

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

各種がん検診を受診する人へ

① 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(☎0120-489-431、☎504-2258、平日の9:00~16:30)へ。インターネット予約も可
② 生活保護世帯・市民税非課税世帯(世帯全員分)・70歳以上のいずれかであることを証明するものか、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料

- 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
7/5(水)	湯来南公民館	9:00~11:00
7/9(日)	区役所別館	9:00~11:30
7/19(水)	五月が丘公民館	9:00~11:00
7/26(水)	美鈴が丘公民館	

①③無料、②各400円
持受診券(①③は保険証も)
申当日会場。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)

①今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
7/5(水)	湯来南公民館	9:00~11:00
7/9(日)	区役所別館	9:00~11:30
7/19(水)	五月が丘公民館	9:00~11:00
7/26(水)	美鈴が丘公民館	

①③1,100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
7/9(日)	区役所別館	9:00~11:30
7/10(月)	石内福祉センター	9:30~11:00
7/19(水)	区役所別館	
7/31(月)	河内公民館	

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

③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・検診と同じ

期日	会場	時間
7/9(日)	区役所別館	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

①認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など
②5月18日(木)13:30~15:30
③講座「終活について」
【講師】司法書士・榎本啓志氏

申電話で、5月17日(水)までに同課(☎943-9728)へ

栄養相談日

①5月10日(水)9:30~11:00
②管理栄養士による個別相談
申電話かファクスで。先着3人

こころの相談

①5月18日、6月1日(木)、13:30~15:00
②内科精神科医による個別相談
申電話で同課(☎943-9733)へ。先着各2人

いきいき健康相談

①おおむね40歳以上
②5月25日(木)14:00~16:00
③医師・管理栄養士・保健師による個別相談
申電話で。先着4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
5/17(水)	サンピアゆき	10:00~11:30
5/24(水)	杉並台コミュニティセンター	
5/28(日)	八幡公民館	9:30~11:30
6/2(金)		

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん、肺がん検診

期日	会場	時間
5/17(水)	サンピアゆき	(胃がん) 9:00~10:30
5/24(水)	杉並台コミュニティセンター	(肺がん) 9:00~11:30
5/28(日)	八幡公民館	

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

期日	会場	時間
5/17(水)	八幡公民館	9:30~11:00
6/8(木)	湯来南公民館	

申電話で

催し

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742
休(月)、2日(火)、9日(水)、31日(木)

おはなしいっぱい 春の巻

①幼児・児童と保護者
②5月14日(日)11:00から30分
③区民文化センター

④ストーリーテリング(昔話や物語を覚えて語る)のお話し会
申当日会場。先着15人

おはなし会

①幼児・児童と保護者
②5月13日(土)11:00、27日(土)14:00から各30分
③区民文化センター

④絵本の読み聞かせなど
申当日会場。先着各16人

乳幼児向けおはなし会

①乳幼児と保護者
②5月24日(水)10:30、11:10から各20分
③区民文化センター

④絵本の読み聞かせなど
申当日会場。先着各8組

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134
休(月)、2日(火)、9日(水)、31日(木)

おはなし会

①5月13日(土)11:00から30分
②絵本の読み聞かせなど

BOOK-KIDS

①乳幼児と保護者
②5月25日(木)10:00~12:00
③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)

キッズフェスタ「こどもの日」

①幼児~高校生* ※対象者は施設を終日無料で利用可
②5月5日(祝)13:00~15:00
③綱渡りや輪投げなどのニュースポーツを体験
申当日会場

あつまれ! プールキッズ

①水慣れを希望する小学生
②5月27日(土)10:00~11:00
③フラフープなどを使って、遊びながら水に慣れる
¥500円
申5月1日(月)9:00から電話か窓口で。先着12人

スポーツキッズ

①小学生
②5月20日(土)9:30~11:00
③マット運動などに挑戦
¥500円
申電話か窓口で。先着24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

①高校生*以上(相互審判ができるチーム)
②6月10日(土)19:00~22:00(18:00から練習可)
③他のチームとの交流試合
¥2,000円/チーム
申電話か窓口で、5月13日(土)10:00~27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
5/14(日)	サンリブ五日市店	10:00~12:00 13:15~16:00

☎生活課(☎943-9725、☎923-1611)

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、☎923-1611

乳幼児健康相談室

①乳幼児と保護者
②身体計測・育児相談

期日	場所	時間
6/2(金)	皆賀公民館	9:30~11:00
6/8(木)	彩が丘公民館	
6/15(水)	美鈴が丘公民館	10:00~11:00
6/19(月)	八幡東公民館	9:30~11:00
6/20(火)	石内北学区集会所	
6/27(水)	保健センター	
6/28(木)	観音台公民館	

③子育て応援アプリ「母子モ」で

5月31日は世界禁煙デーです

たばこの害は、吸う人にも、周りの吸わない人にも及びます。たばこを吸わない習慣づくりには、本人の努力だけでなく、周りの人のサポートも大切です。吸う人も吸わない人も、たばこについて考えてみましょう!

禁煙相談は地域支えあい課へ。
☎943-9731、☎923-1611



地域子育て支援センター

☎、☎921-5010

常設親子交流の場「おやっこさえき」

①市内に在住の未就園児と保護者
②平日10:00~12:15、12:45~15:00(入れ替え制)
③区役所別館
④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)



保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(5月)

①通園していない乳幼児と保護者
②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	16日(火)	10:00~10:40	いっしょにあそぼう*
花ぞの	927-8801	16日(火)	9:30~11:00	いっしょにあそぼう*
きらら	943-6790	16日(火)	10:00~10:45	保育園で遊ぼう*
アイگران 保育園城山	961-3320	11日(水)	10:00~11:00	誕生日会・園庭開放*
アイگران 保育園三宅	533-8901	16日(火)	10:00~10:40	全園一斉園庭開放*
こころはるか	941-1101	9日(火)	10:00~11:00	てくてく春の散歩*
湯来	0829-83-0534	26日(金)	10:00~11:00	マジックを楽しもう*
湯来南	0829-86-0610	20日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
石内	941-0506	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
河内	928-0311	25日(木)	10:00~11:00	パネルシアターを楽しもう*
五月が丘	941-0760	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
利松	928-7277	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
八幡東	928-1855	27日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
八幡	928-0400	29日(月)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう*
千同	922-7766	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
坪井	921-1595	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
三筋	923-3733	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
鈴峰園	921-1594	31日(水)	10:00~11:00	園庭開放*
五日市中央北	922-6334	31日(水)	10:00~11:00	親子で運動遊びをしよう*
五日市駅前	923-7959	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
五日市南	921-0017	16日(火)	9:30~11:00	全園一斉園庭開放*
美の里	922-6263	20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	16日(火)	10:00~11:30	施設開放
ひろみ	923-8288	29日(月)	9:30~11:30	親子で遊ぼう!パンビルーム*
藤の木	927-5064	25日(水)	10:00~11:00	幼稚園バスに乗ってみよう*
杉並台	0829-86-0286	24日(水)	10:00~11:30	小麦粉粘土

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	17日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう*
サムエル美鈴が丘	928-4123	11日(水)	10:00~11:00	ひよこクラブ*
サムエル薬師が丘	928-1414	18日(水)	10:00~11:30	わらべうたで遊ぼう*
五月が丘	941-2960	25日(水)	10:30~11:30	大型絵本を見よう*
五日市すみれ	926-2855	18日(水)	10:00~11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	10日(水)	9:30~11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	16日(火)	10:00~11:00	こども園で遊ぼう*

※学校名は、令和4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