くらしのガイド 佐伯区版

健　康

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)、②肺がん・大腸がん検診、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
12/10(火)	区役所別館	9:00～11:30

¥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)

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子宮頸がん検診、②乳がん検診

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
12/9(月)	五日市中央公民館	9:30～11:00
12/10(火)	区役所別館	9:00～11:30
12/23(月)		9:30～11:00

¥①1,000円、②1,500円
持受診券
申注

■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。
日12月10日(火)9:00～11:30
場区役所別館
申注

■栄養相談日

日10月9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10月17日、11月7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10月17日(木)13:30～15:30
場区役所別館
内講座「認知症の人の対応について」
【講師】ショートステイはなみずき管理者・堀江武史氏
申電話(☎943-9728)で、10月16日(水)までに

■家族介護教室「認知症状について-自宅でも実践できる認知症状への関わり-」

対高齢者を介護する家族など
日10月13日(日)13:30～15:00
場デイサービスセンター石内慈光園(五日市町石内6405-1)
【講師】同施設相談員・岩田悠生氏
申電話(☎926-0066)で、同施設へ。先着20人

■区精神保健福祉家族会(つむぎ会)一般公開講座「自分らしい生活を送るために」

対心の病気を抱える人の家族など
日10月25日(金)13:30～15:00
場区役所別館
【講師】地域生活支援センターいつかいち精神保健福祉士・山本和紀氏、林和氏
申電話(☎943-9733)かファクスで。先着50人

■被爆者ゆったりのびのび交流会

対被爆者健康手帳を持つ人。家族の同伴可
日11月7日(木)13:30～15:00
場区役所別館
内唄と健康のギター漫談
【出演】風呂哲州氏
申電話(☎943-9731)かファクスで

出演募集　さえき・吹奏楽フェスティバル

対区内で活動する吹奏楽の団体
日来年1月19日(日)13:00～16:00
場区民文化センター
申はがきかファクスで、団体名、代表者、代表者連絡先(住所・電話番号・ファクス・Eメール)を、10月20日(日)(必着)までに、同センター「さえき・吹奏楽フェスティバル」係(〒731-5128　佐伯区五日市中央六丁目1-10)へ
問☎921-7550、FAX921-9898
休(月)(10月14日は除く)

催　し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、FAX921-9898
休(月)(14日は除く)

■さえきサロンコンサート「チェンバロと木製フルートによるお気楽バロック音楽会」

日10月5日(土)14:00～15:20
内アンサンブルコンサート
【出演】アンサンブル　バッケン

■ふれあいコンサート

対乳幼児と保護者
日10月30日(水)10:30～11:10、11:40～12:20
内読み聞かせと和楽器の演奏
【出演】箏曲グループ玄恵会おとぎ組
申当日会場で。先着各15組

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(14日は除く)、15日(火)

■大人だって聞きたい！おはなしいっぱい-大人の巻-

対中学生以上
日10月27日(日)10:30から約1時間　場区民文化センター
内ストーリーテリングや絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着30人

■こども映画会

対幼児・小学生と保護者
日10月20日(日)13:00～14:00、14:30～15:30
場区民文化センター
内アニメーションの上映と本の紹介
申当日会場で。先着各50人

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者
日10月12日(土)11:00、26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)(14日は除く)、15日(火)

■雑誌リサイクル

対市立図書館の貸出利用券を持つ人
日10月12日(土)10:00から、無くなり次第終了
内保存期限切れ雑誌の無料配布(1人5冊まで)

■マンガイラスト教室

日11月3日(祝)13:00～15:00
内塗り絵講座など
【講師】漫画家・甲斐さゆみ氏
申10月1日(火)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着15人

湯来体育館

☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休(火)

■湯来フットサル交流会(小学生の部)

日12月1日(日)9:00～17:00
内試合(1～3年生の部、4～6年生の部)
¥3,000円／チーム
申電話か窓口で、10月16日(水)10:00～25日(金)に。抽選各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。

期日	場所	時間
10/20(日)	サコダ車輌オイル・鈑金館	9:00～11:30
	五月が丘公民館	13:30～16:00

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

子育て

地域支えあい課

☎943-9731、943-9733、FAX923-1611

■離乳食教室(スタート編)

対4～7カ月の乳児の保護者
日10月16日(水)10:00～11:30
内初期・中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」(右二次元コード)か電話(☎943-9731)で。先着20人
区HP ページ番号 159420

■乳幼児健康相談室

対乳幼児と保護者

期日	場所	時間
11/11(月)	坪井公民館	9:30～11:00
	五月が丘公民館	
11/14(木)	藤の木公民館	
11/15(金)	河内公民館	
11/21(木)	八幡公民館	
	湯来南公民館	10:00～11:00
11/26(火)	保健センター	9:30～11:00

内身体計測・育児相談
持母子健康手帳、バスタオル
申当日会場で

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(10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

坪井保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	16日(水)	10:00～10:40	ハロウィン製作
花ぞの	927-8801	9日(水)	10:00～11:00	一緒に体を動かそう
きらら	943-6790	24日(木)	10:00～10:45	運動遊び(3歳未満)※
アイグラン保育園城山	961-3320	17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	9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	22日(火)	10:00～11:00	秋見つけに出かけよう！※
湯来	0829-83-0534	15日(火)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	8日(火)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
石内	941-0506	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	4日(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
利松	928-7277	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	15日(火)	10:00～11:00	エンジョイ！運動遊び！※
八幡	928-0400	15日(火)	10:00～11:00	運動遊びを楽しもう※
坪井	921-1595	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	8日(火)	10:00～11:00	触れ合い遊び※
鈴峰園	921-1594	9日(水)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
五日市中央北	922-6334	29日(火)	10:00～11:00	運動会ごっこ※
五日市駅前	923-7959	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	5日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市いちご	921-7786	23日(水)	10:00～11:00	ベビーマッサージ体験会※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	8日(火)	10:00～11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	28日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！バンビルーム※
藤の木	927-5064	17日(木)	10:00～11:00	どんぐりやまで遊ぼう(雨天中止)※
杉並台	0829-86-0286	9日(水)	10:00～11:30	おはなし会

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(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	23日(水)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	28日(月)	10:00～11:30	お出かけしよう※
五月が丘	941-2960	25日(金)	10:30～11:30	小麦粉粘土で遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	24日(木)	10:00～11:00	焼き芋パーティーに参加しよう
光禅寺	922-3948	11日(金)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929－2011	22日(火)	10:00～11:00	リズムを楽しもう※