

# 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。また、各施設の休日は通常の休館日を記載しています。緊急事態宣言などに伴う臨時休館などについては、市HP(4号左上二次元コード)が各施設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

予約が必要な検診は、6月2日(水)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9:00~16:30)へ。インターネット予約も可

- 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

㊟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

持受診券(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
8/4(水)	美鈴が丘公民館	9:00~11:00
8/5(木)	区役所別館	
8/16(月)	坪井公民館	
8/18(水)	五月が丘公民館	
8/31(火)	薬師が丘第一集会所	

### 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

㊟電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

期日	会場	時間
8/25(水)	八幡東公民館	9:30~11:00

### 胃がん検診(X線)

㊟年度末で40歳以上

※1,100円

持受診券

㊟電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

期日	会場	時間
8/4(水)	美鈴が丘公民館	9:00~11:00
8/5(木)	区役所別館	
8/16(月)	坪井公民館	
8/18(水)	五月が丘公民館	
8/31(火)	薬師が丘第一集会所	

### 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

㊟6月17日(水)13:30~15:30

㊟講座「どうしたらいい?介護の相談会」

【講師】広島県認知症介護指導者 田中 功一氏

㊟6月16日(火)までに電話で同課(☎943-9728)へ

### 男性介護者の集い

㊟介護をしている男性など

㊟6月8日(火)10:00~12:00

㊟座談会(情報交換)など

㊟電話で同課(☎943-9728)へ

### 栄養相談日

㊟6月9日(水)9:30~11:00

㊟管理栄養士による個別相談

㊟電話で同課(☎943-9731)へ

### こころの相談

㊟6月17日(水)、7月1日(木)13:30~15:00

㊟精神科医による個別相談

㊟電話で同課(☎943-9733)へ

先着各日2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
6/18(金)	サンピアゆき	10:00~11:30
6/23(水)	八幡公民館	9:30~11:30
7/5(月)	湯来南公民館	10:00~11:30
7/12(月)	佐伯区役所別館 五月が丘公民館	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

### 被爆者胃がん、肺がん検診

期日	会場	時間
6/18(金)	サンピアゆき	(胃がん) 9:00~10:30
7/5(月)	湯来南公民館	(肺がん) 9:00~11:30
7/12(月)	五月が丘公民館	9:00~11:30

㊟胃がん検診は予約制。電話で同課へ

### 被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
6/28(月)	石内福祉センター	
7/9(金)	佐伯区役所別館	9:30~11:00
7/12(月)	河内公民館	

㊟予約制。電話で同課へ

## 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	時間
6/26(土)	ファミリータウン 広電楽々園	10:00~12:00 13:15~16:00

㊟園生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

て感染の有無を確認できます。感染を早期に発見し、適切な治療を受けるため、そして大切な人を守るためにも、感染の可能性のある人や不安をお持ちの方は、検査を受けましょう。園地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)

## 催し

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
休(月)、17日(水)~23日(水)

### おはなし会

㊟幼児・児童と保護者

㊟6月5日(土)11:00からと、12日(土)14:00からの各回約30分  
場区民文化センター

㊟絵本の読み聞かせなど

㊟当日会場で。先着各日16人

### 乳幼児向けおはなし会

㊟乳幼児と保護者

㊟6月16日(水)10:30からと、11:10からの各回約20分  
場区民文化センター

㊟絵本の読み聞かせなど

㊟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
「元気のもと『食べる』から」 食事・栄養・排泄など、 食べることや食物に関する本の展示	6月2日(水)~ 6月30日(水)

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134  
休(月)

### おはなし会

㊟6月12日(土)11:00から

㊟絵本の読み聞かせなど

### BOOK-KIDS

㊟6月24日(水)10:00~12:00

㊟絵本の読み聞かせなど

### 佐伯区農林課

☎943-9767 ㊟943-9765

### 湯来こんにやく学校

㊟研修後、湯来町でこんにやく栽培などを実践する人

㊟6月23日(水)9:00~15:00

以降7~11月で全6回

場佐伯区湯来町多田打尾谷

㊟こんにやく芋の栽培と加工研修

¥5,000円

㊟電話で同課へ

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
休(火)(祝の場合を除く)

### スポーツキッズ「マット運動&とび箱など」

㊟小学生

㊟6月19日(土)9:30~11:00

㊟楽しみながら体の動かし方を学ぶ

¥500円

㊟6月2日(水)9:00から電話が直接窓口で。先着24人

### あつまれ! プールキッズ

㊟小学生

㊟6月26日(土)15:00~16:00

㊟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

¥500円

㊟6月2日(水)9:00から電話が直接窓口で。先着12人

### お手軽! パワーヨガ

㊟おおむね15歳以上

㊟毎週(水)19:15~20:45

㊟フィットネス的要素を多く取り入れて考案されたヨガ。1回だけでも毎週でも参加可能

¥各日500円

㊟開催当日18:45から窓口で

先着各日30人

### お手軽! ピラティス

㊟おおむね15歳以上

㊟毎週(水)19:15~20:15

㊟肉体的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

㊟開催当日18:45から窓口で。

先着各日15人

### 佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898  
休(月)

### さえきサロンコンサート

-アンデスの風と響き-

㊟6月16日(水)10:00から

㊟南米アンデスの民族楽器によるアンサンブルコンサート

【出演】ティエラ・ヌエバ

㊟当日会場で整理券配布。先着150人



## 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~就学前の子どもと保護者

㊟(月)~(金)(祝・休は除く)10:00~12:15と12:45~15:00(入れ替え制) ※6月1日(火)まで中止

場区役所別館

㊟利用希望日の前週(月)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。

※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
6/4(金)	皆賀公民館	① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30 ③ 10:30~11:00
6/7(月)	坪井公民館	予約人数は、場所によって異なります。
6/17(水)	八幡公民館	
6/22(火)	保健センター	

## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(6月)

㊟通園していない乳幼児と保護者  
園各保育園・幼稚園・認定こども園  
※は予約が必要です



保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	16日(水)	10:00~11:00	園庭開放※
花ぞの	927-8801	10日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
ひまわりいしうち	929-2011	18日(金)	10:00~11:00	人形劇ペポ※
きらら	943-6790	10日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
あい保育園城山	961-3320	3日(水)	10:00~10:30	虫歯予防の話を聞こう※
あい保育園三宅	533-8901	11日(金)	10:00~10:30	友だちと一緒に仲良くあそぼう※
吉見園	943-7801	(月)~(金)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
こころはるか	941-1101	8日(火)	10:00~11:00	ホップステップジャンプ※
湯来	0829-83-0534	4日(金)	10:00~11:00	マジックを見よう※
湯来南	0829-86-0610	12日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	29日(火)	10:00~11:00	運動あそび※
河内	928-0311	12日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	23日(水)	10:00~11:00	園庭であそぼう※
利松	928-7277	8日(火)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
八幡東	928-1855	29日(火)	10:00~11:00	運動あそびをやってみよう※
八幡	928-0400	22日(火)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
千同	922-7766	18日(金)	10:00~11:00	身体を動かしてあそぼう※
坪井	921-1595	18日(金)	10:00~11:00	ふれあいあそびをしよう※
三筋	923-3733	16日(水)	10:00~11:00	運動あそび※
鈴峰園	921-1594	12日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	4日(金)	10:00~11:00	身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	1日(火)	10:00~11:00	園庭開放
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	12日(土)	10:00~12:00	カエル製作をしましょう。
杉並台	0829-86-0286	22日(火)	10:00~11:30	おはなし会

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	園庭開放※
サムエル美鈴が丘	928-4123	10日(水)	10:00~11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	4日(金)	10:00~11:30	小麦粉粘土であそぼう※
五月が丘	941-2960	10日(水)	10:45~12:00	園庭であそぼう※
五日市すみれ	926-2855	17日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう
光禅寺	922-3948	2日(水)	9:30~11:00	園庭開放

※学校名は、令和2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