

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ページ左上二次元コード)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、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

受診券(①③は保険証も)

申当日会場で。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
11/1(月)	湯来南公民館	9:30~11:00
	杉並台コミュニティセンター	13:30~14:30
11/5(金)	サンピアゆき	9:30~11:00
	湯来農村環境改善センター	13:30~14:30

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

申電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

期日	会場	時間
11/15(月)	区役所別館	
11/29(月)	五日市中央公民館	9:30~11:00

生活習慣病予防講座-知ろう!防ごう!糖尿病-

おおむね40歳以上。全3回

場区役所別館

申電話で同課(☎943-9731)へ。先着15人

期日	時間	内容
9/13(月)	10:00~11:30	糖尿病を知ろう! 【講師】保健センターの医師、管理栄養士
9/16(木)	10:00~12:00	歯周病を防ごう! 【講師】歯科医師、歯科衛生士
9/29(水)	10:00~11:30	運動のコツを知ろう! 【講師】健康運動指導士

栄養相談日

9月8日(水)9:30~11:00

管理栄養士による個別相談

申電話で同課(☎943-9731)へ

大人の歯科相談

市内に在住の20歳以上の人

9月16日(木)13:30~15:00

歯科医師による健診など

申電話で同課(☎943-9731)へ。先着6人

こころの相談

9月16日(木)、10月7日(木)

精神科医による個別相談

申電話で同課(☎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
9/17(金)	八幡東公民館	
9/22(水)	五日市中央公民館 区役所別館	9:30~11:30
9/24(金)	坪井公民館	
9/29(水)	石内福祉センター	

※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
9/17(金)	八幡東公民館	
9/22(水)	五日市中央公民館 区役所別館	9:00~10:30 (胃がん) 9:00~11:30 (肺がん)
9/24(金)	坪井公民館	9:00~11:30
9/29(水)	石内福祉センター	

※胃がん検診は予約制

申電話で同課へ

福祉課

☎943-9732 ㊟923-1611

ひとり親家庭・寡婦特別相談

9月15日(水)14:00~17:00

弁護士による養育費、親権、借金問題などの無料法律相談

申電話で同課へ。先着4人

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898
休(月)(20日を除く)

さえきサロンコンサート「心躍るサクスペーティー！」

9月25日(土)14:00から

サクソフォンカルテットによるアンサンブルコンサート

【出演】ルコリサクソフォンカルテット
申当日会場で。先着150人

募集 こころの病気の理解と寄り添い方を学ぶ講座 -精神保健福祉ボランティア入門-

「こころの病気」について理解を深め、病気の人を支援するボランティアを募集するため、全3回の講座を行います。

場区役所別館

申電話で地域支えあい課へ。先着15人

㊟☎943-9733、㊟923-1611

佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742
休(月)(20日を除く)、21日(火)、24日(金)、30日(休)

おはなし会

幼児・児童と保護者

9月25日(土)14:00から約30分

場佐伯区民文化センター

絵本の読み聞かせなど

申当日会場で。先着16人

乳幼児向けおはなし会

乳幼児と保護者

9月29日(水)10:30、11:10から各約20分

場佐伯区民文化センター

絵本の読み聞かせなど

申当日会場で。先着各8組

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199
休(火)

親子でベビーヨガ

0歳児と保護者

9月25日(土)10:30~11:30

赤ちゃんと一緒に楽しく行うヨガ

¥600円

申電話か窓口で。先着12組

あつまれ!プールキッズ

小学生

9月25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する

¥500円

申電話か窓口で。先着12人

湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600
休(火)

親子でコーディネーショントレーニング

5・6歳児と保護者

10月16日(土)10:30~12:00

成長期に必要な運動能力を親子で楽しみながらトレーニング

¥1組500円

申9月1日(水)10:00から電話か窓口で。先着16組

佐伯区民まつりの中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、11月14日(日)開催予定の「佐伯区民まつり」は中止します。楽しみにされていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

応募のあった同まつりポスター原画(受付は9月2日(木)まで)については、区内での展示を予定しています。詳しくは同まつり委員会事務局(地域起こし推進課内)へ。㊟☎943-9705、㊟943-9718

献血にご協力を

400mlのみ受け付け。

所要時間は15分程度

㊟☎943-9725、㊟923-1611

期日	場所	時間
9/5(日)	フレスタ河内店 西広島リハビリテーション病院	9:00~12:00 14:00~16:30
9/19(日)	五日市中央公民館	9:00~12:00 13:00~16:00

区精神保健福祉家族会(つむぎ会) 一般公開講座

9/24(金) 13:30~15:00

場区役所別館

講演「精神疾患を持つ方への家族対応のコツ」

【講師】第2心療クリニック コモリ工院長・土岐茂氏

申電話かファクスで地域支えあい課へ。先着50人
㊟☎943-9733、㊟923-1611

10/4(月) 元気じゃけん講演会 健康展も同時開催!

10:00~11:00

場区役所別館

講演「腸活で調子を整えよう！」

【講師】広島女学院大学人間生活学部教授・市川知美氏

申電話かファクスで地域支えあい課へ。先着50人
㊟☎943-9731、㊟923-1611

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~就学前の子どもと保護者

平日10:00~12:15と12:45~15:00(入れ替え制) ※9月10日(金)まで中止

場区役所別館

利用希望日の前週(月)~前日に、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)

育児講座「知って安心!こどもの救急対応」

原則区内に在住の乳幼児と保護者

9月21日(火)10:00~11:30

場区役所別館

内心肺蘇生法、誤飲・誤嚥、ケガや

病気の対応について

【講師】日本赤十字社・担当指導員

申電話で地域支えあい課(☎943-9733)へ。先着10組 ※託児なし

乳幼児健康相談室

乳幼児と保護者

身体計測、育児相談

※保健センターは身体計測のみ
申電話で地域支えあい課(☎943-9733)へ

期日	場所	時間
10/14(木)	藤の木公民館	① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30 ③ 10:30~11:00
10/18(月)	八幡東公民館	予約人数は、場所によって異なります
10/21(木)	美鈴が丘公民館	
10/26(火)	保健センター	
10/27(水)	観音台公民館	



保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(9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



保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	15日(水)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	9日(木)	10:00~11:00	お話し出てこい※
ひまわりいしうち	929-2011	9日(木)	10:00~11:00	戸外遊び※
きらら	943-6790	16日(木)	10:00~11:00	ペーパーシアター※
あい保育園三宅	533-8901	27日(月)	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	14日(火)	10:00~11:00	からだをうごかしてあそぼう※
五月が丘	941-0760	18日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
八幡東	928-1855	25日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
八幡	928-0400	29日(水)	10:00~11:00	園庭で遊ぼう※
鈴峰園	921-1594	14日(火)	10:00~11:00	親子で体を動かして遊ぼう※
五日市中央北	922-6334	24日(金)	10:00~11:00	運動会ごっこ※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	4日(土)	10:00~11:30	キッズクラブ※
ひろみ	923-8288	27日(月)	9:30~11:30	親子であそぼう!パンビーム※
藤の木	927-5064	4日(土)	10:00~12:00	お月見制作をしましょう
杉並台	0829-86-0286	14日(火)	10:00~11:30	お庭で遊ぼう

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	15日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	28日(火)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル美鈴が丘	928-1414	27日(月)	10:00~11:30	制作しよう※
五月が丘	941-2960	7日(火)	10:45~12:00	サーキット遊び※
五日市すみれ	926-2855	9日(木)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
光禅寺	922-3948	14日(火)	9:30~11:00	園庭開放