

# 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10月3日(月)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、10月3日(月)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)
- ②肺がん・大腸がん検診
- ③結核健診

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
12/13(火)	区役所別館	9:00～11:30
12/18(日)	八幡公民館	9:00～11:00

①③無料、②各400円  
受診券(①③は保険証も)  
当日会場。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)  
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

■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今年度末で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
12/13(火)	区役所別館	9:00～11:30
12/23(金)		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  
■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、持参するものは各健診・検診と同様

期日	会場	時間
12/13(火)	区役所別館	9:00～11:30
12/23(金)		9:30～11:00

■こころの相談  
10月20日(木)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2人  
■栄養相談日  
10月12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  
■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  
10月20日(木)13:30～15:30

講座「終活について考えよう」、座談会  
【講師】行政書士・佐々木正則氏  
電話で、10月19日(水)までに同課(☎943-9728)へ

■被爆者ゆっぴりのびのび交流会「モノとココロの整理術」  
区内に在住の被爆者健康手帳を持つ人  
11月18日(金)13:30～15:30

これからの人生をよりよくするための整理術に関する講義  
【講師】片付けコーディネーター・湯上みどり氏  
電話で。先着20人

■家族介護教室「ご自宅でもできる抱え上げない介護-ノーリフティングケア-」  
高齢者を介護する家族など  
10月28日(金)14:00～15:30

特別養護老人ホーム楽々園 Kisui  
【講師】同施設介護職員・黒木美樹氏  
電話(☎922-2555)で同施設へ。先着20人

■家族介護教室「体が喜ぶ、デイサービスの力!-口腔ケア・機能訓練の成果を食事で学ぶ-」  
高齢者を介護する家族など  
10月30日(日)10:00～11:30

場やすらぎの里  
【講師】生活相談員・森久保吉康氏、ナリコマエンタープライズ課長・岩佐英晃氏  
電話(☎941-2900)でやすらぎの里へ。先着20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  
11/2(水) 湯来南公民館 10:00～11:30  
杉並台コミュニティセンター 13:30～14:30

※肺がん検診を同時に受診可

■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
10/2(日)	サコダ車輛オイル・鋳金館	9:00～11:30
	五月が丘公民館	13:30～16:00

園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

## 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
10/2(日)	サコダ車輛オイル・鋳金館	9:00～11:30
	五月が丘公民館	13:30～16:00

園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

## 催し

### 佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742  
休(月)(10日は除く)、11日(火)

■自然講座「散歩道の植物-市街地の樹木と環境-」  
11月5日(土)14:00～16:00  
区民文化センター

【講師】森林植物研究家・埴田宏氏  
10月1日(土)9:00から電話かファクス、同館窓口で。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)、11日(火)

■雑誌リサイクル  
市内図書館の貸出利用券を持つ人  
10月15日(土)10:00から。なくなり次第終了

■マンガイラスト教室  
11月3日(祝)13:00～15:00  
塗り絵講座など

【講師】まんが家・甲斐さゆみ氏  
10月4日(火)9:00から電話かファクス、窓口で。先着15人

### 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  
10月15日(土)9:30～11:00  
マット運動など ¥500円  
電話か窓口で。先着24人

### 湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600  
休(火)

■バスケットボールを楽しもう!  
小学生以上  
11月5日(土)10:30～12:00  
¥500円  
10月15日(土)10:00から電話か窓口で。先着32人

## 募集 マイタウンテニス大会

【種目】①男子ダブルスA～D級、②女子ダブルスA～D級  
区内に在住か通勤・通学の人  
10月30日(日)9:00から ※雨天中止 湯来河内庭球場

¥3,000(中学生・高校生は2,000)円/ペア ※詳しくは区体育協会テニス部へ  
はがきで、参加種目、住所、氏名(ペア)、電話番号を、10月18日(火)(必着)までに、同部(〒731-5128 佐伯区五日市中央五丁目3-1 吉岡道宏方)へ  
☎923-8182

## 出演募集 さえき・吹奏楽フェスティバル

区内で活動する吹奏楽の団体  
来年1月22日(日)13:00～16:00(予定) 区民文化センター  
はがきかファクスで、団体名、代表者、代表者連絡先(住所・電話番号・ファクス・Eメール)を、10月20日(水)(必着)までに、同センター「さえき・吹奏楽フェスティバル」係(〒731-5128 佐伯区五日市中央六丁目1-10)へ  
☎921-7550、☎921-9898  
休(月)(10月10日は除く)

## 佐伯区民まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、11月13日(日)開催予定の「佐伯区民まつり」は中止します。出場者を募集していた同まつり「のど自慢大会」は、予選も含め中止します。

応募のあった同まつりポスター原画については、区内での展示を予定しています。詳しくは同まつり委員会事務局(地域起こし推進課内)へ。  
☎943-9705、☎943-9718

## 子育て

### 常設親子交流の場

「おやこっこさえき」



市内に在住の未就園児と保護者  
平日10:00～12:15と12:45～15:00(入れ替え制)

区役所別館  
子育て応援アプリ「母子モ」で、利用希望日の前週(月)～当日に。先着各回5組(週1枠まで予約可)

☎943-9733、☎923-1611

☎923-1611)

### 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
11/10(木)	河内公民館	9:30～10:00 10:00～10:30 10:30～11:00
11/17(木)	湯来南公民館	10:00～10:30 10:30～11:00
11/22(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

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(10月)

通園していない乳幼児と保護者  
園各保育園・幼稚園・認定こども園  
※は予約が必要です



五日市すみれこども園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	19日(水)	10:00～10:40	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	19日(水)	10:00～11:00	うんどうあそびをしよう※
ひまわりいしうち	929-2011	20日(木)	10:00～11:00	リズムを楽しもう※
きらら	943-6790	14日(金)	10:00～11:00	レッツ!運動あそび(3歳未満児)※
あい保育園城山	961-3320	8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	13日(土)	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	11日(火)	10:00～11:00	園内探検ツアー※
湯来	0829-83-0534	18日(火)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	5日(水)	10:00～11:00	運動会ごっこ※
石内	941-0506	22日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	20日(木)	10:00～11:00	お芋パーティー※
五月が丘	941-0760	15日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
八幡東	928-1855	4日(火)	10:00～11:00	運動あそびを楽しもう※
八幡	928-0400	20日(木)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
千同	922-7766	13日(土)	10:00～11:00	わらべうたで遊ぼう※
坪井	921-1595	15日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	12日(水)	10:00～11:00	ふれあい遊び※
鈴峰園	921-1594	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	21日(金)	10:00～11:00	運動会ごっこ※
五日市駅前	923-7959	13日(土)	10:00～11:00	運動遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	15日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
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
ひろみ	923-8288	31日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう!パンピルーム※
藤の木	927-5064	22日(土)	10:00～12:00	どんぐり山で遊ぼう※
杉並台	0829-86-0286	26日(水)	10:00～11:30	お話し会

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	19日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	26日(水)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	19日(水)	10:00～11:30	お出かけしよう※
五月が丘	941-2960	6日(水)	10:40～11:30	小麦粉粘土で遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	20日(木)	10:00～11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	12日(水)	9:30～11:00	園庭開放

※学校名は、令和3年度交通安全児童生徒習字・標語コンクール最優秀賞(佐伯交通安全協会会長賞)受賞当時のものです