長晋也氏	㊟特別養護老人ホームやすらぎの里 ㊟同施設 ☎941-2900

㊟地域支えあい課(☎943-9728、㊟923-1611)

## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(10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♡



保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	8日(木)	10:00~11:00	お外であそぼう※
にじ	943-6040	1日(木)	10:00~11:00	お月見会※
ひまわりいしうち	929-2011	1日(木)	10:00~11:00	お月見会※
きらら	943-6790	16日(金)	10:00~11:00	レッツ運動あそび※
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(水)	10:00~10:30	誕生会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	8日(木)	10:00~10:30	保育園であそぼう※
湯来	0829-83-0534	19日(月)	10:00~11:00	人形劇を見よう※
湯来南	0829-86-0610	17日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	8日(木)	10:00~11:00	絵本の世界を楽しもう※
こころはるか	941-1101	13日(火)	10:00~11:00	てくてく秋のさんぽ※
河内	928-0311	23日(金)	10:00~11:00	お芋パーティー※
五月が丘	941-0760	30日(金)	10:00~11:00	焼きいも会※
利松	928-7277	13日(火)	10:00~11:00	園庭であそぼう※
八幡東	928-1855	15日(木)	10:00~11:00	わらべうたあそび※
八幡	928-0400	29日(木)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
千同	922-7766	3日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	10日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	15日(木)	10:00~11:00	ふれあいあそび※
鈴峰園	921-1594	3日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	20日(火)	10:00~11:00	わらべうたであそぼう※
五日市駅前	923-7959	16日(金)	10:00~11:00	運動遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	9日(金)	10:00~11:00	体を動かしてあそぼう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	13日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	26日(月)	10:30~12:00	親子であそぼうバンビルーム
藤の木	927-5064	17日(土)	10:00~12:00	どんぐり山であそびましよう
杉並台	0829-86-0286	13日(火)	10:00~11:30	お庭であそぼう・ボールあそび
光禅寺	922-3948	13日(火)	10:00~11:30	キッズルーム・マーマヤ※

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	21日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	21日(水)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	5日(月)	10:00~11:30	からだを動かしてあそぼう※
五月が丘	941-2960	13日(火)	10:45~12:00	小麦粉粘土であそぼう※
五日市すみれ	926-2855	15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(佐伯警察署長賞)受賞当時のものです