

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8月2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

予約が必要な検診は、8月2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(8月6日(金)を除く)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)

☎電話で集団検診予約専用ダイヤルへ。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
10/24日	佐伯区役所別館	9:00~11:30

胃がん検診(X線)

①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、時間は健康診査と同じ

- 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、時間は健康診査と同じ

ミニ人間ドック

※健康診査、胃がん(X線)・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんの検診を同時に受診できます。対象者、自己負担金、持参する物は各健診・検診と同様

持受診券

☎電話で集団検診予約専用ダイヤルへ ※期日、会場、時間は健康診査と同じ

栄養相談日

☎8月12日(木)

9:30~11:00

☎管理栄養士による食事相談、みそ汁の塩分チェックなど

☎電話で同課(☎943-9731)へ



こころの相談

☎8月19日(木)、9月2日(木)

☎精神科医による個別相談

☎電話で同課(☎943-9733)へ。先着各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
8/16(月)	坪井公民館	9:30~11:30
8/18(水)	五月が丘公民館	
8/31(火)	薬師が丘第一集会所	
9/1(水)	八幡公民館	
9/3(金)	美鈴が丘公民館	
9/6(月)	藤の木公民館	
9/8(水)	河内公民館	
9/13(月)	皆賀公民館	

※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
8/16(月)	坪井公民館	9:00~10:30 9:00~11:30
8/18(水)	五月が丘公民館	
8/31(火)	薬師が丘第一集会所	
9/1(水)	八幡公民館	
9/6(月)	藤の木公民館	
9/8(水)	河内公民館	
9/13(月)	皆賀公民館	
9/14(火)	佐伯区役所別館	

※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
8/25(水)	八幡東公民館	9:30~11:00
9/14(火)	佐伯区役所別館	

※子宮がん、乳がん検診は予約制

☎電話で同課へ

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898 (休)月(9日を除く)

さえきアートキャンパス作品展

☎8月25日(水)~29日(日)の9:00~21:00

(29日は16:00まで)

☎さえきアートキャンパス受講者によるワークショップで制作した絵画作品の展示

佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742 (休)月(9日を除く)、10日(火)

おはなし会

☎幼児・児童と保護者

☎8月7日(土)11:00、

28日(土)14:00から

各約30分

☎佐伯区民文化センター

☎絵本の読み聞かせなど

☎当日会場へ。先着各16人



乳幼児向けおはなし会

☎乳幼児と保護者

☎8月25日(水)10:30、11:10から各約20分

☎佐伯区民文化センター

☎絵本の読み聞かせなど

☎当日会場へ。先着各8組

テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
「届け！平和への願い」平和に関する本の展示	8月31日(火)まで

図書館湯来河野閣覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134 (休)月(9日を除く)、10日(火)

おはなし会

☎8月14日(土)11:00~11:30

☎絵本の読み聞かせなど

BOOK-KIDS

☎乳幼児と保護者

☎8月26日(木)10:00~12:00

☎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

命をまもる「浮いて待て」

☎小学生

☎9月11日(土)

17:00~18:30

☎水難事故を防ぐための浮き方を学ぶ

■¥500円

☎電話か窓口で。先着24人

お手軽！パワーヨガ

☎おおむね15歳以上

☎8月2、23、30日(月)の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

■各500円

☎当日18:45から窓口で。先着各30人

お手軽！ピラティス

☎おおむね15歳以上

☎8月4、18、25日(水)の19:15~20:15

☎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500円

☎当日18:45から窓口で。先着各15人

湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600 (休)火

チャレンジキッズ(かけっこ)

☎小学生

☎9月4日(土)10:30~12:00

☎走り方を楽しく学ぶ

■¥500円

☎8月1日(日)10:00から電話か窓口で。先着32人

湯来フットサルフレンドリーマッチ

☎高校生*以上

☎9月11日(土)19:00~22:00(18:00から練習可能)

☎他のチームと交流。リーグ戦形式で対戦。※激しいチャージやスライディングは禁止

■¥1チーム2,000円

☎8月14日(土)~28日(土)の10:00~22:00に電話か窓口で。抽選5チーム(1チーム10人まで)



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
8/22(日)	ファミリータウン広電 楽々園	10:00~12:00 13:15~16:00

☎生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

訂正とお詫び

佐伯区だより7月1日号8面「『あまんじゃく伝説』の島を訪ねて」の記事に誤りがありました。

訂正してお詫びします。

【訂正箇所】

(誤)湯蓋良知さん

(正)湯蓋良知さん

(誤)湯蓋道空

(正)湯蓋道空

募集「佐伯区民作品展」作品募集!

【開催日】11月7日(日)~14日(日)

【場所】佐伯区民文化センター

【対象】区内に在住、通勤、通学か区内で創作活動をしている人

【部門】絵画、書、写真、彫刻、陶芸、手芸

【点数】1人1点とし、全部門合わせて先着80点

【申込方法】所定の申込用紙で9月15日(水)(消印有効)までに佐伯区民文化センターへ。申込書は同センター、区役所、区内各公民館などで

☎921-7550、㊟921-9898 (休)月(8月9日を除く)



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

☎平日(8月6日(金)、11日(水)~16日(月)を除く)10:00~12:15と12:45~15:00(入れ替え制)

☎場区役所別館

☎利用希望日の前週(月)~前日(日)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
9/3(金)	皆賀公民館	① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30 ③ 10:30~11:00 予約人数は、場所によって異なります
9/6(月)	坪井公民館	
9/9(木)	彩が丘公民館	
9/13(月)	五月が丘公民館	
9/16(木)	八幡公民館	
9/28(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(8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
にじ	943-6040	18日(水)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	5日(木)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
ひまわりいしうち	929-2011	20日(金)	10:00~11:00	夏のアそび※
あい保育園城山	961-3320	18日(水)	10:00~10:30	誕生会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	5日(木)	10:00~10:40	保育園であそぼう※
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	24日(火)	10:00~11:00	わっしょい!お祭りだ※
湯来	0829-83-0534	2日(月)	10:00~11:00	体操教室※
石内	941-0506	7日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	7日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	26日(木)	10:00~11:00	アフゼットコンサート※
利松	928-7277	28日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
八幡東	928-1855	4日(水)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
八幡	928-0400	18日(水)	10:00~11:00	夏のアそびを楽しもう※
千同	922-7766	3日(火)	10:00~11:00	夏のアそびを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	4日(水)	10:00~11:00	親子で運動アそびをしよう※
美の里	922-6263	4日(水)	10:00~11:00	絵本の読み聞かせ※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
ひろみ	923-8288	30日(月)	9:30~11:30	親子であそぼう!パンビーム※
藤の木	927-5064	2日(月)	10:00~12:00	水アそびをしましょう

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
サムエル薬師が丘	928-1414	3日(火)	10:00~11:30	水アそびしよう※
五日市すみれ	926-2855	26日(木)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※

※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