

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

申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、平日9:00～16:30、☎504-2258)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

10/19(木) 石内福祉センター 9:00～11:30

10/22(日) 区役所別館

▼①③無料、②各400円

※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)

期日、会場、時間は健康診査と同じ。

※今年度末で40歳以上

▼1,100円 ※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

10/19(木) 石内福祉センター 9:00～11:30

10/22(日) 区役所別館

▼①1,000円、②1,500円

※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

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

10/19(木) 石内福祉センター 9:00～11:30

10/22(日) 区役所別館

申電話で集団検診予約専用ダイヤルへ

■栄養相談日

日8月9日(水)9:30～11:00

※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

日8月17日、9月7日の(木)、13:30～15:00

※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

■親子で楽しく！ランニングレッスン

※小学校1～3年生と保護者

日9月9日(土)10:00～11:30

※区スポーツセンター

【講師】トレーニング指導士・香川清治氏

申電話で地域支えあい課へ。先着15家族

■ウォーキング講座

日8月28日(月)10:00～12:00

あおぞら体験隊

-ヤングボランティアきっかけ講座-

※区に在住か通勤・通学のおおむね15～25歳の人

日8月7日(月)～10日(木)の10:00～12:00。全4回

※区地域福祉センター他

※知的障害を理解するための体験学習 ▼350円

申電話かファクス、申し込みフォーム(上二次元コード)で区社会福祉協議会へ。先着20人

※☎921-3360、☎924-2349

参加募集

市民公開講座

日10月1日(日)14:00～16:10(開場13:00) ※区民文化センター

演題 講師

HPVワクチン-より早く(接種時期)、より高く(接種率)、より強く(接種推奨)、より広く(接種対象)- 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科小児科学教授・森内浩幸氏

女性がいつまでも健康でありますように！-子宮頸がん検診とワクチンで守る、命と子宮- 区医師会理事・大下孝史氏

手話通訳・要約筆記あり

※申し込みフォーム(右二次元コード)かはがき、ファクス(☎921-8997)で、参加者全員の氏名、代表者の住所・電話番号を記入し、9月4日(月)(必着)までに地域保健対策協議会事務局(〒731-5135 佐伯区海老園一丁目4-5)へ。先着700人

※地域支えあい課(☎943-9728、☎923-1611)

※区スポーツセンター

※ウォーキングフォームの測定、ミニ講座

【講師】健康運動指導士・天方さゆみ氏

申電話で8月21日(月)までに地域支えあい課へ。先着25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

8/21(月) 五月が丘公民館

8/29(火) 区役所別館

9/1(金) 薬師が丘第一集会所

9/6(水) 藤の木公民館

9/7(木) 八幡公民館

9/8(金) 皆賀公民館

9/13(水) 河内公民館

9/14(木) 石内福祉センター

9:30～11:30

※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

8/21(月) 五月が丘公民館

8/29(火) 区役所別館

9/1(金) 薬師が丘第一集会所

9/6(水) 藤の木公民館

9/7(木) 八幡公民館

9/8(金) 皆賀公民館

9/13(水) 河内公民館

9/14(木) 石内福祉センター

(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

期日 会場 時間

8/29(火) 区役所別館

8/30(水) 八幡東公民館

9:30～11:00

申電話で

催し

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199

※(火)

命をまもる「浮いて待て」

※小学生と保護者

日9月9日(土)17:00～18:30

※水難事故から命を守るための浮き方をプールで実践

▼500円

申8月2日(火)から、電話か窓口で。先着12組

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600

※(火)

湯来フットサルフrendoリーマツ

※高校生\*以上(相互審判ができるチーム)

日9月9日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)

※他のチームと交流試合

▼1チーム2,000円

申電話か窓口で、8月12日(土)10:00～26日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742

※(月)、15日(火)

テーマ別圖書の展示「私たちが伝える 平和への思い」

日8月31日(木)まで

※平和への思いを伝える本の展示

展示

■①おはなし会、②乳幼児おはなし会

対象 幼児・小学生と保護者 乳幼児と保護者

日時 8/12(土)11:00、26(土)14:00から各30分 8/23(水)10:30、11:10から各20分

場所 区民文化センター

内容 絵本の読み聞かせなど

申し込み 当日会場で。先着各30人 当日会場で。先着各20組

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134

※(月)、15日(火)

■①おはなし会、②BOOK-KIDS

対象 幼児・小学生と保護者 乳幼児と保護者

日時 8/12(土)11:00から30分 8/24(木)10:00～12:00

内容 絵本の読み聞かせなど

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

8/20(日) ファミリータウン広電 栄々園 10:00～12:00  
13:15～16:00

※園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(8月)

※通園していない乳幼児と保護者

※園各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です

※まってるよ♡

石内保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	9日(火)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
アイگران保育園城山	961-3320	21日(月)	10:00～11:00	誕生日会・園庭開放※
アイگران保育園三宅	533-8901	3日(木)	10:00～10:40	保育園で遊ぼう※
吉見園	943-7801	(月)～(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
こころはるか	941-1101	22日(火)	10:00～11:00	わっしょい！お祭りだ※
石内	941-0506	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	26日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
八幡	928-0400	17日(木)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
千同	922-7766	22日(火)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
鈴峰園	921-1594	30日(火)	10:00～11:00	園庭開放※
五日市南	921-0017	29日(火)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
美の里	922-6263	19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
栄々園ルンビニ	921-0300	22日(火)	10:00～11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	28日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！パンビルーム※
藤の木	927-5064	1日(火)	10:00～12:00	お水遊び(雨天:室内遊び)※
認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
サムエル薬師が丘	928-1414	3日(木)	10:00～11:30	夏祭りを楽しもう※
五日市すみれ	926-2855	3日(木)	10:00～11:00	水遊び
ひまわりいしうち	929-2011	18日(金)	10:00～11:00	水遊びを楽しもう※

シニアクラブスポーツ大会

※区内に在住で昭和40年4月1日以前に生まれた人

開催日 9/14(木) 受け付け8:30 ※雨天の場合は翌日 10/14(土) 受け付け8:30 ※雨天の場合は翌日

会場 五日市中央公園(五日市中央六丁目1-10) 五日市港グラウンド(五日市港一丁目1)

チーム編成 1チーム3、4人 チーム内に女性1人以上 1チーム10人

参加費 1人700円(区シニアクラブ会員は200円)

申込締切 9/4(月) 9/29(金)

申込方法 非会員は電話で区シニアクラブ連合会事務局へ

※園事務局(☎、☎943-3357)