

# 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、6月2日(木)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、☎504-2258、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
8/5(金)	坪井公民館	
8/16(火)	区役所別館	9:00~11:00
8/19(金)	五月が丘公民館	
8/30(火)	区役所別館	9:00~11:30
8/31(水)	薬師が丘第一集会所	9:00~11:00

■①③無料、②各400円  
持受診券(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

### 胃がん検診(X線)

※年度末で40歳以上  
¥1,100円  
持受診券  
☎電話で集団検診予約専用ダイヤルへ ※期日、会場、時間は健康診査と同じ

### 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
8/1(月)	五月が丘公民館	9:30~11:00
8/29(月)	八幡東公民館	
8/30(火)	区役所別館	9:00~11:30

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

### 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
8/30(火)	区役所別館	9:00~11:30

☎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

☎6月16日(木)13:30~15:30

☎講座「お口のケアとフレイル予防」

【講師】西広島リハビリテーション病院言語聴覚士・今橋郁美氏

☎電話で6月15日(水)までに同課(☎943-9728)へ

### 栄養相談日

☎6月8日(水)9:30~11:00

☎管理栄養士による個別相談  
☎電話で同課へ。先着3人

### こころの相談

☎6月16日(木)、7月7日(木)の13:30~15:00

☎精神科医による個別相談  
☎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
6/15(水)	湯来農村環境改善センター	10:00~11:30
6/20(月)	八幡公民館	9:30~11:30
6/23(木)	サンピアゆき	9:00~11:30
7/4(月)	湯来南公民館	10:00~11:30
7/13(水)	区役所別館	9:30~11:30

※肺がん検診を同時に受診可

### 被爆者胃がん、肺がん検診

期日	会場	時間
6/15(水)	湯来農村環境改善センター(胃がん)	9:00~10:30
6/23(木)	サンピアゆき(肺がん)	9:00~11:30
7/4(月)	湯来南公民館	9:00~11:30

☎電話で(肺がん検診は予約不要)

### 被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
6/23(木)	サンピアゆき	9:30~11:00
6/29(水)	石内福祉センター	
7/13(水)	河内公民館	

☎電話で

## 催し

### 佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898(休月)

### さえきサロンコンサート-優しいハーモニーでほっとひと息-

☎6月25日(土)14:00から  
☎ピアノと声楽のコンサート  
【出演】まりん



### 佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742(休月、16日(水)~19日(土)、21日(火)、22日(水))

### おはなし会

☎幼児・児童と保護者  
☎6月4日(土)11:00、11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。先着各16人

### 乳幼児向けおはなし会

☎乳幼児と保護者  
☎6月15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。先着各8組

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134(休月)

### おはなし会

☎6月11日(土)11:00~11:30  
☎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)

### お手軽! パワーヨガ

☎おむね15歳以上  
☎6月の毎週(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  
¥各500円  
☎当日18:45から窓口で。先着各30人

### お手軽! ピラティス

☎おむね15歳以上  
☎6月の毎週(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

### 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歳の幼児と保護者  
☎7月23日(土)10:30~12:00  
☎ボールなどを使って楽しく体を動かす  
¥500円  
☎6月15日(水)10:00から電話か窓口で。先着16組

## 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
6/11(土)	美鈴が丘公民館	9:30~15:30
6/25(土)	ファミリータウン 広電楽々園	10:00~12:00 13:15~16:00

☎生活課(☎943-9725、☎923-1611)

### 6/12日 開催 こころのふれあい歯っぴーフェスタ

コロナ禍だからこそ! 大切なお口の健康

☎電話か市HPで6月8日(水)までに地域支えあい課へ  
☎943-9733、☎923-1611



	けんこう 健口講座	子育て講座
時間	10:30~11:30(10:00から受け付け)	13:30~14:30(13:00から受け付け)
テーマ	お口の衰えは人生の衰え-元気なお口で歯っぴー生活-	食育を通じて健康に-コロナに克つ秘訣は口にあり!?
講師	歯科医師・松島寛明氏	歯科医師・半澤泰紀氏
定員	先着50人	先着25組50人

市HP ページ番号 279386

## 子育て

### 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
7/11(月)	八幡東公民館	9:30~10:00
7/14(木)	河内公民館	10:00~10:30
7/19(火)	石内北学区集会所	10:30~11:00
7/21(木)	湯来南公民館	10:00~10:30 10:30~11:00
7/26(火)	保健センター	9:30~10:00 10:00~10:30 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(6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)	10:00~10:40	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	15日(水)	10:00~11:00	かみしばいをみよう※
ひまわりいしうち	929-2011	17日(金)	10:00~11:00	リズムを楽しもう※
きらら	943-6790	9日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
あい保育園城山	961-3320	11日(土)	10:00~11:00	保育園で一緒にあそぼう※
あい保育園三宅	533-8901	3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	7日(火)	10:00~11:00	ホップステップジャンプ※
湯来南	0829-86-0610	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	28日(火)	10:00~11:00	運動あそび※
河内	928-0311	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	23日(木)	10:00~11:00	一緒にあそぼう※
利松	928-7277	7日(火)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
八幡東	928-1855	28日(火)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
八幡	928-0400	17日(金)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
千同	922-7766	3日(金)	10:00~11:00	身体を動かしてあそぼう※
坪井	921-1595	17日(金)	10:00~11:00	ふれあい遊びをしよう※
三筋	923-3733	16日(木)	10:00~11:00	運動あそび※
鈴峰園	921-1594	23日(木)	10:00~11:00	感触あそびを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	22日(水)	10:00~11:00	身体を動かしてあそぼう※
美の里	922-6263	9日(木)	10:00~11:00	絵本の読み聞かせ※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	14日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	27日(月)	9:30~11:30	親子であそぼう!パンビルーム※
藤の木	927-5064	28日(火)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	22日(水)	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	15日(水)	10:00~11:00	園庭開放※
サムエル美鈴が丘	928-4123	23日(木)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	15日(水)	10:00~11:30	小麦粉粘土であそぼう※
五月が丘	941-2960	16日(木)	10:45~12:00	6月の制作をしてみよう※
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	2日(木)	9:30~11:00	園庭開放

### 8/7日 開催 八幡川 リバーマラソン 大会参加者募集!

☎県内に在住の人  
¥500円

☎所定の申込書で、6月2日(木)~30日(木)(消印有効)に、地域起こし推進課内八幡川リバーマラソン大会委員会事務局へ。各種目先着80人。申込書は同事務局、区内公民館、各区スポーツセンター、市HPなどで

※「高校生\*以上一般男子(3km)」「50歳以上男子(1.5km)」「団体(八幡川リバーリレー)」の各種目については中止です

☎同事務局(☎943-9705、☎943-9718)

個人の部	
0.5km	小学校3、4年生男子・女子
1.0km	小学校5、6年生男子・女子
1.5km	中学生男子・女子、高校生*以上男子・女子