

# くらしのガイド 佐伯区版



## 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

☑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

☑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

- 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
8/4(金)	坪井公民館	9:00~11:00
8/8(火)	区役所別館	
8/21(月)	五月が丘公民館	9:00~11:30
8/29(火)	区役所別館	

☑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

期日	会場	時間
8/4(金)	坪井公民館	9:00~11:00
8/8(火)	区役所別館	
8/21(月)	五月が丘公民館	9:00~11:30
8/29(火)	区役所別館	

☑1,100円 ☑受診券

☑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
8/2(水)	五月が丘公民館	9:30~11:00
8/29(火)	区役所別館	9:00~11:30
8/30(水)	八幡東公民館	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・検診と同じ。

期日	会場	時間
8/29(火)	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

#### 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

☑6月15日(木)13:30~15:30

☑認知症予防のためのエクササイズ

【講師】健康運動実践指導者・綿井英史子氏

☑電話で、6月14日(水)までに同課(☎943-9728)へ

#### 栄養相談日

☑6月14日(水)9:30~11:00

☑管理栄養士による個別相談

☑電話かファクスで。先着3人

#### こころの相談

☑6月15日、7月6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

☑7月20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

☑今日からデキル! 健康生活の術-運動編-

☑6月29日(木)10:00~11:30

☑生活習慣病ミニ講座、エクササイズ

☑講師】健康運動指導士・久保恵氏

☑電話で。先着30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
6/27(火)	サンピアゆき	9:00~11:30
7/5(水)	湯来南公民館	10:00~11:30

☑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
6/27(火)	サンピアゆき	(胃がん) 9:00~10:30
7/5(水)	湯来南公民館	(肺がん) 9:00~11:30

☑電話で(肺がん検診は予約不要)

期日	会場	時間
6/27(火)	サンピアゆき	9:30~11:00
7/10(月)	石内福祉センター	

☑電話で

## 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
6/10(土)	美鈴が丘公民館	9:30~12:30 13:30~16:00
6/24(土)	ファミリータウン広電楽々園	10:00~12:00 13:15~16:00

☑生活課(☎943-9725、☎923-1611)

## 催し

### 佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898 (休月)

#### さえきサロンコンサート-梅雨を彩るアンサンブルの世界-

☑6月24日(土)14:00から

☑ピアノとフルート・オーボエ・打楽器によるアンサンブルコンサート

【出演】三つ巴アンサンブル

### 佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742 (休月、22日(木)~28日(水))

#### おはなし会

☑幼児・児童と保護者

☑6月10日(土)11:00、17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

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134 (休月)

#### おはなし会

☑6月10日(土)11:00から30分

☑絵本の読み聞かせなど

### 五日市公民館

☎922-8333、☎922-8334 (休火)

#### 紙芝居まつり

☑6月18日(日)13:00~16:00 (開場12:00)

☑【出演】紙芝居の会つぼつぼ他8団体

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199 (休火)

#### 親子でベビーヨガ

☑0歳児と保護者

☑6月15日(木)、29日(木)の10:30~11:30

☑¥各600円

☑電話か窓口で。先着各12組

☑電話か窓口で。先着各12組

コース	部門
個人	0.5km 小学校3・4年生 男子、女子
	1.0km 小学校5・6年生 男子、女子
	1.5km 中学生男子、女子
団体	0.2km x6人 八幡川リバーリレー

☑同事務局(☎943-9705、☎943-9718)

### 7/23(日)開催 八幡川リバーマラソン大会 参加者募集!

☑500円/人

☑所定の申込書で、6月2日(金)~26日(月)(必着)に、八幡川リバーマラソン大会委員会事務局(地域起こし推進課内)へ。団体は先着60チーム。申込書は同事務局、区内公民館、各区スポーツセンター、市HPで

### 湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600 (休火)

#### 親子でコーディネーショントレーニング

☑5・6歳の幼児と保護者

☑7月15日(土)10:30~12:00

☑ボールなどを使って体を動かす

☑¥500円

☑運動できる服装、体育館シューズ、タオル、水筒、着替え

☑6月15日(木)10:00から、電話か窓口で。先着16組

#### 6/1(木)~7(水) HIV検査普及週間

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、数年から10年程度、症状がない状態が続きます。大切な人を守るために、検査を受けてみませんか?

☑HIV(エイズ)、梅毒検査

☑第2、第4(水)9:30~11:30

☑※検査は無料、匿名

☑電話で地域支えあい課へ ☎943-9731、☎923-1611

## 子育て

### 地域子育て支援センター

☎、☎921-5010

#### 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10:00~15:00

☑場区役所別館

☑当日会場

#### 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
7/3(月)	坪井公民館	9:30~11:00
7/10(月)	五月が丘公民館	
7/13(木)	藤の木公民館	9:30~11:00
7/20(木)	八幡公民館	
7/21(金)	河内公民館	9:30~11:00
7/25(火)	保健センター	

☑当日会場

### 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(6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



吉見園保育園の先生

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	14日(水)	10:00~11:00	かみしばいをみよう※
きらら	943-6790	22日(水)	10:00~10:45	一緒にあそぼう※
アイグラン 保育園城山	961-3320	21日(水)	10:00~11:00	誕生日会・園庭開放※
アイグラン 保育園三宅	533-8901	24日(土)	15:00~16:00	ワークショップ※
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	6日(水)	10:00~11:00	いっしょにあそぼう※
湯来	0829-83-0534	27日(水)	10:00~11:00	七夕飾りを作ろう※
湯来南	0829-86-0610	10日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	30日(金)	10:00~11:00	運動あそび※
河内	928-0311	10日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	22日(水)	10:00~11:00	アフタートコンサート※
利松	928-7277	6日(水)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※
八幡東	928-1855	27日(水)	10:00~11:00	運動あそびを楽しもう※
千同	922-7766	13日(水)	10:00~11:00	身体を動かして遊ぼう※
坪井	921-1595	16日(金)	10:00~11:00	ふれあい遊びをしよう※
三筋	923-3733	15日(水)	10:00~11:00	運動あそび※
鈴峰園	921-1594	28日(水)	10:00~11:00	親子ふれあいあそび※
五日市中央北	922-6334	10日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	20日(水)	10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※
美の里	922-6263	9日(金)	10:00~11:00	絵本の読み聞かせ※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	13日(水)	10:00~11:30	施設開放
ひろみ	923-8288	26日(月)	9:30~11:30	親子で遊ぼう!パンビルーム※
藤の木	927-5064	29日(水)	10:00~11:00	七夕製作をしましょう※
杉並台	0829-86-0286	14日(水)	10:00~11:30	おはなし会

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	21日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	24日(土)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	14日(水)	10:00~11:30	小麦粉粘土で遊ぼう※
五月が丘	941-2960	22日(水)	10:30~11:30	6月の製作をしてみよう※
五日市すみれ	926-2855	15日(水)	10:00~11:00	運動遊び
光禅寺	922-3948	2日(金)	9:30~11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	20日(水)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう※

※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(佐伯交通安全協会会長賞)受賞当時のものです