

くらしのガイド 佐伯区版



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、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。詳しい開催状況は、各催しなどの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1月4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
3/5(金)	石内福祉センター	9:00~11:00
3/8(月)	皆賀公民館	9:30~11:30
3/9(火)	五日市中央公民館	9:00~11:00
3/10(水)	河内公民館	9:30~11:30
3/12(金)	坪井公民館	9:30~11:30
3/15(月)	五日市中央公民館	9:00~11:00
3/17(水)	五日市公民館	9:30~11:30
3/22(月)	坪井公民館	9:30~11:30

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(先着順)。1月4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 平日の午前9時~午後4時半)へ

※インターネット予約も可

期日	会場	時間
3/5(金)	石内福祉センター	9:00~11:00
3/8(月)	皆賀公民館	9:30~11:30
3/9(火)	薬師が丘第一集会所	9:00~11:00
3/12(金)	坪井公民館	9:30~11:30
3/15(月)	五日市中央公民館	9:00~11:00
3/17(水)	五日市公民館	9:30~11:30

男性介護者の集い

㊟介護をしている、されている男性

㊟1月12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

家族介護教室

㊟高齢者を介護している家族

㊟1月24日(日)午前10時~正午

㊟申し込みは、申し込み用紙を提出し、申し込み用紙に記入し、1月13日(水)までに、区体育協会テニス部(〒731-5128 佐伯区五日市中央五丁目3-1 吉岡方)へ

㊟「知って納得 家庭の医学」-聞いてみよう 今まで聞けなかった病気のあれこれ-

【講師】デイサービスセンター石内慈光園 看護師・眞野由起子氏、山崎のぞみ氏

㊟電話で石内慈光園(☎926-0066)へ

こころの相談

㊟1月21日(木)、2月4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
1/22(金)	八幡公民館	9:30~11:30
1/29(金)	美鈴が丘公民館	
2/1(月)	美鈴が丘公民館	9:30~11:30
2/5(金)	区役所別館	9:30~11:30
2/10(水)	区役所別館	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
2/1(月)	美鈴が丘公民館	(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
1/18(月)	観音台公民館	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

佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742
休1日(祝)~5日(火)、12日(火)、18日(月)、25日(月)、29日(金)

家時間を見直そう! 本当にやりたい暮らしの片づけ

コロナ禍で増えた家での時間。快適に過ごすための片付けと、それに必要な考え方や自分に合った方法の見つけ方のお話。

㊟1月30日(土)午前10時~正午
㊟区民文化センター

【講師】ライフオーガナイザー・秋山陽子氏

㊟1月6日(水)午前9時から来館か電話、ファクスで同館へ。先着30人

佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898
休1月1日(祝)~4日(月)、18日(月)、25日(月)

さえきサロンコンサート

「ほとんど昭和WAWAWA」

㊟1月16日(土)午後2時~3時

㊟申し込みは、申し込み用紙を提出し、申し込み用紙に記入し、1月13日(水)までに、区体育協会テニス部(〒731-5128 佐伯区五日市中央五丁目3-1 吉岡方)へ

【出演】HDプロジェクト

㊟当日正午から整理券配布。先着150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~就学前の子どもの保護者

㊟月~金曜日の午前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)

休4日(月)、5日(火)

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行っています。

※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
2/15(月)	八幡東公民館	①9:30~10:00 ②10:00~10:30
2/16(火)	保健センター	③10:30~11:00
2/18(木)	美鈴が丘公民館	【要予約】人数は、場所によって異なります
2/24(水)	観音台公民館	
2/25(木)	藤の木公民館	

お知らせ

休日開庁(マイナンバーカード交付事務のみ)

㊟1月10日、2月14日、3月14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(湯来出張所は要予約。各実施日の3営業日前の水曜日まで(ただし、2月は9日(火)まで)に電話で湯来出張所へ)

㊟市民課(☎943-9711)、湯来出張所(☎0829-83-0111)

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
1/16(土)	ゆめタウン五日市	10:00~12:00 13:00~16:00

㊟生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

佐伯区長杯テニス大会

㊟区内に在住、通勤、通学の中学生以上

㊟1月24日(日)午前9時から

㊟場広域公園室内テニスコート(安佐南区大塚西五丁目)

※1ペア3,000円(中学・高校生は1ペア2,000円)

【種目】①男子ダブルスA~D級、②女子ダブルスA~D級

㊟申し込みは、申し込み用紙を提出し、申し込み用紙に記入し、1月13日(水)までに、区体育協会テニス部(〒731-5128 佐伯区五日市中央五丁目3-1 吉岡方)へ

㊟同部 吉岡(☎923-8182)

出場ペア募集

廿日市税務署からのお知らせ

新型コロナウイルス感染リスク軽減のためのお知らせ

【自宅で申告!】

確定申告会場は、大変混み合います。新型コロナウイルス感染リスク軽減のため、確定申告書は、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、自宅などで作成し、提出をお願いします。

【来場される方へ】

確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。※「入場整理券」の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。入場整理券は各会場で当日配布、LINEでも事前発行しています。

※LINEによる事前発行システムは、1月中に公開予定

【来場される際のお願い】

●マスクを着用し、入場の際にはアルコール消毒の利用をお願いします
●入場の際に検温を実施します。37.5℃以上の発熱が認められる場合などは、入場をお断りします
※令和2年分の確定申告では、期間中の混雑を緩和する観点から、公的年金を受給されているなど一部の人に対し、個別に早期来場のご案内を送付します。税務署からの案内文を受け取られた人は、案内文に記載の期間にご来場をお願いします

㊟廿日市税務署 ☎0829-32-1217

心の病気の理解と支援のためのボランティア入門講座

「こころの病気」について理解を深め、精神障害者を取り巻く環境を知り、地域で互いに支え合っていくための講座です。

㊟地域福祉センター(区役所別館)

㊟電話で保健センターへ。先着15人

期日	内容・講師
2/1(月) 13:30~15:30	オリエンテーション、こころの病気の理解 【講師】地域生活支援センターふれあい所長・原田葉子氏
2/8(月) 13:30~15:30	佐伯区内の精神障害者の支援施設を知ろう 【講師】紙ふうせん(佐伯区ボランティアセンター登録グループ)、支援センターあいる、中央・幸工房、ほほえみ、地域生活支援センターいつかいち
2/15(月) 13:30~15:30	ボランティアとは?先輩ボランティアに聞く 【講師】紙ふうせん(佐伯区ボランティアセンター登録グループ)、区社会福祉協議会職員

㊟保健センター(☎943-9733、㊟923-1611)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(1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



五月が丘保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	14日(木)	10:00~11:00	お外であそぼう※
にじ	943-6040	20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	19日(火)	10:00~11:00	保育園であそぼう※
きらら	943-6790	18日(月)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
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	20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	6日(水)	10:00~10:30	お正月あそびに参加しよう※
湯来	0829-83-0534	13日(水)	10:00~11:00	冬のあそびを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
こころはるか	941-1101	13日(水)	10:00~11:00	おにのお面をつくろう※
河内	928-0311	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	19日(火)	10:00~11:00	人形劇(ペポ)をみよう※
利松	928-7277	13日(水)	10:00~11:00	パルンショーを楽しもう※
八幡東	928-1855	12日(火)	10:00~11:00	運動あそび※
八幡	928-0400	14日(木)	10:00~11:00	作ってあそぼう※
千同	922-7766	23日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	27日(水)	10:00~11:00	リズム遊びをしよう※
五日市駅前	923-7959	19日(火)	10:00~11:00	お正月遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	21日(木)	10:00~11:00	一緒に作りましよう※
美の里	922-6263	23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	19日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	25日(月)	9:30~11:30	親子であそぼう!パンビルム※
杉並台	0829-86-0286	19日(火)	10:00~11:30	小麦粉粘土
光禅寺	922-3948	12日(火)	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	20日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	13日(水)	10:00~12:00	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	14日(木)	10:00~11:30	昔あそびしよう※
五月が丘	941-2960	19日(火)	10:45~12:00	新聞紙あそびをしよう※
五日市すみれ	926-2855	21日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう