

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

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
9/22(金)	五日市中央公民館 八幡東公民館	9:30~11:30
9/26(火)	区役所別館	
9/29(金)	坪井公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん、肺がん検診

期日	会場	時間
9/22(金)	五日市中央公民館 八幡東公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:30
9/26(火)	区役所別館	9:00~11:30
9/29(金)	坪井公民館	

☎電話で(肺がん検診は予約不要)

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、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
11/1(水)	湯来南公民館	9:30~11:30
	杉並台コミュニティセンター	13:30~14:30
11/13(月)	サンピアゆき	9:30~11:30
	湯来農村環境改善センター	13:30~14:30

※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

子宮頸がん検診、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
11/13(月)	区役所別館	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か、右二次元コードで



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

☎9月21日(木)13:30~15:30

☎講座「認知症を正しく知ろう」、座談会

【講師】ナカムラ病院医師・中村友美氏

☎電話で、9月20日(水)までに同課(☎943-9728)へ

こころの相談

☎9月21日、10月5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

被爆者ゆつたりのびのび交流会 -笑いのパワーで元気に-

☎被爆者健康手帳を持つ人。家族の同伴可

☎9月19日(火)13:30~15:00

☎落語【出演】秋風亭てい朝

☎電話かファクスで

今日からデキル! 健康生活の術 -歯周病編-

☎9月21日(木)13:30~15:00

内容	講師
歯周病予防や歯と口の話	中林歯科医院医師・中林浩樹氏
歯と口の手入れ方法の話と実技	歯科衛生士・佐々木陽子氏

☎電話で。先着30人

大人の歯科相談日

☎市内に在住の20歳以上

☎9月28日(木)13:30~15:00

☎歯科健診・相談、ブラッシング指導

☎電話で、9月22日(金)までに。先着6人

精神保健福祉ボランティア養成講座

☎市内に在住の人

期日(全4回)	内容
① 10/3(火) 13:30~15:30	講義「こころの病気の理解」
② 10/10(火) 13:30~15:30	講義「区内の支援施設の活動を知らう」、グループワーク
③ 10/13(金)~20(金)のいずれか1日	区内の支援施設などの見学・交流
④ 10/24(火) 12:30~14:30	ランチ交流会、講義「ボランティアって難しい?」

※③の時間は期日により異なる ☎③は区役所別館か区内の支援施設

☎電話かファクスで。先着30人

家族介護教室「健康を続けるためのワンポイント講座」

☎高齢者を介護する家族など

☎9月25日(月)13:00~14:30

☎特別養護老人ホーム五日市あかり園(佐伯区五日市町下河内591-1)

【講師】同施設理学療法士・時光桂太氏

☎電話で同施設(☎926-1101)へ

区精神保健福祉家族会(つむぎ会)一般公開講座

☎市内に在住の心の病気を持つ人の家族など

☎9月29日(金)13:30~15:00

☎講演「障害年金について」

【講師】ソアレ社会保険労務士法人特定社会保険労務士・水野剛氏

☎電話かファクスで同課(☎943-9733)へ。先着30人

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898 (休月)(18日は除く)

さえきサロンコンサート「ジプシージャズ-時代を超えて愛される音楽-」

☎9月16日(土)15:00~16:10

☎ギターとフルートによるジャズコンサート

【出演】Breezy Caravan

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742 (休月)(18日は除く)、19日(火)、26日(火)、29日(金)

おはなし会

☎幼児・小学生と保護者

☎9月9日(土)11:00、16日(土)14:00から各30分

☎絵本の読み聞かせなど

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134 (休月)(18日は除く)、19日(火)、26日(火)、29日(金)

おはなし会

☎9月9日(土)11:00から30分

☎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)

シニアスポーツデー(太極拳体験会)

☎シニア

☎9月18日(祝)10:00~11:30

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

☎高校生*以上(相互審判ができるチーム)

☎10月14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、9月9日(土)10:00~23日(祝)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

佐伯区社会福祉協議会

☎921-3360、☎924-2349

やるき・げんき・さえき祭り

☎9月24日(日)10:00~14:30

験(手話や点字、音訳、車いすなど)、遊び・飲食コーナーなど

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
9/3(日)	フレスタ河内店 西広島リハビリテーション病院	9:00~12:00 14:00~16:30
9/17(日)	五日市中央公民館	9:00~12:00 13:00~16:00

☎生活課(☎943-9725、☎923-1611)

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、☎923-1611

石窯で仕上げる! 親子でピザ教室

☎小学生と保護者

☎10月7日(土)10:00~13:00

☎湯来農村環境改善センター

¥300円/人

☎電話で同課(☎943-9731)へ。先着10組

育児講座「こどもの救急」

☎乳幼児と保護者

☎9月7日(木)10:30~11:30

☎区役所別館

☎講師 日本赤十字社担当指導員

☎アプリ「母子モ」で。アプリは市HPから。先着15組

☎市HP ページ番号 4852

乳幼児健康相談室

☎乳幼児と保護者

☎身体計測・育児相談

☎10/6(金) 皆賀公民館

☎10/12(木) 彩が丘公民館

☎10/16(月) 八幡東公民館

☎10/17(火) 石内北学区集会所

☎10/19(木) 美鈴が丘公民館

☎10/24(火) 保健センター

☎10/25(水) 観音台公民館

☎当日会場

地域子育て支援センター

☎921-5010、☎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

☎区役所別館

☎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(9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



保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	20日(水)	10:00~10:40	一緒に遊ぼう※
花ぞの	927-8801	13日(水)	10:00~11:00	運動遊びを楽しもう※
きらら	943-6790	14日(木)	10:00~11:00	ペーパーシアター※
アイグラン保育園城山	961-3320	21日(木)	10:00~11:00	誕生日会・園庭開放※
アイグラン保育園三宅	533-8901	30日(土)	10:00~11:00	子育てワークショップ※
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	12日(火)	10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
八幡東	928-1855	12日(火)	10:00~11:00	パネルシアターを楽しもう※
八幡	928-0400	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	30日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	9日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	16日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	16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	5日(火)	10:00~11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	25日(月)	9:30~11:30	親子で遊ぼう!パンビルーム※
藤の木	927-5064	15日(金)	10:00~11:00	一日体験入園※
杉並台	0829-86-0286	13日(水)	10:00~11:30	お庭で遊ぼう・よーいどん

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	20日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう※
サムエル美鈴が丘	928-4123	14日(木)	10:00~11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	26日(火)	10:00~11:30	体を動かして遊ぼう※
五月が丘	941-2960	5日(火)	10:30~11:30	お店屋さんごっこで遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	11日(月)	10:00~11:00	離乳食開始後の食事の話
光禅寺	922-3948	5日(火)	9:30~11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	7日(水)	10:00~11:00	園庭で遊ぼう※

※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(佐伯交通安全協会会長賞)受賞当時のものです