

くらしのガイド 佐伯区版



市役所・区役所へのお問い合わせ・申し込みは1月4日(木)から。

健康

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
1/29(月)	八幡公民館	9:30~11:30
	区役所別館	
2/14(水)	彩が丘公民館	9:30~11:00
	藤の木公民館	13:30~14:30

※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
2/14(水)	彩が丘公民館	(胃がん) 9:00~10:30 (肺がん) 9:00~11:00

☎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
1/19(金)	八幡公民館	9:30~11:00
2/2(金)	薬師が丘第一集会所	

☎電話で

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

☎のついた検診は、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(右二次元コード)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

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
3/1(金)	薬師が丘第一集会所	9:00~11:00
3/11(月)	皆賀公民館 坪井公民館	9:30~11:30
3/12(火)	区役所別館	9:00~11:30
3/13(水)	石内福祉センター	
3/15(金)	八幡公民館	9:00~11:00
3/18(月)	五日市中央公民館	
3/22(金)	坪井公民館 河内公民館	9:30~11:30

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

胃がん検診(X線)

☎今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
3/1(金)	薬師が丘第一集会所	9:00~11:00
3/11(月)	皆賀公民館	
3/12(火)	区役所別館	9:00~11:30
3/13(水)	石内福祉センター	
3/15(金)	八幡公民館	9:00~11:00
3/18(月)	五日市中央公民館	
3/22(金)	坪井公民館	

①1,100円 受診券

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
3/6(水)	五日市中央公民館	9:30~11:00
3/12(火)	区役所別館	9:00~11:30

①1,000円、②1,500円 受診券

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。☎3月12日(火)9:00~11:30

区役所別館

栄養相談日

☎1月10日(水)9:30~11:00

区役所別館

☎管理栄養士による個別相談

☎電話かファクスで。先着3人

いきいき健康相談

☎おおむね40歳以上

☎1月25日(木)14:00~16:00

☎区役所別館 ☎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 -調理編-

☎1月25日(木)10:00~12:00

区役所別館

☎生活習慣病ミニ講座、調理実習「実践! お手軽クッキング」

【講師】すこやか食生活推進リーダー・遠山千夏氏 ☎500円

☎電話で。先着16人

こころの相談

☎1月18日、2月1日(木)、13:30~15:00

区役所別館

☎精神科医による個別相談

☎電話で同課(☎943-9733)へ。先着各2人

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

☎1月26日(金)13:30~15:00

区役所別館

☎テーマ「こころの病を持ちながら自分らしく生活していくために」【講師】地域生活支援センターふれあい所長・原田葉子氏 ☎電話で同課(☎943-9733)へ。先着50人

催し

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742 (休月(8日は除く)、1日(祝)~4日(木)、9日(火)、31日(水))

おはなし会

☎幼児・小学生と保護者

☎1月13日(土)11:00、27日(土)14:00から各30分

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30人

テーマ別図書の展示

「おおさむ こさむ」

☎1月5日(金)~30日(火)

☎冬や雪に関する本の展示

図書館湯来河野閣覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134 (休月(8日は除く)、1日(祝)~4日(木)、9日(火)、31日(水))

おはなし会

☎幼児・小学生と保護者

☎1月13日(土)11:00から30分

☎絵本の読み聞かせなど

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600 (休火、1日(祝)~3日(水))

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)

☎2月10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、1月13日(土)10:00~27日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898 (休月(8日は除く)、1日(祝)~3日(水))

さえき吹奏楽フェスティバル

☎1月21日(日)13:00~16:00

☎区内で活動する吹奏楽団体の発表会

さえきサロンコンサート「Clarinet coucou みんなのコンサート」

☎1月27日(土)13:30~15:00

☎クラリネットのアンサンブルコンサート

【出演】Clarinet coucou

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
1/13(土)	ゆめタウン五日市	10:00~12:00 13:15~16:00

☎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(1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



こころはるか保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	17日(水)	10:00~10:40	一緒に遊ぼう*
花ぞの	927-8801	10日(水)	10:00~11:00	正月遊びを楽しもう*
きらら	943-6790	15日(月)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう*
アイگران 保育園城山	961-3320	17日(水)	10:00~11:00	誕生日会・園庭開放*
アイگران 保育園三宅	533-8901	11日(水)	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	23日(火)	10:00~11:00	鬼のお面を作ろう*
湯来	0829-83-0534	16日(火)	10:00~11:00	冬の遊びを楽しもう*
石内	941-0506	16日(火)	10:00~11:00	お正月遊びを楽しもう*
河内	928-0311	20日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
五月が丘	941-0760	30日(火)	10:00~11:00	人形劇(ペポ)を観よう*
利松	928-7277	6日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
八幡東	928-1855	30日(火)	10:00~11:00	運動遊びを楽しもう*
八幡	928-0400	20日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
千同	922-7766	20日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
坪井	921-1595	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
鈴峰園	921-1594	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
五日市中央北	922-6334	24日(水)	10:00~11:00	リズム遊びをしよう*
五日市駅前	923-7959	24日(水)	10:00~11:00	人形劇を楽しもう*
五日市南	921-0017	13日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
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	遊びの広場(園庭開放・制作)
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	マットや平均台で遊ぼう*
杉並台	0829-86-0286	24日(水)	10:00~11:30	鬼のお面作り

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	7日(日)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	18日(水)	10:00~11:00	ひよこクラブ*
サムエル薬師が丘	928-1414	10日(水)	10:00~11:30	お正月遊びしよう*
五月が丘	941-2960	26日(金)	10:30~11:30	鬼のお面を作ってみよう*
五日市すみれ	926-2855	15日(月)	10:00~11:00	移動動物園がやってくる
光禅寺	922-3948	12日(金)	9:30~11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	12日(金)	10:00~11:00	こども園で遊ぼう*

開催 所得税の確定申告相談

期日	会場	時間
2/16(金)~3/15(金) (土、日、祝は除く)	廿日市税務署(廿日市市新宮一丁目15-40)	9:00~17:00 受け付けは8:30~16:00

☎スマートフォン、マイナンバーカード、入場整理券*

※当日会場か、国税庁LINE公式アカウント(右二次元コード)で2月初旬ごろから配布

☎0829-32-1217(代表)



募集 学び舎佐助 聴覚障がい者応援編 -手話入門講座-

☎区内に在住か通勤・通学の人

☎2月6日~3月5日の火、10:00~12:00。全5回

☎区役所別館

☎手話ボランティア入門講座

☎電話かファクス、下の二次元コードで区社会福祉協議会へ。先着20人

☎921-3113

☎924-2349

