

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

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
3/15(水)	五日市中央公民館	9:30~11:30
3/20(月)	坪井公民館 河内公民館	
3/24(金)	薬師が丘第一集会所	
3/29(水)	八幡東公民館	

※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
3/17(金)	五日市中央公民館	9:30~11:00

☎電話で

地域支えあい課

☎943-9731、☎923-1611

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

☎3月16日(水)13:30~15:30

☎講座「聞いてみよう お薬のお話」、座談会

【講師】アポロ薬局薬剤師・横崎富美子氏

☎電話で、3月15日(水)までに同課(☎943-9728)へ

栄養相談日

☎3月8日(水)9:30~11:00

☎管理栄養士による個別相談

こころの相談

☎3月16日(水)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

いきいき健康相談

☎おおむね40歳以上

☎3月23日(水)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

3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動が多いこの時期は、各種手続きで長時間お待ちいただく場合があります。時間に余裕を持って、窓口にお越しください。平日の受付時間延長や休日開庁は本紙2頁をご覧ください。



駐車場も大変混雑します。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

●市民課の窓口混雑予想日

3月20日(月)~4月3日(月)の平日開庁日

※月曜日などの休み明けが最も混み合います

☎市民課(☎943-9709、☎943-9755)

催し

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742
(休月、22日(水)、31日(金))

おはなし会

☎幼児・児童と保護者

☎3月11日(土)11:00、25日(土)14:00から各30分

☎場区民文化センター

☎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

☎3月15日(水)10:30、11:10から各20分

☎場区民文化センター

☎絵本の読み聞かせなど

☎当日会場。先着各8組

テーマ別図書の展示

テーマと内容	期間
「春の音が聞こえる」花やガーデニングに関する本の展示	3/30(木)まで

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134
(休月、22日(水)、31日(金))

おはなし会

☎3月11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

☎3月23日(水)10:00~12:00

☎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(21日は除く)、15日(水))

スポーツキッズ

☎小学生

☎3月18日(土)9:30~11:00

☎マット運動など

¥500円

☎3月1日(水)9:00から電話か窓口で。先着24人

あつまれ! プールキッズ

☎水慣れを希望する小学生

☎3月25日(土)15:30~16:30

☎フラフープなどを使って、遊びながら水に慣れる

¥500円

☎3月1日(水)9:00から電話か窓口で。先着12人

お手軽! ピラティス

☎おおむね15歳以上

☎3月1日、8日、22日、29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

¥各500円

☎当日18:45から窓口で。先着各15人

お手軽! パワーヨガ

☎おおむね15歳以上

☎3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

¥各500円

☎当日18:45から窓口で。先着各30人

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600
(休火(21日は除く))

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)

☎4月8日(土)19:00~22:00(18:00から練習可)

☎他のチームと交流試合

¥2,000円/チーム

☎電話か窓口で、3月11日(土)10:00~25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
3/5(日)	皆賀会館	9:30~12:00 13:00~16:00
3/12(日)	五日市中央公民館	9:00~12:00 13:00~16:00
3/19(日)	坪井公民館 藤の木公民館	9:00~11:30
3/26(日)	五月が丘公民館	13:30~16:00

☎園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

シニアのための無料職業紹介相談会

☎市内に在住の60歳以上

☎3月8日(水)、9日(木)の10:00~14:00

☎場区役所別館

☎内職業紹介・相談など

☎園市シニア応援センター(☎264-6415、☎264-6439)

子育て支援ボランティア(子育て支援相談員)を募集中!

☎保育士・幼稚園教諭・小学校教諭の専門資格を持ち、子育て支援に興味のある人

【募集人数】若干名

【謝礼】半日(おおむね3時間)で2,660円

【活動日】3~4回程度/1カ月

☎園地域支えあい課(☎943-9733、☎921-5010)

地域で触れ合い遊びや育児相談を行い、子育て中の保護者を応援しています。私たちと一緒に活動しませんか?



佐伯区民文化祭

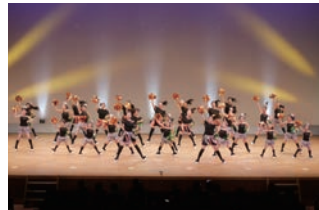
☎3月4日(土)13:30~15:00、5日(日)11:00~15:00

☎区内で活動している舞踊、器楽などのサークルによるステージ発表

☎場区民文化センター

(☎921-7550、☎921-9898)

(休月)



▲過去のステージ発表の様子

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、☎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
4/13(水)	彩が丘公民館	9:30~11:00
4/14(金)	皆賀公民館	
4/17(月)	八幡東公民館	
4/18(火)	石内北集会所	
4/20(木)	美鈴が丘公民館	
4/25(火)	保健センター	
4/26(水)	観音台公民館	

※予約人数は、場所によって異なります

☎子育て応援アプリ「母子モ」で

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(3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



楽々園ルンビニ幼稚園の先生

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	園庭であそぼう※
ひまわりいしうち	929-2011	3日(金)	10:00~11:00	ひなまつり会※
あい保育園城山	961-3320	4日(土)	10:00~11:00	保育園で一緒にあそぼう※
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	1日(水)	10:00~11:00	うれしいひなまつり※
美の里	922-6263	11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	7日(火)	10:00~11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	1日(水)	10:30~12:00	園庭開放(雨天中止)
藤の木	927-5064	2日(木)	10:00~11:00	ひなまつり製作をしましょう※
杉並台	0829-86-0286	8日(水)	10:00~11:30	お楽しみ会

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	一緒に遊ぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	8日(水)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	8日(水)	10:00~11:30	お絵描きしよう※
五月が丘	941-2960	1日(水)	10:40~11:30	年少ももぐみさんと遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	9日(木)	10:00~11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	7日(火)	9:30~11:00	園庭開放