

# 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1月4日(火)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、1月4日(火)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

期日	会場	時間
3/2(水)	八幡東公民館	9:30~11:30
3/3(木)	八幡公民館	9:00~11:00
3/4(金)	坪井公民館	9:30~11:30
3/7(月)	皆賀公民館	
3/8(火)	薬師が丘第一集会所	9:00~11:00
3/9(水)	河内公民館	9:30~11:30
	石内福祉センター	
3/14(月)	五日市中央公民館	9:00~11:00
3/17(木)	区役所別館	9:00~11:30
3/18(金)	坪井公民館	9:00~11:00

■①③無料、②各400円

㊟受診券(①③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

### 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、持参物は各健診・検診と同様

期日	会場	時間
3/17(木)	区役所別館	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
3/3(木)	八幡公民館	
3/7(月)	皆賀公民館	
3/8(火)	薬師が丘第一集会所	9:00~11:00
3/9(水)	石内福祉センター	
3/14(月)	五日市中央公民館	
3/17(木)	区役所別館	9:00~11:30
3/18(金)	坪井公民館	9:00~11:00

■①1,100円 ㊟受診券

㊟電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

### 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
3/17(木)	区役所別館	9:00~11:30

■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

㊟1月27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

### こころの相談

㊟1月20日(水)、2月3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
1/17(月)	五月が丘公民館	
1/24(月)	八幡公民館	9:30~11:30
1/31(月)		
2/2(水)	美鈴が丘公民館	
2/7(月)	区役所別館	

※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
2/2(水)	美鈴が丘公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30

※胃がん検診は予約制

### 被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
1/21(金)	八幡公民館	9:30~11:00

※予約制

### 催し

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742 休(月)(10日は除く)、1日(祝)、2日(日)、4日(火)、11日(火)、28日(金)

### おはなし会

㊟幼児・児童と保護者

㊟1月15日(土)11:00、22日(土)の14:00から各約30分

㊟区民文化センター

### さえきサロンコンサート出演団体募集

㊟6月~来年3月の期間内にコンサートができるグループ(自主的にコンサートが企画運営できること)

㊟所定の応募用紙で必要事項を2月27日(日)までに区民文化センターへ。応募用紙は同センターか同センターHPで

㊟☎921-7550、㊟921-9898 休(月)(10日は除く)、1月1日(祝)、2日(日)

### 廿日市税務署からのお知らせ

#### ■所得税の確定申告相談

期日	会場	相談時間
1/25(火)~3/15(火) (土、日、祝は除く)	廿日市税務署	9:00~17:00 受け付けは8:30~16:00

※会場の混雑緩和のため、**入場整理券**が必要です。入場整理券はLINEでの事前予約(1月中旬ごろから受け付け)か会場での当日配布で

㊟廿日市税務署 ☎0829-32-1217(代表)

### 絵本の読み聞かせなど

㊟当日会場で。先着各16人

### ジュニア鳥講座 わたしたちのまわりには鳥たちを知ろう!

㊟小・中学生(保護者同伴可)

㊟1月29日(土)10:00~12:00

㊟区民文化センター

【講師】日本野鳥の会広島県支部・日比野政彦氏

㊟1月5日(火)9:00から窓口か電話、ファクスで。先着30人

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134 休(月)(10日は除く)、1日(祝)、2日(日)、4日(火)、11日(火)、28日(金)

### おはなし会

㊟1月8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

㊟1月27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)、1日(祝)~4日(火)

### スポーツキッズ

㊟小学生

㊟1月15日(土)9:30~11:00

㊟マット運動や跳び箱に挑戦

■¥500円

㊟1月5日(水)9:00から電話か窓口で。先着24人

### スポーツワンポイント指導(プール)

㊟小学生以上

㊟1月15日(土)の15:00~16:00、17日(月)、27日(木)の14:00~15:00

■無料(施設利用料金は必要)

㊟水泳や水中運動の基本について、1人10分程度のワンポイントアドバイス

㊟1月5日(水)9:00から電話か窓口で。先着各5人

### 湯来体育館

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

### 湯来フットサルフレンドリーマッチ

㊟高校生\*以上(相互審判ができるチーム)

㊟2月12日(土)19:00~22:00(18:00から練習可能)

㊟リーグ戦形式で対戦

■¥1チーム2,000円

㊟1月8日(土)10:00~22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
1/15(土)	ゆめタウン五日市店	10:00~12:00 13:15~16:00

㊟生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

### 点訳ボランティア入門講座

㊟2月4日、18日、25日、3月4日、11日の(金)、10:00~12:00(全5回)

㊟視覚障害の理解、点字の学習

㊟区役所別館

㊟電話かファクスで区社会福祉協議会へ。先着15人

㊟☎921-3113、㊟924-2349

## 子育て

### 常設親子交流の場「おやっこさえき」

㊟市内在住の未就園児と保護者

㊟平日(1月3日(月)~5日(水)は除く)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8組(週2枠まで予約可)

### ひとり親家庭・寡婦特別相談

㊟1月20日(木)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

㊟区役所別館

㊟電話で福祉課へ。先着4人

㊟☎943-9732、㊟923-1611

### 佐伯区長杯テニス大会

㊟区内に在住、通勤、通学の中学生以上

㊟1月23日(日)9:00から

㊟場広域公園室内テニスコート

■1ペア3,000円(中学生・高校生\*は1ペア2,000円)

【種目】①男子ダブルスA~D級、②女子ダブルスA~D級

㊟はがきで、参加種目、住所、氏名(ペア)、電話番号を、1月12日(水)(必着)までに、区体育協会テニス部(〒731-5128 佐伯区五日市中央五丁目3-1 吉岡道宏)へ

㊟☎923-8182

### ひとり親家庭のお仕事探しを支援します

㊟児童扶養手当を受給中か、申請中の人

㊟平日8:30~17:15

㊟区役所別館

㊟ハローワーク職員による求職支援

㊟電話でハローワーク広島佐伯区就労支援窓口へ

㊟同窓口(☎943-9754)、福祉課(☎943-9732、㊟923-1611)

### 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(1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	12日(水)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	13日(木)	10:00~11:00	ちぎって丸めてポン!※
ひまわりいしうち	929-2011	13日(木)	10:00~11:00	保育園であそぼう※
きらら	943-6790	20日(木)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
あい保育園城山	961-3320	18日(火)	10:30~11:00	誕生会に参加しよう※
あい保育園三宅	533-8901	14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	18日(火)	10:00~11:00	おにのお面をつくろう※
湯来	0829-83-0534	13日(木)	10:00~11:00	冬のあそびを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	15日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	12日(水)	10:00~11:00	日本の伝統文化に触れよう※
河内	928-0311	8日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	18日(火)	10:00~11:00	人形劇(ペポ)を観よう※
八幡東	928-1855	18日(火)	10:00~11:00	運動あそびをやってみよう※
八幡	928-0400	22日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	22日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	15日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	15日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	26日(水)	10:00~11:00	リズムあそびをしよう※
五日市駅前	923-7959	17日(月)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
五日市南	921-0017	20日(木)	10:00~11:00	一緒に作りましょう※
美の里	922-6263	22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	18日(火)	10:00~11:00	園庭開放みんなあそびにきてね
ひろみ	923-8288	31日(月)	9:30~11:30	親子であそぼう!パンビーム※
藤の木	927-5064	29日(土)	10:00~12:00	豆まきごっこをしましょう
杉並台	0829-86-0286	18日(火)	10:00~11:30	リズムあそび

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	19日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	20日(木)	10:15~11:30	子育て支援講演会※
サムエル薬師が丘	928-1414	17日(月)	10:00~11:30	昔あそびしよう※
五月が丘	941-2960	18日(火)	10:45~12:00	新聞紙あそびをしよう※
五日市すみれ	926-2855	20日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
光禅寺	922-3948	12日(水)	9:30~11:00	園庭開放