くらしのガイド 佐伯区版

健　康

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

期日	会場	時間
5/7(火)	サンピアゆき	10:00～11:30
5/8(水)	八幡公民館	9:30～11:30
5/10(金)	湯来農村環境改善センター	10:00～11:30
5/22(水)	杉並台コミュニティセンター	

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者胃がん、肺がん検診 いきいき

期日	会場	時間
5/7(火)	サンピアゆき	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30
5/8(水)	八幡公民館	
5/10(金)	湯来農村環境改善センター	
5/22(水)	杉並台コミュニティセンター	

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 いきいき

期日	会場	時間
5/1(水)	美鈴が丘公民館	9:30～11:00
5/15(水)	八幡公民館	

申電話で

地域支えあい課

☎943-9731、FAX923-1611

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

申注のついた検診は、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、電話でのやり取りが難しい人はFAX504-2258)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) いきいき、②肺がん・大腸がん検診 いきいき、③結核健診

対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
7/3(水)	湯来南公民館	9:00～11:00
7/14(日)	区役所別館	9:00～11:30
7/17(水)	五月が丘公民館	9:00～11:00
7/19(金)	八幡東公民館	
7/24(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) いきいき

期日、会場、時間は健康診査と同じ。

対今年度末で40歳以上

¥1,100円

持受診券

申注

■①子宮頸(けい)がん検診 いきいき、②乳がん検診 いきいき

対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
7/10(水)	区役所別館	9:30～11:00
7/14(日)		9:00～11:30
7/26(金)	五月が丘公民館	9:30～11:00
7/29(月)	河内公民館	

¥①1,000円、②1,500円

持受診券

申注

■ミニ人間ドック いきいき

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。

日7月14日(日)9:00～11:30

場区役所別館

申注

■栄養相談日

日5月8日(水)9:30～11:00

場区役所別館

内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

■認知症の人と家族の会

対認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など

日5月16日(木)13:30～15:30

場区役所別館

内講座「楽しく認知症予防ができる回想法」

【講師】認知症予防ボランティア花サカス代表・木村留実(きむらるみ)氏

申電話で、5月15日(水)までに同課(☎943-9728)へ

■こころの相談

日5月16日、6月6日の(木)、13:30～15:00

場区役所別館

内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

対おおむね40歳以上

日5月23日(木)14:00～16:00

場区役所別館　内医師・管理栄養士・保健師による個別相談

申電話で。先着4人

募集　学び舎(や)佐助 車いす取り扱い講座 いきいき

対区内に在住か通勤・通学の人

日5月14日、21日の(火)、14:00～16:00

場区役所別館

内車いすの乗り方、簡単な点検方法

申電話かファクス、申し込みフォーム(右二次元コード)で、区社会福祉協議会へ。先着20人

問☎921-3113、FAX924-2349

催　し

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(6日は除く)、7日(火)、31日(金)

■おはなしいっぱい -春の巻-

対幼児・小学生と保護者

日5月12日(日)11:00から約30分

場区民文化センター

内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

申当日会場で。先着30人

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日5月11日(土)11:00、25日(土)14:00から各約30分

場区民文化センター

内絵本の読み聞かせなど

申当日会場で。先着各30人

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134
休(月)(6日は除く)、7日(火)、31日(金)

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日5月11日(土)11:00から30分

内絵本の読み聞かせなど

■BOOK-KIDS(ブックキッズ)

対乳幼児と保護者

日5月23日(木)10:00～12:00

内絵本の読み聞かせなど

湯来体育館

☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休(火)

■湯来フットサルフレンドリーマッチ

対高校生*以上(相互審判ができるチーム)

日6月8日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)

内他のチームと交流試合

¥2,500円／チーム

申電話か窓口で、5月11日(土)10:00～25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
5/26(日)	サンリブ五日市店	10:00～12:00 13:15～16:00

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

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。受動喫煙を防ぐための取り組みは「マナー」から「ルール」に変わりました。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。

問☎943-9731、FAX923-1611

■ひとり親家庭・寡婦特別相談

日5月21日(火)14:00～17:00

場区役所別館

内弁護士による養育費、親権、借金問題などの無料法律相談

申電話で福祉課へ。先着4人

問☎943-9732、FAX923-1611

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、FAX923-1611

■乳幼児健康相談室

対乳幼児と保護者

期日	場所	時間
6/6(木)	彩が丘公民館	9:30～11:00
6/7(金)	皆賀公民館	
6/17(月)	八幡東公民館	
6/18(火)	石内北学区集会所	
6/20(木)	美鈴が丘公民館	
	湯来南公民館	10:00～11:00
6/25(火)	保健センター	9:30～11:00
6/26(水)	観音台公民館	

内身体計測・育児相談

申当日会場で

地域支えあい課

☎943-9731、FAX923-1611

■離乳食教室

	①スタート編	②後期
対象者	4～7カ月の乳児の保護者	8～12カ月の乳児の保護者
日時	5/15(水)10:00～11:30	5/22(水)10:00～11:30
内容	初期・中期の離乳食の進め方の話と調理実演	後期・完了期の離乳食の進め方の話と調理実演

申アプリ「母子モ」(右二次元コード)か電話で。先着20人

区HP ページ番号 159420

こども家庭センター(地域子育て支援センター)

☎、FAX921-5010

■常設親子交流の場「おやこっこさえき」

対市内に在住の未就園児と保護者

日平日10:00～15:00

場区役所別館

申当日会場で

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(5月)

対通園していない乳幼児と保護者

問各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です

八幡東保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	16日(木)	10:00～10:40	ふれあい動物園(雨天:サーキット遊び)
花ぞの	927-8801	16日(木)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
きらら	943-6790	16日(木)	10:00～10:45	保育園で遊ぼう※
アイグラン保育園城山	961-3320	16日(木)	10:00～11:00	お誕生会・園庭開放※
アイグラン保育園三宅	533-8901	16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	14日(火)	10:00～11:00	てくてく春の散歩※
湯来	0829-83-0534	10日(金)	10:00～11:00	体操教室※
湯来南	0829-86-0610	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
石内	941-0506	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
河内	928-0311	28日(火)	10:00～11:00	お話を楽しもう※
五月が丘	941-0760	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
利松	928-7277	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
八幡東	928-1855	25日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
八幡	928-0400	28日(火)	10:00～11:00	運動遊びを楽しもう※
千同	922-7766	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
坪井	921-1595	11日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
鈴峰園	921-1594	11日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
五日市駅前	923-7959	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
五日市南	921-0017	16日(木)	9:30～11:00	一斉園庭開放※
美の里	922-6263	18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	14日(火)	10:00～11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	27日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！バンビルーム※
藤の木	927-5064	9日(木)	10:00～11:00	お花飾り製作※
杉並台	0829-86-0286	22日(水)	10:00～11:30	一緒にわらべ歌

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	16日(木)	10:00～11:00	園庭開放
サムエル美鈴が丘	928-4123	16日(木)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	13日(月)	10:00～11:30	小麦粉粘土を作って遊ぼう※
五月が丘	941-2960	9日(木)	10:30～11:30	こいのぼり作り※
五日市すみれ	926-2855	10日(金)	10:00～11:00	おさかな市場
光禅寺	922-3948	10日(金)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	16日(木)	10:00～11:00	こども園で遊ぼう※

今月の交通安全標語　五日市観音西小学校　河井翔太(こういしょうた)さん　ヘルメット　かぶるあなたは　まもられる

※学校名は、令和5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