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
7/3(水)	湯来南公民館	10:00～11:30
7/17(水)	五月が丘公民館	9:30～11:30
7/19(金)	八幡東公民館	
7/24(水)	美鈴が丘公民館	
8/2(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 いきいき

期日	会場	時間
7/3(水)	湯来南公民館	9:00～10:30
7/17(水)	五月が丘公民館	
7/19(金)	八幡東公民館	
7/24(水)	美鈴が丘公民館	
8/2(金)	坪井公民館	

申予約制。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
7/26(金)	五月が丘公民館	9:30～11:00
7/29(月)	河内公民館	

申予約制。電話で

地域支えあい課
☎943-9731、943-9733、943-9728、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
9/4(水)	藤の木公民館	9:00～11:00
9/5(木)	八幡公民館	
9/6(金)	皆賀公民館	
	美鈴が丘公民館	
9/11(水)	河内公民館	
9/12(木)	石内福祉センター	9:00～11:30
9/13(金)	五日市公民館	9:00～11:00
9/18(水)	区役所別館	
9/25(水)	五日市中央公民館	
9/27(金)	坪井公民館	
9/30(月)	薬師が丘第一集会所	

¥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(上記表)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
9/12(木)	石内福祉センター	9:00～11:30

¥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9月12日(木)9:00～11:30
場石内福祉センター
申注

■栄養相談日
日7月10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(☎943-9731)かファクスで。先着3人

■こころの相談
日7月18日、8月1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(☎943-9733)で。先着各2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7月18日(木)13:30～15:30
場グループホーム五日市ひまわり(五日市駅前一丁目4-31)
内施設見学
申電話(☎943-9728)で、7月11日(木)までに

■いきいき健康相談
対おおむね40歳以上
日7月18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(☎943-9731)で。先着4人

坪井公民館
☎921-0812、FAX921-0825
休(火)、15日(祝)

■糖尿病予防講座 いきいき

期日	内容	時間
7/19(金)	-知識編-糖尿病についての講座	10:00～11:30
7/26(金)	-運動編-糖尿病予防に効果的な運動(室内)	

申電話で。先着各25人
問地域支えあい課(☎943-9731、FAX923-1611)

催　し

佐伯区民文化センター
☎921-7550、FAX921-9898
休(月)(15日は除く)

■おはなしオペレッタ「オオカミと七匹の子ヤギ」
日7月14日(日)13:30～14:40
内名作童話を音楽と朗読、イラストとともにお届け
¥一般1,000(当日1,200)円、小学生以下500(当日600)円。チケットは同センターで

佐伯区図書館
☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(15日は除く)、16日(火)、31日(水)

■おはなし会
対幼児・小学生と保護者
日7月13日(土)11:00、27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)(15日は除く)、16日(火)、31日(水)

■BOOK-KIDS(ブックキッズ)
対乳幼児と保護者
日7月25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)

■バスケットボールを楽しもう
対小学生以上
日8月3日(土)10:30～12:00
内基本や練習方法の指導
¥500円
申7月15日(祝)10:00から、電話か窓口で。先着32人

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	内容	時間
7/7(日)	皆賀会館	9:30～12:00 13:00～16:00
7/28(日)	彩が丘公民館	

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

子育て

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

■健康講座「子どものみみ・はな・のどのお話」
対乳幼児と保護者
日8月7日(水)13:30～14:30
場区役所別館
【講師】今井耳鼻咽喉科院長・今井崇勝(いまいたかまさ)氏
申アプリ「母子モ」(右二次元コード)か電話(☎943-9733)で、同センターへ。先着15組

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	7/17(水)10:00～11:30	7/31(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

場区役所別館
申アプリ「母子モ」(上二次元コード)か電話で。先着20人

区HP ページ番号 159420

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(7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

五月が丘保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	17日(水)	10:00～10:40	水遊び
花ぞの	927-8801	10日(水)	10:00～11:00	水遊びを楽しもう
きらら	943-6790	25日(木)	10:00～10:45	水遊びを楽しもう※
アイグラン保育園城山	961-3320	18日(木)	10:00～11:00	お誕生日会・園庭開放※
アイグラン保育園三宅	533-8901	10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	暑い夏を楽しもう※
湯来	0829-83-0534	26日(金)	10:00～11:00	水遊びを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	10日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
石内	941-0506	17日(水)	10:00～11:00	絵本の世界を楽しもう※
河内	928-0311	23日(火)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
五月が丘	941-0760	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	17日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
八幡東	928-1855	26日(金)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
八幡	928-0400	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	30日(火)	10:00～11:00	身体を動かして遊ぼう※
坪井	921-1595	12日(金)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
三筋	923-3733	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	24日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	3日(水)	10:00～11:00	運動遊びをしよう※
五日市駅前	923-7959	18日(木)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	6日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	11日(木)	10:00～11:00	夏の遊び※
五日市いちご	921-7786	24日(水)	10:00～11:00	プレイルーム開放※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	9日(火)	10:00～11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	29日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！バンビルーム※
藤の木	927-5064	31日(水)	10:00～12:00	水遊び(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	24日(水)	10:00～11:30	プール遊び・すいか割り※

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	17日(水)	10:00～11:00	水遊び
サムエル美鈴が丘	928-4123	24日(水)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	30日(火)	10:00～11:30	水遊びしよう※
五月が丘	941-2960	3日(水)	10:30～11:30	七夕制作※
五日市すみれ	926-2855	8日(月)	10:00～11:00	夏祭り気分を楽しもう
光禅寺	922-3948	5日(金)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	5日(金)	10:00～11:00	七夕会※

募集　あおぞら体験隊

対区内に在住か通勤・通学のおおむね15～25歳の人
日8月7日(水)、8日(木)の10:00～15:00(全2回)
場区役所別館ほか
内知的障害理解の講座や体験学習　¥350円
申申し込みフォームか電話、ファクスで、区社会福祉協議会へ。先着20人
問☎921-3360、FAX924-2349

募集　中山間地域好循環創出支援事業(農林水産業ビジネス型)

中山間地域での新たな農林水産業ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。
申所定の申請書で、7月16日(火)(必着)までに農林課へ。申請書など詳しくは市HPか同課で
問☎943-9767、FAX943-9765

市HP ページ番号 383666

佐伯運動公園でテニスコート・卓球場の早朝利用が始まりました

7:30～9:00の1時間半が1時間料金で利用可能です。
日9月30日(月)まで
¥テニス510(高校生*以下260)円、卓球300(高校生*以下160)円
申利用日の1カ月前から、電話か窓口で
問☎924-5012、FAX942-3378

今月の交通安全標語　八幡東小学校　舩本悠生(ふなもとはるき)さん　ぼくはここだよ！　ケイタイ見ないで　こっち見て！

※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(佐伯区長賞)受賞当時のものです