

# 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。

## 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

#### ■栄養相談日

☎健診の結果が気になる人、子どもの食事に困りごとがある人など  
㊟3月10日(水)午前9時半～11時  
☎管理栄養士による食事相談、汁物の塩分チェックなど  
㊟電話で同課へ

#### ■いきいき健康相談

☎おおむね40歳以上の人  
㊟3月25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  
㊟電話で同課へ

#### ■家族介護教室

☎高齢者を介護している家族  
㊟3月17日(水)午後1時～3時  
☎特別養護老人ホーム五日市あかり園 屋外倉庫

☎「認知症にならない為に」  
-ステイホーム中に気を付ける事-  
【講師】同園介護チーフ・嘉治本総司氏  
㊟電話で同園(☎926-1101)へ

#### ■男性介護者の集い

☎介護をしている、されている男性  
㊟3月9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

#### ■認知症の人と家族の会

☎認知症の家族がいる、認知症に関心のある人など  
㊟3月18日(休)午後1時半～3時半  
☎講座「終活について」  
【講師】広島終活を考える会・鎌田智恵子氏  
㊟3月17日(水)までに電話で同課(☎943-9728)へ

#### ■こころの相談

㊟3月18日(休)の午後1時半～3時  
☎眠れない、家に閉じこもっているなどの症状や、アルコールをやめられないなどの相談に、精神科医が応じます  
㊟電話で同課(☎943-9733)へ。先着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
3/15(月)	五日市中央公民館	9:30～11:30
3/17(水)	五日市公民館	
3/22(月)	坪井公民館	

※肺がん検診を同時に受診できます

## 催し

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
休月曜日、23日(火)、31日(水)

#### ■おはなし会

☎幼児・児童とその保護者  
㊟3月13日(土)午前11時からと、27日(土)午後2時からの各回約30分  
☎区民文化センター

☎絵本の読み聞かせなど  
㊟当日会場。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  
㊟3月24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

☎絵本の読み聞かせなど  
㊟当日会場。先着各回8組

#### ■テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
「春よ、来い！」 花やガーデニングなど、春を感じられる本の展示	3/20(水)～30(水)

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134  
休月曜日、23日(火)、31日(水)

#### ■おはなし会

㊟3月13日(土)午前11時から  
☎絵本の読み聞かせなど  
■BOOK-KIDS  
㊟3月25日(休)午前10時～正午  
☎絵本の読み聞かせなど

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
休火曜日

#### ■お手軽! アクアフィットネス

☎18歳以上  
㊟3月26日(金)午後1時半～3時  
☎水中運動の基本についてアドバイス  
¥500円  
㊟3月1日(月)午前9時から電話が直接窓口で。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  
㊟3月20日(祝)午前9時15分～10時45分  
☎マット運動と跳び箱、鉄棒、トランポリンに挑戦  
¥500円  
㊟3月1日(月)午前9時から電話が直接窓口で。先着24人

#### ■お手軽! パワーヨガ

☎おおむね15歳以上  
㊟3月1、8、15、22日の月曜日。午後7時15分～8時45分  
☎フィットネスの要素を多く取り入れて考案されたヨガ  
¥各日500円  
㊟当日午後6時45分から直接窓口で。先着各日30人

#### ■お手軽! ピラティス

☎おおむね15歳以上  
㊟3月3、10、17、24日の水曜日。午後7時15分～8時15分  
☎体幹の筋力強化や柔軟性の向上が期待できるエクササイズ  
¥各日500円  
㊟当日午後6時45分から直接窓口で。先着各日15人

## 子育て

#### ■常設親子交流の場「おやっこさえき」

親子が自由に集い、触れ合い・交流する場です。これからお母さん、お父さんになる人も大歓迎です!

☎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)

#### ■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。子どもの成長や発達、子どもとの関わり方など子育て全般について、必要なこと、不安なことがあれば、お気軽にご相談ください。

※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

期日	場所	時間
4/8(木)	彩が丘公民館	① 9:30～10:00
4/19(月)	八幡東公民館	② 10:00～10:30
		③ 10:30～11:00
4/27(火)	保健センター	【要予約】 予約人数は、場所によって異なります。

㊟電話で地域支えあい課(☎943-9733)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
3/7(日)	皆賀会館	9:30～12:00 13:00～16:00
3/14(日)	五日市中央公民館	9:00～12:00 13:00～16:00
3/21(日)	坪井公民館 藤の木公民館	9:00～11:30 13:30～16:00
3/28(日)	広島県運転免許センター 五月が丘公民館	

☎生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

## 子育て支援ボランティア(子育て支援相談員)を募集しています!

地域で触れ合い遊びや育児相談を行い、子育て中の保護者を応援しています! 私たちと一緒に活動しませんか?

☎保育士・幼稚園教諭・小学校教諭の専門資格を持ち、子育て支援に関心のある人

【募集人数】若干名

【謝礼】半日(おおむね3時間)で2,660円

【活動日】1カ月あたり3～4回程度

☎地域支えあい課

(☎943-9733、㊟921-5010)



## 健康運動指導プログラム 健康寿命をのばそう

主に高齢者を対象に健康をあげられない人へ指導します



☎おおむね40歳以上

㊟3月11日(木)

午前10時～11時半

☎湯来体育館 会議室<sup>ほ</sup>

☎施設利用料(大人:260円、65歳以上:150円)のみ必要

㊟電話か直接窓口で(開館は午前10時から)。先着3人

☎湯来体育館(☎0829-40-5100、㊟0829-86-1600) 休火曜日

10:00	健康講座
10:30	運動指導
11:00	認知症予防

## 3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動が多いこの時期は、区役所の窓口が大変混み合います。待ち時間が長くなる場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。



平日の受付時間延長や休日開庁は、本紙3頁をご覧ください。

この時期は駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。

郵送など来庁せずにできる手続きや、事前に市HPからダウンロードできる届出書などの利用をご検討ください。

市HP ■ページ番号 134780

☎市民課(☎943-9708、㊟943-9755)

## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(3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♡

光禪寺幼稚園の先生



保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	11日(休)	10:00～11:00	お外であそぼう※
にじ	943-6040	17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	3日(水)	10:00～10:30	ひな祭り会※
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	10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	3日(水)	10:00～10:30	保育園であそぼう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	9日(火)	10:00～11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	3日(水)	10:30～12:00	園庭開放
藤の木	927-5064	6日(土)	10:00～12:00	マットあそびをしましょう
杉並台	0829-86-0286	2日(火)	10:00～11:30	みんなでダンス
光禪寺	922-3948	9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	17日(水)	10:00～11:00	一緒にあそぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	4日(木)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	15日(月)	10:00～11:30	お絵かきしよう※
五月が丘	941-2960	10日(水)	10:45～12:00	年少も組さんとあそぼう※
五日市すみれ	926-2855	25日(木)	10:00～11:00	一緒にあそぼう