

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9月2日(月)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
9/4(木)	藤の木公民館	9:30～11:30
9/5(木)	八幡公民館	
9/6(金)	美鈴が丘公民館 皆賀公民館	
9/11(木)	河内公民館	
9/12(木)	石内福祉センター	
9/13(金)	五日市公民館	
9/18(木)	区役所別館	
9/25(木)	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	

※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
9/4(木)	藤の木公民館	9:00～10:30
9/6(金)	皆賀公民館	
9/11(木)	河内公民館	
9/12(木)	石内福祉センター	
9/13(金)	五日市公民館	
9/18(木)	区役所別館	
9/25(木)	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	

※予約制。電話で（肺がん検診は予約不要）

地域支えあい課

☎943-9731、943-9733、943-9728、☎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、電話でのやり取りが難しい人は、☎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。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
11/8(金)	湯来南公民館 杉並台コミュニティセンター	9:30～11:30 13:30～14:30
11/22(金)	サンピアゆき 湯来農村環境改善センター	9:30～11:30 13:30～14:30
11/25(月)	八幡公民館	9:00～11:00

※①③無料、②各400円

※受診券（①③は保険証も）※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）

※今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
11/25(月)	八幡公民館	9:00～11:00

※1,100円 ※受診券

注

- ①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
11/11(月)	区役所別館	9:30～11:00

※①1,000円、②1,500円

受診券

注

栄養相談日

※9月11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（☎943-9731）かファクスで。先着3人

こころの相談

※9月19日、10月3日の(木)、13:30～15:00 ※区役所別館

※精神科医による個別相談※電話（☎943-9733）で。先着各2人

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19日(木)13:30～15:30

※区役所別館

※区視覚障害者のつどい「白い三輪車の会」によるオカリナ演奏・詩吟、座談会

※電話（☎943-9728）で、9月18日(木)までに

いきいき健康相談

※おおむね40歳以上

※9月26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（☎943-9731）で。先着4人

今日からデキル！健康生活の術ー歯周病編ー

※9月19日(木)13:30～15:00

※区役所別館

内容	講師
歯周病は万病のもと	おおはら歯科クリニック 歯科医師・大原将史氏
学ぼう お口のお手入れ	歯科衛生士・上時貴子氏

※電話（☎943-9731）で。先着30人

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898（※月（16日、23日は除く））

さえきサロンコンサート「秋つむぐ箏と尺八」

※9月7日(土)14:00～15:30

※箏・尺八による和楽器コンサート

【出演】若菜

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742（※月（16日、23日は除く）、17日(火)、24日(火)、27日(金)）

おはなし会

※幼児・小学生と保護者

※9月14日(土)11:00、28日(土)14:00から各約30分

※区民文化センター

※絵本の読み聞かせなど

※当日会場で。先着各30人

乳幼児向けおはなし会

※乳幼児と保護者

※9月25日(水)10:30、11:10から各約20分

※区民文化センター

※絵本の読み聞かせなど

※当日会場で。先着各20組

テーマ別図書の展示「今日から始める防災」

※9月29日(日)まで

※防災に関する本の展示

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134（※月（16日、23日は除く）、17日(火)、24日(火)、27日(金)）

おはなし会

※幼児・小学生と保護者

※9月14日(土)11:00から30分

※絵本の読み聞かせなど

BOOK-KIDS

※乳幼児と保護者

※9月26日(木)10:00～12:00

※絵本の読み聞かせなど

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600（※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12日(土)19:00～22:00（18:00から練習可）

※他のチームと交流試合

※2,500円／チーム

※電話か窓口で、9月14日(土)10:00～28日(土)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

☎921-3113、☎924-2349

やるき・げんき・さえき祭り

※9月29日(日)10:00～14:30

※区役所別館

※区で活動するボランティアグループなどによる発表や福祉体験（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。

期日	場所	時間
9/15(日)	五日市中央公民館	9:00～12:00 13:00～16:00
9/29(日)	西広島リハビリテーション病院	14:00～16:30

※生活課（☎943-9725、☎923-1611）

ひとり親家庭・寡婦特別相談

※9月17日(火)14:00～17:00

※区役所別館

※弁護士による養育費、親権、借金問題などの無料法律相談

※電話で福祉課へ。先着4人

※☎943-9732、☎923-1611

子育て

地域支えあい課

☎943-9731、943-9733、☎923-1611

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	9/18(水)10:00～11:30	9/25(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

※区役所別館

※アプリ「母子モ」(右二次元コード)か

※電話（☎943-9731）で。先着各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(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



千同保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	18日(火)	10:00～10:40	ボール遊び
花ぞの	927-8801	11日(火)	10:00～11:00	一緒に体を動かそう
きらら	943-6790	12日(水)	10:00～11:00	ペーパーシアター※
アイگران保育園城山	961-3320	19日(水)	10:00～11:00	お誕生日会・園庭開放※
アイگران保育園三宅	533-8901	24日(火)	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	10日(火)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	9日(月)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
河内	928-0311	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	28日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	7日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	12日(水)	10:00～11:00	保育園の遊びを一緒に楽しもう※
八幡	928-0400	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	7日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	7日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	28日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	26日(木)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
五日市中央北	922-6334	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	25日(火)	10:00～11:00	砂場で遊ぼう※
五日市南	921-0017	17日(火)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	25日(火)	10:00～10:30	リトミック体験会※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	3日(火)	10:00～11:30	遊びの広場・ボール遊び
ひろみ	923-8288	20日(金)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！パンビルーム※
藤の木	927-5064	13日(金)	10:00～11:00	一日体験入園※
杉並台	0829-86-0286	25日(火)	10:00～11:30	運動会ごっこ

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	18日(火)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	19日(水)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	25日(火)	10:00～11:30	体を動かして遊ぼう※
五月が丘	941-2960	5日(木)	10:30～11:30	お店屋さんごっこで遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	6日(金)	10:00～11:00	お月見会
光禅寺	922-3948	5日(木)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	5日(木)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※

※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（佐伯警察署長賞）受賞当時のものです