

# 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。

## 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

期日	会場	時間
来年1/17(月)	五月が丘公民館	9:30
1/31(月)	八幡公民館	~11:30

■①③無料、②各400円  
※受診券(①③は保険証も)  
※当日会場。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

- 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)

期日	会場	時間
1/21(金)	八幡公民館	9:30~11:00

■①1,000円、②1,500円  
※受診券  
※電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

### いきいき健康相談

※おおむね40歳以上  
☎11月25日(木)14:00~16:00  
※医師・管理栄養士・保健師による個別相談

☎電話で。先着4人

### 栄養相談日

☎11月10日(水)9:30~11:00  
※管理栄養士による個別相談  
☎電話で



### こころの相談

☎11月18日(木)、12月2日(木)の13:30~15:00  
※精神科医による個別相談  
☎電話(☎943-9733)で。先着各2人

### 原爆被害対策部 援護課

☎504-2195 ㊟504-2257

### 被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
11/29(月)	五日市中央公民館	9:30~11:00

※子宮がん、乳がん検診は予約制  
☎電話で

## 催し

### 佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898 (休月)

#### 佐伯区民作品展

☎11月7日(日)~14日(日)の10:00~17:00(14日は16:00まで)

※区内で創作活動をしている人たちが制作した絵画、写真、手工芸などの作品を展示

#### 社会人落語べっぴん寄席

☎11月20日(土)13:00~15:30

※全国大会などで活躍中の女性社会人落語家による落語会  
【出演】葡萄亭わいん 他6人

¥500円(自由席。支払いは当日会場)

☎電話か直接窓口で

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742 (休月、4日(木)、24日(水)、30日(火))

#### おはなし会

※幼児・児童と保護者  
☎11月6日(土)11:00、20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。先着各16人

#### 乳幼児向けおはなし会

※乳幼児と保護者  
☎11月17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。先着各8組

#### テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
「社会のしくみを知ろう!!」政治・経済などに関する本の展示	11月2日(火)~28日(日)

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134 (休月、4日(木)、24日(水)、30日(火))

#### マンガイラスト教室

☎11月3日(祝)13:00~15:00  
※ぬり絵講座など  
【講師】まんが家・甲斐さゆみ氏  
※来館か電話、ファクスで。先着10人

#### おはなし会

☎11月13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  
☎11月25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)(23日を除く)

#### やってみよう!コーディネーショントレーニング

※小学校1~3年生  
☎12月11日(土)10:00~11:30  
※ボールなどを使って、楽しみながら運動能力を高めるトレーニング

¥500円  
☎11月1日(月)9:00から電話か窓口で。先着20人

■あつまれ! プールキッズ  
※小学生  
☎11月27日(土)15:00~16:00



※アクアヌードルなどを使って遊びながら水に慣れる

¥500円  
☎11月1日(月)9:00から電話か窓口で。先着12人

■スポーツキッズ  
※小学生  
☎11月20日(土)9:30~11:00

※体の動かし方を楽しく学びながら、マット運動や跳び箱に挑戦

¥500円  
☎11月1日(月)9:00から電話か窓口で。先着24人

■お手軽! パワーヨガ  
※おおむね15歳以上  
☎毎週(月)19:15~20:45

※フィットネスの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500円  
☎開催当日18:45から窓口で。先着各30人

### 湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600 (休火)(23日を除く)

#### 湯来フットサルフレンドリーマッチ

※高校生\*以上  
☎12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  
☎11月13日(土)10:00~27日(土)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
11/7(日)	藤の木公民館	13:30~16:00

※生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

## 投票に行きましょう

11月14日(日)は広島県知事選挙の投票日です。次の投票区にお住まいの方は、投票場所にご注意ください。投票について詳しくは3ページで。

投票区 ( )内はお住まいの地区	投票所
第8(楽々園一丁目~六丁目)	楽々園公民館
第19(五月が丘一丁目、二丁目、三丁目(10、11、13~38番)、五丁目(1番))	五月が丘小学校体育館
葛原(湯来町葛原)	土井集会所
和田(湯来町和田、湯来町上麦谷一)	広島市湯来福祉会館

※区選挙管理委員会(☎943-9753、㊟923-5098)

## 高齢者囲碁大会出場者募集

来年、神奈川県で開催予定のねんりんピック出場区予選会を兼ねた大会です。

※区内に在住で昭和38年4月1日以前に生まれた人

☎12月8日(水) 受け付け9:00、開会9:30

※湯来老人いこいの家五日市荘(新宮苑12-8)

※1人1,200円(弁当代含む) (区シニアクラブ会員700円)



部門	区シニアクラブ会員	一般参加者
A組(有段者)	○	-
B組(有段者以外)	○	-
C組(ねんりんピック区予選会参加希望者)	○	○

【表彰】各部門1位、2位 ※各部門の表彰者は来年2月9日(水)開催の市老人クラブ連合会大会に出場予定

☎11月26日(金)(必着)までに、区シニアクラブ連合会事務局へ電話で  
☎区事務局(☎、㊟943-3357、(月、(水)、(木)、(金)10:00~16:00)

## 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0~2歳の子どもと保護者

☎平日10:00~12:15と12:45~15:00(入れ替え制)

※区役所別館

☎電話で利用希望日の前週(月)~前日に、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5組(週1枠まで予約可)

### 乳幼児健康相談室

※乳幼児と保護者

※身体計測、育児相談

期日	場所	時間
11/11(木)	河内公民館	① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30 ③ 10:30~11:00
11/16(火)	保健センター	
11/18(木)	湯来南公民館	① 10:00~10:30 ② 10:30~11:00

※保健センターは身体計測のみ  
※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

## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(11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♡



光禪寺認定こども園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	10日(水)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	4日(木)	10:00~11:00	レッツ ダンシング※
ひまわりいしうち	929-2011	10日(水)	10:00~11:00	焼きいも会※
きらら	943-6790	19日(金)	10:00~11:00	わらべうたあそび※
あい保育園城山	961-3320	25日(木)	10:30~11:00	誕生会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	12日(金)	10:00~10:40	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	9日(火)	10:00~11:00	ぺたぺたタペストリー※
湯来	0829-83-0534	5日(金)	10:00~11:00	おいもパーティー※
湯来南	0829-86-0610	5日(金)	10:00~11:00	体を動かしてあそぼう※
河内	928-0311	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	8日(月)	10:00~11:00	園庭であそぼう※
八幡東	928-1855	2日(火)	10:00~11:00	一緒に散歩を楽しもう※
八幡	928-0400	27日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	29日(月)	10:00~11:00	わらべうたであそぼう※
坪井	921-1595	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	6日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	6日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	4日(木)	10:00~11:00	親子で運動あそび※
五日市駅前	923-7959	5日(金)	10:00~11:00	園庭であそぼう※
五日市南	921-0017	10日(水)	10:00~11:00	園庭であそぼう※
美の里	922-6263	13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	2日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	29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(木)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	9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	17日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	5日(金)	10:00~11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	9日(火)	10:00~11:30	お出かけしよう※
五月が丘	941-2960	25日(木)	10:45~12:00	お弁当をつくろう※
五日市すみれ	926-2855	18日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
光禪寺	922-3948	2日(火)	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