

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、11月1日(火)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
来年1/11(火)	五月が丘公民館	9:30～11:30
1/26(木)	区役所別館	9:00～11:30

※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

- 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
1/23(月)	八幡公民館	9:30～11:00
1/26(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

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
1/26(木)	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

栄養相談日

日11月9日(火)9:30～11:00

※管理栄養士による個別相談

※電話で。先着3人

こころの相談

日11月17日、12月1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。先着各2人

いきいき健康相談

※おおむね40歳以上

日11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

家族介護教室「感染予防について」

※高齢者を介護する家族など

日11月18日(金)14:00～15:00

※五日市公民館

【講師】サラヤメディカル事業本部広島支店社員

※電話(☎943-8888)で特別養護老人ホーム鈴が峰へ。先着20人

※電話(☎943-9728、☎923-1611)

家族介護教室「はじめての終活-いのちのバトンを託すために-」

※高齢者を介護する家族など

日11月20日(日)10:00～12:00

※特別養護老人ホーム陽光の家

【講師】同施設長・松井誠氏

※電話(☎921-8211)で同施設へ。先着20人

※電話(☎943-9728、☎923-1611)

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
11/25(金)	サンピアゆき	10:00～11:30
	湯来農村環境改善センター	13:30～14:30

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
11/30(水)	五日市中央公民館	9:30～11:00

※予約制

※電話で

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742
休(月)、4日(金)、24日(木)、30日(水)

歴史講座「五日市のむかし-発掘調査から見た五日市-」

日12月10日(土)10:00～12:00

※区民文化センター

【講師】元広島城館長・檜垣榮次氏

※電話(☎943-9733)でファクス、同館窓口で。先着30人

おはなし会

※幼児・児童と保護者

日11月5日(土)11:00、26日(土)14:00から各約30分

※区民文化センター

※電話で。先着各16人

乳幼児向けおはなし会

※乳幼児と保護者

日11月16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

※電話で。先着各8組

テーマ別図書の展示「どんな仕事? どんな職場?」

日11月29日(火)まで

※仕事や職場、働くことに関する本の展示

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134
休(月)、4日(金)、24日(木)、30日(水)

健康教室「目指せ! アクティブシニア-図書館で健康管理-」

日11月10日(木)10:00～12:00

※サンピアゆき

※健康体操と「健康で長寿」の秘訣についての話

【講師】メリィメディカルフィットネス・梅田真由美氏

※電話かファクス、同館窓口で。先着30人

ふれあいBOOKコンサート

日12月1日(木)11:00～12:00

※サンピアゆき

※バイオリンとピアノの演奏会と本の紹介

【出演】バイオリン・上野真樹氏、ピアノ・吉野妙氏

※電話(☎924-8198、☎924-8199)で同施設へ。先着50人

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199
休(火)

あつまれ! プールキッズ

※水慣れを希望する小学生

日11月26日(土)10:00～11:00

※フラフープなどを使って、遊びながら水に慣れる ¥500円

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で。先着12人

スポーツキッズ

※小学生

日11月19日(土)9:30～11:00

※マット運動など ¥500円

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で。先着24人

お手軽! ピラティス

※おおむね15歳以上

日11月2日、9日、16日、30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

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で。先着各15人

お手軽! パワーヨガ

※おおむね15歳以上

日11月の毎週(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

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で。先着各30人

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)

日12月10日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)

※他のチームと交流試合

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で。11月12日(土)10:00～26日(土)に。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
11/6(日)	藤の木公民館	13:30～16:00

※電話(☎943-9725、☎923-1611)

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、☎923-1611

育児講座「こどもとくすり-スキンケアのポイント-」

※乳幼児と保護者

日11月29日(火)13:00～14:00

※①区役所別館、②オンライン

※子どもへの正しい投薬方法を学ぶ 【講師】広島佐伯薬剤師会理事・中野仁美氏

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で。先着5人

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(11月)

※通園していない乳幼児と保護者
※は予約が必要でず

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

日平日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)

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
12/2(金)	皆賀公民館	
12/5(月)	坪井公民館	
12/8(木)	彩が丘公民館	9:30～10:00
12/12(月)	五月が丘公民館	10:00～10:30 10:30～11:00
12/15(木)	八幡公民館	
12/20(火)	保健センター	

※予約人数は、場所によって異なります

※電話(☎943-9728、☎923-1611)で地域支えあい課へ



まってるよ♡ ひろみ幼稚園の先生

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	16日(水)	10:00～11:00	リトミックを楽しもう*
ひまわりいしうち	929-2011	10日(水)	10:00～11:00	焼き芋会*
きらら	943-6790	18日(金)	10:00～11:00	わらべうたあそび*
あい保育園城山	961-3320	12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	11日(金)	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	8日(火)	10:00～11:00	てくてく秋の散歩*
湯来	0829-83-0534	2日(水)	10:00～11:00	お芋会*
湯来南	0829-86-0610	4日(金)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう*
石内	941-0506	8日(火)	10:00～11:00	園庭開放*
河内	928-0311	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場*
五月が丘	941-0760	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場*
利松	928-7277	8日(火)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう*
八幡東	928-1855	4日(金)	10:00～11:00	一緒に散歩を楽しもう*
八幡	928-0400	17日(水)	10:00～11:00	運動あそびを楽しもう*
千同	922-7766	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場*
坪井	921-1595	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場*
三筋	923-3733	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場*
鈴峰園	921-1594	29日(火)	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう*
五日市中央北	922-6334	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場*
五日市駅前	923-7959	4日(金)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう*
五日市南	921-0017	10日(水)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう*
美の里	922-6263	4日(金)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう*

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	1日(火)	10:00～11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	28日(月)	9:30～11:30	親子であそぼう!パンビルーム*
藤の木	927-5064	10日(水)	10:00～11:00	園庭開放・園内見学
杉並台	0829-86-0286	9日(水)	10:00～11:30	小麦粉粘土遊び

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	一緒に遊ぼう*
サムエル美鈴が丘	928-4123	10日(水)	10:00～11:00	ひよこクラブ*
サムエル薬師が丘	928-1414	7日(月)	10:00～11:30	体を動かして遊ぼう*
五月が丘	941-2960	24日(水)	10:40～11:30	お弁当を作ろう*
五日市すみれ	926-2855	10日(水)	10:00～11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	1日(火)	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(佐伯警察署長賞)受賞当時のものです