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12月2日(月)から

健　康

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、FAX504-2257

■被爆者子宮がん、乳がん検診 いきいき

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

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
2/4(火)	区役所別館	9:00～11:30
2/5(水)	五日市公民館	9:30～11:30
2/19(水)	八幡東公民館	
2/21(金)	区役所別館	9:00～11:00
2/28(金)	美鈴が丘公民館	

【日程変更のお知らせ】
4月に対象者へ送付した健康診査(元気じゃ健診)の日程は、下表のとおり変更となります。

会場	変更前	変更後
彩が丘公民館	2/12(水) 9:00～11:00	3/26(水) 9:00～11:00
藤の木公民館	2/12(水) 13:30～14:30	3/26(水) 13:30～14:30

¥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) いきいき

対今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
2/4(火)	区役所別館	9:00～11:30
2/21(金)		9:00～11:00
2/28(金)	美鈴が丘公民館	

¥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
2/4(火)	区役所別館	9:00～11:30
2/10(月)	五日市中央公民館	9:30～11:00
2/14(金)	五月が丘公民館	

¥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2月4日(火)9:00～11:30
場区役所別館
申注

■栄養相談日

日12月11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12月19日(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12月19日(木)13:30～15:30
場区役所別館　内講座「低栄養にならない食事の工夫」
【講師】佐伯保健センター管理栄養士・北本志保美(きたもとしほみ)氏
申電話(☎943-9728)で、12月18日(水)までに

催　し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、FAX921-9898
休(月)、12月29日(日)～1月3日(金)

■さえきサロンコンサート「Let's sing Christmas Songs(レッツ シング クリスマス ソングス)-一緒にうたいましょう-」

日12月21日(土)14:00～15:30
内ピアノと声楽、バイオリンによるクリスマスコンサート
【出演】QUATRE CHATS(キャトル シャ)

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742
休(月)、12月29日(日)～1月4日(土)

■歴史講座「宮島線いまむかし-五日市あたり-」 いきいき

日1月18日(土)10:00～12:00
場区民文化センター
【講師】宮島線歴史尋ね人・中田裕一(なかたゆういち)氏
申12月18日(水)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着70人

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者
日12月14日(土)11:00、21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

■乳幼児向けおはなし会

対乳幼児と保護者
日12月25日(水)10:30、11:10から各約20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20組

■テーマ別図書の展示「楽しみなプレゼント」

日12月28日(土)まで
内贈り物やプレゼントに関する本の展示

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134
休(月)、12月29日(日)～1月4日(土)

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者
日12月14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12月26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)12月29日(日)～1月3日(金)

■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1月11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、12月14日(土)10:00～28日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

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12月18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

こども家庭センター(地域子育て支援センター)

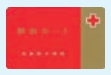
☎、FAX921-5010

■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

お知らせ

■献血にご協力を



400mlのみ受け付け。

期日	場所	時間
12/8(日)	彩が丘公民館	9:30～12:00 13:15～16:00

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

弁護士無料法律相談

日1月15日(水)13:00～16:00
場区役所別館
申電話かファクスで、12月11日(水)～12月27日(金)に。先着6人
問区社会福祉協議会(☎921-3113、FAX924-2349)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(12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

サムエル美鈴が丘こどもの園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
にじ	943-6040	18日(水)	10:00～10:40	クリスマス制作
花ぞの	927-8801	11日(水)	10:00～11:00	クリスマスを楽しもう
アイグラン保育園城山	961-3320	12日(木)	9:45～10:30	お誕生日会・園庭開放※
アイグラン保育園三宅	533-8901	23日(月)	9:45～10:30	リトミックやってみよう※
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	新しい年が来るよ　作って遊ぼう！※
湯来	0829-83-0534	5日(木)	10:00～11:00	園児と一緒に遊ぼう※
湯来南	0829-86-0610	21日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
河内	928-0311	17日(火)	10:00～11:00	運動遊びを楽しもう※
五月が丘	941-0760	12日(木)	10:00～11:00	アフェットコンサート
利松	928-7277	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	13日(金)	10:00～11:00	保育園の遊びを一緒に楽しもう※
八幡	928-0400	10日(火)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
千同	922-7766	14日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	6日(金)	10:00～11:00	手作りおもちゃを作ろう※
三筋	923-3733	13日(金)	10:00～11:00	お話の世界を楽しもう※
鈴峰園	921-1594	11日(水)	10:00～11:00	お楽しみ会※
五日市中央北	922-6334	4日(水)	10:00～11:00	楽器で遊ぼう※
五日市駅前	923-7959	12日(木)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
五日市南	921-0017	7日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	10日(火)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	25日(水)	10:00～11:00	プレイルーム開放・クリスマス会※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	17日(火)	10:00～11:30	ルンビニ遊びの広場
ひろみ	923-8288	16日(月)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！バンビルーム※
藤の木	927-5064	12日(木)	10:00～11:00	クリスマス会※
杉並台	0829-86-0286	11日(水)	10:00～11:30	クリスマス会※

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(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	24日(火)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	12日(木)	10:00～11:30	楽しいクリスマスを過ごそう※
五月が丘	941-2960	13日(金)	10:30～11:30	クリスマス会に参加しよう※
五日市すみれ	926-2855	13日(金)	10:00～11:00	人形劇を一緒に見よう
光禅寺	922-3948	3日(火)	9:30～11:00	園庭開放
ひまわりいしうち	929-2011	24日(火)	10:00～11:00	お楽しみ会※

「人権の花」運動

12月4日～10日は人権週間です。市内の小学校で行っている「人権の花」運動は、小学生が花を育てることで、命の大切さや思いやりなど、基本的人権を尊重する精神を育むことを目的とした活動です。今年度は次の小学校にヒヤシンスの球根が贈呈されました。
【贈呈先】湯来東、五日市東、五日市南、彩が丘、五日市観音
問広島法務局人権擁護部(☎228-5790、FAX228-8087)

12月1日は世界エイズデーです

HIV(エイズ)や梅毒に代表される性感染症は主に性行為によって感染します。HIVや梅毒は、感染したことに気付きにくく、その間にも他の人に感染させる危険があります。感染を早期に発見し治療することが大切です。

■HIV・梅毒の相談と検査

日毎週(水)9:30～11:30　場区役所別館
※検査は無料、匿名で、検査後20分程度で結果が出ます
申電話で、地域支えあい課へ。先着6人
問☎943-9731、FAX923-1611

今月の交通安全標語　三和中学校　高橋星羽(たかはしせいは)さん　ながら運転　事故につながる　その一瞬

※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