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
来年1/8(水)	五月が丘公民館	9:30～11:30
1/27(月)	八幡公民館	

¥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

■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
1/6(月)	薬師が丘第一集会所	9:30～11:00
1/17(金)	八幡公民館	

¥①1,000円、②1,500円
持受診券
申注

■栄養相談日

日11月13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11月21日、12月5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

対区在住で、在宅で介護を行っている人か介護の経験がある人
日11月21日(木)13:30～15:00
場区役所別館
内リフレッシュお茶会
申電話で11月13日(水)までに区社会福祉協議会(☎921-3113)へ。先着20人

■いきいき健康相談

対おおむね40歳以上
日11月28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

■今日からデキル！健康生活の術-調理編-

日11月19日(火)10:00～12:00
場区役所別館
内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(管理栄養士)　¥500円
申電話(☎943-9731)で。先着16人

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、FAX504-2257

■被爆者健康診断

期日	会場	時間
11/8(金)	湯来南公民館	10:00～11:30
	杉並台コミュニティセンター	13:30～14:30
11/22(金)	サンピアゆき	10:00～11:30
	湯来農村環境改善センター	13:30～14:30
11/25(月)	八幡公民館	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

催　し

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(4日は除く)、5日(火)、26日(火)、29日(金)

■自然講座「冬の暮らしを彩るクリスマスリース作り」

日12月7日(土)10:00～12:00
場区民文化センター
【講師】日本フラワーデザイナー協会講師・石川未央氏
¥2,000円
申11月1日(金)9:00から電話かファクス、窓口で。先着15人

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者
日11月16日(土)11:00、30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

■テーマ別図書の展示「深まる・フカマル・秋と冬」

日11月30日(土)まで
内冬に向けての支度や秋を楽しむ準備に関する本の展示

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134
休(月)(4日は除く)、5日(火)、26日(火)、29日(金)

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者
日11月9日(土)11:00から30分
内絵本の読み聞かせなど

■BOOK-KIDS

対乳幼児と保護者
日11月28日(木)10:00～12:00
内絵本の読み聞かせなど

■ふれあいBOOKコンサート

日12月12日(木)11:00～12:00
場サンピアゆき(湯来町和田333)
内バイオリンとピアノの演奏会、本の紹介
【出演】バイオリン・上野眞樹氏、ピアノ・吉野妙氏
申11月6日(水)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着50人

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12月14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、11月9日(土)10:00～23日(祝)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。

期日	場所	時間
11/3(祝)	藤の木公民館	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

	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	11/20(水)10:00～11:30	11/27(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」(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

■乳幼児健康相談室

対乳幼児と保護者

期日	場所	時間
12/6(金)	皆賀公民館	9:30～11:00
12/12(木)	彩が丘公民館	
12/16(月)	八幡東公民館	
12/17(火)	石内北学区集会所	
12/19(木)	美鈴が丘公民館	
12/24(火)	保健センター	
12/25(水)	観音台公民館	

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
問同課(☎943-9733)

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

募集　家族介護教室

対高齢者を介護する家族など

日時	講演内容	会場・申込先
11/18(月) 13:00～14:30	予防に勝るフレイル無し！-転ばぬ杖を手に入れよう-　【講師】五日市あかり園介護主任・嘉治本総司氏	場特別養護老人ホーム五日市あかり園(五日市町大字下河内591-1) 申電話(☎926-1101)で
11/20(水) 14:00～15:30	笑って健康！免疫力アップ！　【講師】ジャンボ亭ばずーか・西山仁胤氏	場特別養護老人ホーム湯来保養園(湯来町大字白砂82-4) 申電話(☎0829-86-2714)で。先着25人

問地域支えあい課(☎943-9728、FAX923-1611)

開催　令和6年分年末調整説明会

年末調整説明会を次の日程で開催します。
当日は年末調整時の定額減税についても説明を行います。

対区内に在住の事業者か区内に事業所を置く事業者

開催日	開催時間(開場は30分前)	開催場所
11/21(木)	10:30～11:30	はつかいち文化ホール(廿日市市下平良1-11-1)
	13:30～14:30	
11/25(月)	13:30～14:30	大竹市総合市民会館(大竹市立戸1-6-1)

申当日会場で。先着300人
※駐車場に限りがあるため、公共交通をご利用ください
問廿日市税務署法人課税第一部門(☎0829-32-1223)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(11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

三筋保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	13日(水)	10:00～10:40	手作り楽器で遊ぼう
花ぞの	927-8801	13日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
きらら	943-6790	18日(月)	10:00～10:45	わらべうた遊び(3歳未満)※
アイグラン保育園城山	961-3320	21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	20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	12日(火)	10:00～11:00	てくてく秋のお散歩※
湯来	0829-83-0534	6日(水)	10:00～11:00	焼き芋会※
石内	941-0506	8日(金)	10:00～11:00	園庭開放※
河内	928-0311	14日(木)	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
五月が丘	941-0760	16日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
利松	928-7277	7日(木)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
八幡東	928-1855	8日(金)	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
八幡	928-0400	16日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
千同	922-7766	9日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	9日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	9日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	27日(水)	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
五日市中央北	922-6334	11日(月)	10:00～11:00	絵本を見よう※
五日市駅前	923-7959	20日(水)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
五日市南	921-0017	15日(金)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
美の里	922-6263	12日(火)	10:00～11:00	身体を動かして遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	27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	19日(火)	10:00～11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	25日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！バンビルーム※
藤の木	927-5064	28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	13日(水)	10:00～11:30	お庭で遊ぼう

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	20日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	21日(木)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	19日(火)	10:00～11:30	制作しよう※
五月が丘	941-2960	7日(木)	10:30～11:30	秋の素材で遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	21日(木)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
光禅寺	922-3948	1日(金)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	8日(金)	10:00～11:00	焼き芋会※

今月の交通安全標語　三和中学校　森永彩水さん　信号機　赤でわたれば　死のサイン

※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