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、FAX923-1611

予約が必要な検診は、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、FAX504-2258、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**

対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
2/2(木)	区役所別館	9:00～11:00
2/13(月)	八幡公民館	9:30～11:30
2/15(水)	彩が丘公民館	9:00～11:00
	藤の木公民館	13:30～14:30
2/16(木)	石内福祉センター	9:00～11:30
2/24(金)	美鈴が丘公民館	9:00～11:00

¥①③無料、②各400円
持受診券(①③は保険証も)
申当日会場で。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

対今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
2/2(木)	区役所別館	9:00～11:00
2/15(水)	彩が丘公民館	
2/16(木)	石内福祉センター	9:00～11:30
2/24(金)	美鈴が丘公民館	9:00～11:00

¥1,100円
持受診券
申電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

■①子宮頸(けい)がん検診いきいき、**②乳がん検診**いきいき

対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
2/2(木)	薬師が丘第一集会所	9:30～11:00
2/15(水)	五月が丘公民館	
2/16(木)	石内福祉センター	9:00～11:30

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

■ミニ人間ドックいきいき

※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
2/16(木)	石内福祉センター	9:00～11:30

申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

対認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など
日12月15日(木)13:30～15:30
内講座「高齢者の栄養と健康づくり」、座談会
【講師】すこやか食生活推進リーダー・西川悦子(にしかわえつこ)氏
申電話(☎943-9728)で、12月14日(水)までに同課へ

■栄養相談日

日12月7日(水)9:30～11:00
内管理栄養士による個別相談
申電話で。先着3人

■こころの相談

日12月15日、1月5日の(木)、13:30～15:00
内精神科医による個別相談
申電話(☎943-9733)で同課へ。先着各2人

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、FAX504-2257

■被爆者健康診断いきいき

期日	会場	時間
12/18(日)	八幡公民館	9:30～11:30
1/11(水)	五月が丘公民館	

※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
12/18(日)	八幡公民館	(胃がん)9:00～10:30 (肺がん)9:00～11:30

申電話で(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
12/23(金)	区役所別館	9:30～11:00

申電話で

お知らせ

■ひとり親家庭・寡婦特別相談

日12月15日(木)14:00～17:00
場区役所別館
内弁護士による養育費、親権、借金問題などの無料法律相談
申電話で福祉課へ。先着4人
問☎943-9732、FAX923-1611

■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
12/4(日)	ファミリータウン広電楽々園	10:00～12:00 13:15～16:00
12/11(日)	彩が丘公民館	9:30～12:00 13:00～16:00

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

催　し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、FAX921-9898
休(月)、12月29日(木)～1月3日(火)

■さえきサロンコンサート「メリークリスマス！-きらめきの名曲をあなたに-」

日12月24日(土)14:00開演
内ピアノや声楽、コントラバスによるクリスマスコンサート
【出演】Fiestas(フィエスタス)

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742
休(月)、12月29日(木)～1月4日(水)

■おはなし会

対幼児・児童と保護者
日12月3日(土)11:00、17日(土)14:00から各約30分
場区民文化センター
内絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各16人

■乳幼児向けおはなし会

対乳幼児と保護者
日12月21日(水)10:30、11:10から各約20分
場区民文化センター
内絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各8組

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134
休(月)、12月29日(木)～1月4日(水)

■おはなし会

日12月10日(土)11:00から30分
内絵本の読み聞かせなど

■BOOK-KIDS(ブックキッズ)

対乳幼児と保護者
日12月22日(木)10:00～12:00
内絵本の読み聞かせなど

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、FAX924-8199
休(火)、12月29日(木)～1月3日(火)

■やってみよう!コーディネーショントレーニング

対小学校1～3年生
日12月10日(土)9:30～11:00
内成長に必要な運動能力を高めるトレーニング
¥500円
申電話か窓口で。先着20人

■お手軽！ピラティスいきいき

対おおむね15歳以上
日12月7日、14日、21日の(水)、19:15～20:15
内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
申当日18:45から窓口で。先着各15人

湯来体育館

☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休(火)、12月29日(木)～1月3日(火)

■湯来フットサルフレンドリーマッチ

対高校生*以上(相互審判ができるチーム)
日1月14日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)
内他のチームと交流試合
¥2,000円／チーム
申電話か窓口で、12月10日(土)10:00～24日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

12月1日は世界エイズデーです

HIV(エイズ)や梅毒は主に性行為によって感染します。これらの感染症は、感染したことに気付きにくく、知らずに他の人に感染させる危険があります。感染を早期に発見し治療することが大切です。

■世界エイズデー特例検査

日12月7日(水)12:00～14:00　場区役所別館
内HIV(エイズ)・梅毒の相談と検査。定例検査は毎月実施
※検査は無料・匿名で、検査後20分程度で結果が出ます
申電話で地域支えあい課へ。先着4人
問☎943-9731、FAX923-1611

レッドリボンはエイズに対する理解と支援の象徴です

民生委員・児童委員はあなたの身近な相談相手です

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて活動するボランティアです。今月から新たな任期が始まりました。心配事などあれば、お気軽にご相談ください。民生委員・児童委員には守秘義務があり、秘密は厳守します。
問地域支えあい課(☎943-9575、FAX923-1611)

子育て

■常設親子交流の場「おやこっこさえき」

対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)
場区役所別館
申子育て応援アプリ「母子モ」で、利用希望日の前週(月)～当日に。先着各回8組(週1枠まで予約可)
問地域子育て支援センター(☎、FAX921-5010)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(12月)

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

鈴峰園保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	21日(水)	10:00～10:40	いっしょにあそぼう※
花ぞの	927-8801	21日(水)	10:00～11:00	クリスマスソングを歌おう※
ひまわりいしうち	929-2011	23日(金)	10:00～11:00	お楽しみ会※
あい保育園城山	961-3320	10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	8日(木)	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	13日(火)	10:00～11:00	作ってあそぼう！※
湯来	0829-83-0534	9日(金)	10:00～11:00	リズムで遊ぼう※
湯来南	0829-86-0610	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	22日(木)	10:00～11:00	リズムあそびを楽しもう※
五月が丘	941-0760	14日(水)	10:00～11:00	アフェットコンサート※
八幡東	928-1855	20日(火)	10:00～11:00	作ってあそぼう※
八幡	928-0400	13日(火)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
千同	922-7766	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	9日(金)	10:00～11:00	手作りおもちゃを作ろう※
三筋	923-3733	8日(木)	10:00～11:00	お話の世界を楽しもう※
鈴峰園	921-1594	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	7日(水)	10:00～11:00	楽器で遊ぼう※
五日市駅前	923-7959	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	16日(金)	10:00～11:00	絵本を楽しもう※
美の里	922-6263	13日(火)	10:00～11:00	作って遊ぼう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	6日(火)	10:00～11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	19日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！バンビルーム※
藤の木	927-5064	8日(木)	10:00～11:00	園庭開放・園内見学
杉並台	0829-86-0286	14日(水)	10:00～11:30	クリスマス会

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	21日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	5日(月)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	13日(火)	10:00～11:30	クリスマスを楽しく過ごそう※
五月が丘	941-2960	15日(木)	10:30～11:30	クリスマス会に参加※
五日市すみれ	926-2855	8日(木)	10:00～11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	1日(木)	9:30～11:00	園庭開放

今月の交通安全標語　三和中学校　山口玲來(やまぐちれいら)さん　**あおり運転　まん延防止　発令中**

※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(佐伯区長賞)受賞当時のものです