

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。
各施設の休日は通常の休館日を記載しています。臨時休館などについては、市HP(49 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

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

㊟3月17日(木)13:30~15:30

㊟座談会「上手な介護サービスの使い方」

㊟3月16日(水)までに電話(☎943-9728)で

いきいき健康相談

㊟おおむね40歳以上

㊟3月24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

㊟3月9日(水)

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。先着3人

こころの相談

㊟3月17日(木)13:30~15:00

㊟精神科医による個別相談

㊟電話(☎943-9733)で。先着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
3/18(金)	坪井公民館	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

催し

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199 休(火)

スポーツキッズ

㊟小学生

㊟3月19日(土)9:30~11:00

㊟マット運動や跳び箱に挑戦

¥500円

㊟3月2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

㊟3月12日(土)

15:00~16:00、

14日(月)、24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

㊟3月2日(水)9:00から電話か窓口で。先着各5人

お手軽!ピラティス

㊟おおむね15歳以上

㊟3月2日、9日、16日、23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

㊟3月7日、14日、28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

佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742 休(月)(21日は除く)、22日(火)、31日(木)

おはなし会

㊟幼児・児童と保護者

㊟3月12日(土)11:00、

26日(土)14:00から各約30分

㊟区民文化センター

㊟絵本の読み聞かせなど

㊟当日会場で。先着各16人

乳幼児向けおはなし会

㊟乳幼児と保護者

㊟3月23日(水)10:30、11:10から各約20分

㊟区民文化センター

㊟絵本の読み聞かせなど

㊟当日会場で。先着各8組

テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
「春来る、新しい生活が始まる!!」 入園・入学・入社など、新生活に向けての心構えや生活スタイルに関する本の展示	3月30日(水)まで

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134 休(月)(21日は除く)、22日(火)、31日(木)

おはなし会

㊟3月12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

㊟3月24日(木)10:00~12:00

㊟絵本の読み聞かせなど

湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600 休(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)

㊟4月9日(土)19:00~22:00(18:00から練習可)

㊟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

㊟3月12日(土)10:00~26日(土)に、電話か窓口で。抽選5チーム(1チーム10人まで)

子育て

常設親子交流の場「おやっこさえき」

㊟市内に在住の未就

園児と保護者

㊟平日10:00~12:15、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3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
3/4(金)	皆賀公民館	9:30~10:00 10:00~10:30 10:30~11:00
3/7(月)	坪井公民館	
3/10(木)	河内公民館	9:30~10:00 10:00~10:30 10:30~11:00
3/14(月)	五月が丘公民館	
3/17(木)	八幡公民館	9:30~10:00 10:00~10:30 10:30~11:00
3/22(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

子育て支援ボランティア(子育て支援相談員)を募集中!

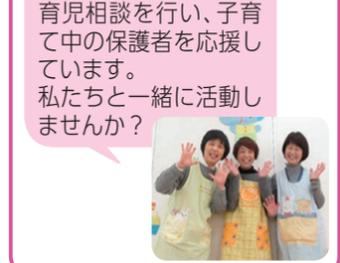
㊟保育士・幼稚園教諭・小学校教諭の専門資格を持ち、子育て支援に関心のある人

【募集人数】若干名
【謝礼】半日(おおむね3時間)で2,660円

【活動日】1ヵ月あたり3~4回程度

㊟地域支えあい課(☎943-9733、㊟921-5010)

地域で触れ合い遊びや育児相談を行い、子育て中の保護者を応援しています。私たちと一緒に活動しませんか?



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
3/6(日)	皆賀会館	9:30~12:00 13:00~16:00
3/13(日)	五日市中央公民館	9:00~12:00 13:00~16:00
3/20(日)	坪井公民館	9:00~11:30
3/27(日)	藤の木公民館	13:30~16:00

㊟園生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

こちら! 佐伯警察署⑥

もっと知ってほしい、佐伯警察署

警察署は、皆さんにとってどんな存在でしょうか。「近づきにくい…」というイメージがあるかもしれません。

佐伯警察署(区内5交番と4駐在所を含む)では約150人の職員が働いています。区の安全・安心を守るため、「融和団結」を合言葉に日々24時間体制で奮闘しています。

特殊詐欺被害や交通事故の防止を地域に呼び掛けるオリジナルソングや、佐伯警察署の仕事を紹介する動画を作るなど、皆さんにとって身近な存在になるための活動を積極的に行っています。

紹介動画を公開中!

「佐伯警察署の紹介動画」を広島県警公式YouTubeチャンネルで公開中です。ぜひご覧ください。



県警察官の採用試験のお知らせ

3月上旬から、採用試験の受け付けが始まります。受験資格など詳しくは県警HPへ。試験内容や仕事内容などに関するご質問があれば、佐伯警察署へお気軽にお問い合わせください。

㊟佐伯警察署(☎922-0110、㊟922-0113)



3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動が多いこの時期は、各種手続きで長時間お待ちいただく場合があります。時間に余裕をもって窓口にお越しください。平日の受付時間延長や休日開庁は、本紙39頁をご覧ください。

この時期は駐車場も大変混雑します。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

- 市民課の窓口混雑予想日
3月22日(火)~4月6日(水)の平日開庁日
※月曜日などの休み明けが最も混み合います
- 郵送など来庁せずに行える手続きや、事前に市HPからダウンロードできる届出書などの利用をご検討ください

市HP ページ番号 134780

㊟市民課(☎943-9709、㊟943-9755)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(3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	16日(水)	10:00~10:40	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	10日(木)	10:00~11:00	みんなと一緒に楽しいね※
ひまわりいしうち	929-2011	3日(水)	10:00~11:00	ひなまつり会※
あい保育園城山	961-3320	9日(水)	10:30~11:00	誕生会に参加しよう※
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	1日(火)	10:00~11:00	うれしいひなまつり※
千同	922-7766	1日(火)	10:00~11:00	体を動かしてあそぼう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	8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	2日(水)	10:30~12:00	園庭開放(雨天中止)
藤の木	927-5064	5日(土)	10:00~12:00	マットあそびをしましょう
杉並台	0829-86-0286	1日(火)	10:00~11:30	おたのしみ会

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	16日(水)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	9日(水)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	8日(水)	10:00~11:30	お絵かきしよう※
五月が丘	941-2960	9日(水)	10:45~12:00	年少もも組さんとあそぼう※
五日市すみれ	926-2855	24日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
光禅寺	922-3948	8日(水)	9:30~11:00	園庭開放