

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
2/2(水)	美鈴が丘公民館	9:00~11:00
2/15(火)	区役所別館	
2/16(水)	彩が丘公民館 藤の木公民館	13:30~14:30
2/17(木)	石内福祉センター	9:00~11:30

※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

■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

期日	会場	時間
2/17(木)	石内福祉センター	9:00~11:30

受診券
電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

■胃がん検診(X線)
年度末で40歳以上

期日	会場	時間
2/2(水)	美鈴が丘公民館	9:00~11:00
2/15(火)	区役所別館	
2/16(水)	彩が丘公民館	
2/17(木)	石内福祉センター	9:00~11:30

¥1,100円 受診券
電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

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
12/5(日)	ファミリータウン広電楽々園	10:00~12:00 13:15~16:00
12/12(日)	彩が丘公民館	9:30~12:00 13:00~16:00

問生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

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
2/15(火)	薬師が丘第一集会所	9:30~11:00
2/16(水)	五月が丘公民館	
2/17(木)	石内福祉センター	9:00~11:30
2/28(月)	五日市中央公民館	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

認知症の人と家族の会

認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など
12月16日(木)13:30~15:30
広島赤十字・原爆病院出張出前講座「高齢者の感染予防-低栄養を防ごう-」
12月15日(水)までに電話(☎943-9728)で

■栄養相談日
12月8日(水)9:30~11:00
管理栄養士による個別相談
電話で。先着3人
■こころの相談
12月16日(木)、1月6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

被爆者健康診断

期日	会場	時間
12/19(日)	八幡公民館	9:30~11:30

※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
12/19(日) 八幡公民館 (胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30

※胃がん検診は予約制
電話で

■被爆者子宮がん、乳がん検診
期日 会場 時間
12/22(水) 区役所別館 9:30~11:00

※予約制
電話で

催し

佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742
休(月)、12月29日(水)~1月4日(月)

■おはなし会
幼児・児童と保護者
12月4日(土)11:00、18日(土)14:00から各約30分
場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
12月22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
当日会場。先着各8組

佐伯区民文化センター

☎921-7550 ㊟921-9898
休(月)、12月29日(水)~1月3日(月)

■さえきクラシックコンサート「楽しいクリスマスコンサート」
12月19日(日)14:00から
ピアノやバイオリンのソロ演奏、歌とピアノの合奏などの楽しいクリスマスコンサート
【出演】Unit vivi
場区民文化センター ホール
¥500円(小学校低学年以下入場不可)

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134
休(月)、12月29日(水)~1月4日(月)

■ふれあいBOOKコンサート
12月2日(木)11:00~12:00
場サンピアゆき
バイオリンとピアノの演奏会と本の紹介
【出演】上野真樹氏、吉野妙氏
来館か電話、ファクスで。先着50人

■おはなし会
12月11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
12月23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)、12月29日(水)~1月3日(月)

■お手軽!ピラティス
おおむね15歳以上
12月1日、8日、15日(水)、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

■お手軽!パワーヨガ
おおむね15歳以上
12月6日、13日、20日(月)、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

湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600
休(火)、12月28日(火)~1月4日(月)

■湯来フットサルフレンドリーマッチ
全員が高校生*以上のチーム
1月8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
12月11日(土)10:00~25日(土)に電話か窓口で。抽選5チーム(1チーム10人まで)

12月1日は世界エイズデーです

HIV(エイズ)や梅毒に代表される性感染症(STD)は主に性行為によって感染します。感染後数年から10年ほど症状のない期間が続くHIV(エイズ)や、症状が出たり消えたりする梅毒は感染したことに気がつきにくく、その間にも他の人に感染させる危険があります。感染を早期に発見し治療することで、これまで通りの生活を続けることが可能となります。

■世界エイズデー臨時検査
※検査は無料・匿名で、即日20分程度で結果が出ます
12月7日(火)12:00~14:00(要予約)
場区役所別館4階 処置室
エイズ・梅毒の相談・検査。定例検査(要予約)も毎月実施。詳しくはお問い合わせを
電話で地域支えあい課へ
☎943-9731、㊟923-1611



レッドリボンはエイズに対する理解と支援の象徴です ▲

子育て

常設親子交流の場「おやこっこさえき」

市内に在住のおおむね3歳未満の子供と保護者
平日10:00~12:15と12:45~15:00(入れ替え制)
場区役所別館
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

期日	場所	時間
12/3(金)	皆賀公民館	9:30~10:00
12/6(月)	坪井公民館	
12/9(木)	彩が丘公民館	10:00~10:30
12/13(月)	五月が丘公民館	10:30~11:00
12/16(木)	八幡公民館	
12/21(火)	保健センター	

※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へ
☎943-9733、㊟923-1611

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(12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(水)	10:00~11:00	ドレミファ 音楽*
ひまわりいっしゅ	929-2011	24日(金)	10:00~11:00	お楽しみ会*
あい保育園城山	961-3320	21日(火)	10:30~11:00	誕生会に参加しよう*
あい保育園三宅	533-8901	10日(金)	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	21日(火)	10:00~11:00	園内探検ツアー*
石内	941-0506	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
河内	928-0311	22日(水)	10:00~11:00	リズムあそびを楽しもう*
五月が丘	941-0760	3日(金)	10:00~11:00	園庭であそぼう*
八幡東	928-1855	16日(木)	10:00~11:00	作ってあそぼう*
八幡	928-0400	8日(水)	10:00~11:00	作ってあそぼう*
千同	922-7766	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
坪井	921-1595	10日(金)	10:00~11:00	手作りおもちゃを作ろう*
三筋	923-3733	2日(水)	10:00~11:00	お話の世界を楽しもう*
鈴峰園	921-1594	14日(火)	10:00~11:00	クリスマスの飾りを作ろう*
五日市中央北	922-6334	7日(火)	10:00~11:00	楽器であそぼう*
五日市駅前	923-7959	4日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
五日市南	921-0017	14日(火)	10:00~11:00	絵本を楽しもう*
美の里	922-6263	18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	7日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	20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(水)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	14日(火)	10:00~11:30	クリスマス会*

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	一緒にあそぼう*
サムエル美鈴が丘	928-4123	13日(月)	10:00~11:30	キッズクラブ*
サムエル薬師が丘	928-1414	23日(木)	10:00~11:30	クリスマスを楽しもう*
五月が丘	941-2960	17日(金)	10:30~12:00	クリスマス会に参加*
五日市すみれ	926-2855	16日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう*
光禅寺	922-3948	1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(佐伯警察署長賞)受賞当時のものです