

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、7月1日(金)9:00~受診希望日の前日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) **いきいき** ②肺がん・大腸がん検診 **いきいき** ③結核健診 **いきいき**

①②今年度末で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今年度末で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
9/2(金)	八幡公民館	9:00~11:00
9/5(月)	藤の木公民館	
9/7(水)	美鈴が丘公民館	9:00~11:30
9/12(月)	河内公民館	
9/14(水)	皆賀公民館	9:00~11:00
9/15(木)	石内福祉センター	
9/21(水)	五日市中央公民館	9:00~11:00
	八幡東公民館	
9/26(月)	坪井公民館	
	区役所別館	

※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

■**胃がん検診(X線)** **いきいき**

①今年度末で40歳以上

¥1,100円

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

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、☎504-2257

■**被爆者健康診断** **いきいき**

期日	会場	時間
7/15(金)	五月が丘公民館	9:30~11:30
7/20(水)	八幡東公民館	
7/25(月)	美鈴が丘公民館	
8/5(金)	坪井公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

■**被爆者胃がん、肺がん検診** **いきいき**

期日	会場	時間
7/15(金)	五月が丘公民館	(胃がん) 9:00~10:30
7/25(月)	美鈴が丘公民館	(肺がん) 9:00~11:30
8/5(金)	坪井公民館	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** **いきいき**

期日	会場	時間
7/15(金)	フレスタ海老園店	9:30~11:00
8/1(月)	五月が丘公民館	

☎電話で

投票所が変わります

7月10日(日)執行の参議院議員選挙では次の投票所が変わります。

投票区 ()内はお住まいの地区	変更前	変更後
葛原(湯来町葛原)	土井集会所	葛原集会所
和田(湯来町和田、湯来町上麦谷)	湯来福祉会館	下和田集会所

☎区選挙管理委員会(☎943-9753、☎923-5098)

健康

ヤルヘ

■**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

☎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

認知症の人と家族の会

①認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など

☎7月21日(木)13:30~15:30

☎施設見学:小規模多機能アイルリーフ八幡の里

☎電話で、7月14日(木)までに同課(☎943-9728)へ

栄養相談日

☎7月13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

いきいき健康相談

☎おおむね40歳以上

☎7月28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

☎7月21日(木)、8月4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** **いきいき**

期日	会場	時間
7/15(金)	五月が丘公民館	9:30~11:30
7/20(水)	八幡東公民館	
7/25(月)	美鈴が丘公民館	
8/5(金)	坪井公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

■**被爆者胃がん、肺がん検診** **いきいき**

期日	会場	時間
7/15(金)	五月が丘公民館	(胃がん) 9:00~10:30
7/25(月)	美鈴が丘公民館	(肺がん) 9:00~11:30
8/5(金)	坪井公民館	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** **いきいき**

期日	会場	時間
7/15(金)	フレスタ海老園店	9:30~11:00
8/1(月)	五月が丘公民館	

☎電話で

催し

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742

休4日(月、11日)、19日(火)、25日(月)、29日(金)

■**パラパラアニメ教室**

☎小・中学生(保護者同伴可)

☎7月24日(日)10:00~12:00

☎区民文化センター

☎パラパラめくと絵が動くアニメの制作

☎7月1日(金)9:00から窓口が電話、ファクスで。先着30人

■**おはなし会**

☎幼児・児童と保護者

☎7月9日(土)11:00、23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

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199

休(火)

■**お手軽!ピラティス** **いきいき**

☎おおむね15歳以上

☎7月の毎週(木)、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)

■**チャレンジキッズ(かけっこ)**

☎小学生

☎9月3日(土)10:30~12:00

☎かけこの基本を楽しく学ぶ

¥500円

☎7月15日(金)10:00から電話か窓口で。先着32人

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134

休4日(月、11日)、19日(火)、25日(月)、29日(金)

■**おはなし会**

☎7月9日(土)11:00から30分

☎絵本の読み聞かせなど

■**BOOK-KIDS**

☎乳幼児と保護者

☎7月28日(木)10:00~12:00

☎絵本の読み聞かせなど

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898

休(月)(18日は除く)

■**おはなしオペレッタ「いばら姫(眠れる森の美女)」**

☎7月17日(日)14:00~15:00

☎音楽とイラストを使った朗読による芝居

¥一般1,000(当日1,200)円、小学生以下500(当日600)円

※同センターで販売

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
7/3(日)	皆賀会館	9:30~12:00 13:00~16:00
7/30(土)	石内北小学校	13:00~17:00
7/31(日)	彩が丘公民館	9:30~12:00 13:00~16:00

☎生活課(☎943-9725、☎923-1611)

募集 中山間地域お宝資源掘り起こし事業

中山間地域での新たな農家ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。

【補助対象】中山間地域の農林漁業者3人以上で構成される地域団体など

【募集期間】7月15日(金)(必着)まで

補助年度	補助率	補助限度額
初年度	補助対象経費の1分の1以内	100万円
2年度目	補助対象経費の3分の2以内	70万円
3年度目	補助対象経費の2分の1以内	50万円

【応募方法】所定の申請書で、区農林課へ。申請書は区農林課、市HPで

【選考方法】地域活性推進課に設置する審査会で、市内の応募案件を一括で選考

☎943-9767、☎943-9765

佐伯運動公園でテニスコート・卓球場の早朝利用が始まりました

☎9月30日(金)まで

☎7:30~9:00の1時間半が1時間料金で利用可能

¥テニス510(子ども260)円、卓球300(子ども160)円

☎利用日の1か月前から電話か窓口で

☎佐伯運動公園(☎924-5012、☎942-3378)

子育て

■**常設親子交流の場「おやこっこさえき」**

☎市内に在住の未満児と保護者

☎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(☎943-9733)へ。先着各回5組(週1枠まで予約可)

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	13日(火)	10:00~10:40	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	20日(水)	10:00~11:00	一緒に体を動かそう※
ひまわりいしうち	929-2011	7日(木)	10:00~11:00	七夕会※
きらら	943-6790	14日(木)	10:00~11:00	水あそびを楽しもう※
あい保育園城山	961-3320	9日(土)	10:00~11:00	保育園と一緒にあそぼう※
あい保育園三宅	533-8901	19日(火)	10:00~10:40	保育園で遊ぼう※
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	26日(火)	10:00~11:00	水あそび楽しいね!※
湯来	0829-83-0534	13日(水)	10:00~11:00	ペーパーシアターを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	15日(金)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
石内	941-0506	13日(水)	10:00~11:00	絵本の世界を楽しもう※
河内	928-0311	27日(水)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
五月が丘	941-0760	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	8日(金)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
八幡東	928-1855	21日(木)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
八幡	928-0400	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	27日(水)	10:00~11:00	身体を動かしてあそぼう※
坪井	921-1595	12日(火)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
三筋	923-3733	2日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	28日(木)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	20日(水)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
五日市南	921-0017	2日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	13日(水)	10:00~11:00	夏のおそび※

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(7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	13日(火)	10:00~10:40	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	20日(水)	10:00~11:00	一緒に体を動かそう※
ひまわりいしうち	929-2011	7日(木)	10:00~11:00	七夕会※
きらら	943-6790	14日(木)	10:00~11:00	水あそびを楽しもう※
あい保育園城山	961-3320	9日(土)	10:00~11:00	保育園と一緒にあそぼう※
あい保育園三宅	533-8901	19日(火)	10:00~10:40	保育園で遊ぼう※
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	26日(火)	10:00~11:00	水あそび楽しいね!※
湯来	0829-83-0534	13日(水)	10:00~11:00	ペーパーシアターを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	15日(金)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
石内	941-0506	13日(水)	10:00~11:00	絵本の世界を楽しもう※
河内	928-0311	27日(水)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
五月が丘	941-0760	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	8日(金)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
八幡東	928-1855	21日(木)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
八幡	928-0400	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	27日(水)	10:00~11:00	身体を動かしてあそぼう※
坪井	921-1595	12日(火)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
三筋	923-3733	2日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	28日(木)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	20日(水)	10:00~11:00	夏のおそびを楽しもう※
五日市南	921-0017	2日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	13日(水)	10:00~11:00	夏のおそび※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	2日(土)	10:00~11:30	キッズクラブ※
ひろみ	923-8288	25日(月)	9:30~11:30	親子であそぼう!パンビルーム※
藤の木	927-5064	29日(金)	10:00~12:00	水遊びをしましょう
杉並台	0829-86-0286	27日(水)	10:00~11:30	プール遊び スイカ割り

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	20日(水)	10:00~11:00	水あそび※
サムエル美鈴が丘	928-4123	27日(水)	10:00~11:30	2歳児キッズクラブ※
サムエル美鈴が丘	928-1414	5日(火)	10:00~11:30	水あそびしよう※
五月が丘	941-2960	6日(水)	10:30~11:45	七夕会に参加しよう※
五日市すみれ	926-2855	14日(木)	10:00~11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	5日(火)	9:30~11:00	園庭開放