

# くらしのガイド 佐伯区版

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など)、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

※①③無料、②各400円

㊟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
2/1(月)	美鈴が丘公民館	9:00~11:00
2/10(水)	区役所別館	
2/15(月)	彩が丘公民館	13:30~14:30
2/26(金)	八幡東公民館	
	観音台公民館	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
2/1(月)	美鈴が丘公民館	9:00~11:00
2/10(水)	区役所別館	
2/15(月)	彩が丘公民館	9:00~11:30
2/25(木)	五日市公民館	
2/26(金)	観音台公民館	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
2/3(水)	五月が丘公民館	9:30~11:00
2/15(月)	薬師が丘第一集会所	
2/25(木)	五日市公民館	9:00~11:30
2/26(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・検診と同様です。予約制です(注)

期日	会場	時間
2/25(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

### 家族介護教室

㊟高齢者を介護している家族

㊟12月16日(水)午後2時~4時 区役所別館5階

㊟抱え上げないケアで腰痛予防

【講師】特別養護老人ホーム 原介護職員・今田祥久氏、上田友里氏  
㊟電話で喜生園(☎921-1122)へ

### こころの相談

㊟12月17日(木)、1月7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。先着各回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
12/20(日)	八幡公民館	9:30~11:30
1/14(木)	五月が丘公民館	

※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
12/20(日)	八幡公民館	(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

### 被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
12/16(水)	区役所別館	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

### 佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898 休月曜日、12月29日(火)~1月4日(月)

### さえきクラシックコンサート

#### 「楽しいクリスマスコンサート」

㊟12月20日(日)午後2時から

㊟ピアノやバイオリンのソロ演奏、歌とピアノの合奏などの楽しいクリスマスコンサート

【出演】Unit vivi  
㊟区民文化センター ホール

※500円(小学校低学年以下入場不可)

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742 休月曜日、12月29日(火)~1月5日(火)

### 歴史講座「五日市のむかし-発掘調査から見た五日市-」

㊟1月16日(土)午前10時~正午 ㊟区民文化センター

【講師】元広島城館長・檜垣榮次氏  
㊟来館、電話かファクスで同館へ。先着30人

### おはなし会

㊟幼児・児童とその保護者

㊟12月5日(土)午前11時からと、19日(土)午後2時からの日約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

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134 休火曜日、12月29日(火)~1月5日(火)

### おはなし会

㊟12月12日(土)午前11時から

㊟絵本の読み聞かせ

### BOOK-KIDS

㊟12月24日(木)午前10時~正午

㊟絵本の読み聞かせ

### 湯来体育館

☎(0829)40-5100 ㊟(0829)86-1600 休火曜日、12月29日(火)~1月3日(日)

### 湯来フットサルリーグ

ほかのチームと交流しよう！リーグ戦で行います！！

㊟高校生相当年齢以上

(相互審判で行うので、審判ができるチーム。審判資格は不要)

㊟中体育室

㊟1月9日(土)午後7時~10時(午後6時から練習できます)

※1チーム(10人まで)3,000円

㊟チームごとに電話か直接同館へ。12月12日(土)午後9時~26日(土)まで受け付け。応募多数の場合は抽選、最大5チームまで

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199 休火曜日、12月29日(火)~1月3日(日)

### お手軽！ パワーヨガ

㊟おおむね15歳以上

㊟12月7日、14日の月曜日、午後7時15分~8時45分

㊟フィットネス的要素を多く取り入れて考案されたヨガです。一回だけでも参加できます

※500円/回

㊟開催当日午後6時45分から直接同センターへ。先着各日30人

## 子育て

### 常設親子交流の場「おやっこさえき」

㊟市内に在住の妊婦、0歳~就学前の子どもとその保護者

㊟月~金曜日(12月28日(月)~1月5日(火)はお休み)の午前10時~午後0時15分と午後0時45分~3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8組(週2枠まで予約可)

## 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
12/6(日)	ファミリータウン広電楽々園	10:00~12:00 13:00~16:00
12/13(日)	彩が丘公民館	9:30~12:00 13:00~16:00

㊟園生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

## 廿日市税務署からのお知らせ

確定申告会場の混雑緩和のため、確定申告は、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」の利用などにより作成の上、提出をお願いします。

なお、令和2年中に住宅を購入した人で「住宅借入金等特別控除」を受ける人に対し、下記のとおり、計算明細書の作成などについての個別相談会(予約制)を行います。相談を希望する人は、事前予約をお願いします。

相談日	時間	場所	持参するもの
12月16日(水)~25日(金) (土・日曜日は除く)	9:00~12:00、 13:00~16:00 ※上記時間帯の中で30分程度(要予約)	廿日市税務署 (廿日市市新宮一丁目15-40 廿日市地方合同庁舎3階)	・身分証明書、家屋土地登記簿 ・借入金年末残高証明書 ・売買契約書か工事請負契約書 ・補助金を受けた場合は補助金額がわかるもの ※住宅取得資金の贈与、認定長期優良住宅、低炭素建築物などについては、上記以外にも必要な書類があります。詳しくは、国税庁HPでご確認ください

【事前予約】 廿日市税務署 個人課税第一部門  
☎0829-32-2349(直通)

## 12月1日は世界エイズデーです

HIV(エイズ)や梅毒に代表される性感染症(STD)は主に性行為によって感染します。感染後数年から10年ほど症状のない期間が続くHIV(エイズ)や、症状が出たり消えたりする梅毒は感染したことに気付かずに、その間にも他の人に感染させる危険があります。感染を早期に発見し治療することで、これまで通りの生活を続けることが可能となります。

### 世界エイズデー臨時検査

※検査は無料・匿名で、即日20分程度で結果が出ます

㊟12月8日(火)正午~午後2時(要予約)

㊟区役所別館4階 処置室

㊟エイズ・梅毒の相談・検査

㊟電話で地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)へ

定例検査(要予約)も毎月実施していますのでお問い合わせください



## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(12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



こころはるか保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	10日(水)	10:00~11:00	ドレミファ音楽
にじ	943-6040	16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	24日(水)	9:50~10:30	クリスマス会※
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(月)	10:00~10:30	誕生会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	11日(金)	10:00~10:30	保育園であそぼう※
湯来南	0829-86-0610	12日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	12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	ふれあい遊び※
河内	928-0311	22日(火)	10:00~11:00	リズムあそびを楽しもう※
五月が丘	941-0760	4日(金)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
利松	928-7277	2日(水)	10:00~11:00	作ってあそぼう※
八幡東	928-1855	12日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
八幡	928-0400	9日(水)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
千同	922-7766	12日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	4日(金)	10:00~11:00	手作りおもちゃを作ろう※
三筋	923-3733	16日(水)	10:00~11:00	作ってあそぼう※
鈴峰園	921-1594	15日(火)	10:00~11:00	クリスマスの飾りを作ろう※
五日市中央北	922-6334	8日(火)	10:00~11:00	楽器であそぼう※
五日市駅前	923-7959	8日(火)	10:00~11:00	作ってあそぼう※
五日市南	921-0017	11日(金)	10:00~11:00	絵本を楽しもう※
美の里	922-6263	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	8日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	14日(月)	9:30~12:00	バンビルーム※
杉並台	0829-86-0286	4日(金)	10:00~11:30	クリスマス会※
光禅寺	922-3948	2日(水)	9:30~11:00	キッズルームマーマ

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	1日(火)	10:00~11:30	キッズクラブ※
五月が丘	941-2960	16日(水)	10:30~12:00	クリスマス会※
五日市すみれ	926-2855	17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)受賞時のものです