

くらしのガイド

佐伯区版

健康

地域支えあい課

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でマイナ保険証など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

7/4(金) 美鈴が丘公民館 9:00～11:00

7/7(月) 湯来南公民館

7/13(日) 区役所別館 9:00～11:30

7/16(水) 五月が丘公民館

7/18(金) 八幡東公民館 9:00～11:00

7/23(水) 区役所別館

7/28(月) 坪井公民館

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

日、場は健康診査と同じ

¥1,100円 受診券

①子宮頸がん検診、②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

7/13(日) 区役所別館 9:00～11:30

7/14(月) 五月が丘公民館 9:30～11:00

7/28(月) 河内公民館

①1,000円、②1,500円

受診券

①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可。

日、月、日、は各健診・検診と同じ

日7月13日(日)9:00～11:30

場区役所別館

申

栄養相談日

日5月14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

認知症のひとと家族の会

認知症の家族がいる、認知症に関心がある人など

日5月15日(木)13:30～15:30

場区役所別館

内講座「認知症予防ゲームスリーA」、座談会

【講師】スリーAリーダー・小谷朱美氏

申電話（943-9728）で、5月14日(水)までに、同課へ

こころの相談

日5月15日、6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）で同課へ。先着各2人

大人の歯科相談日

市内に在住の18歳以上

日6月19日(木)13:30～15:00（1人15分程度）

場区役所別館

内歯科医師による歯科健診・相談、ブラッシング指導、[8020]いい歯の表彰推薦（該当者）

申電話（943-9731）で、6月18日(水)までに、同課へ。先着6人

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

5/7(水) サンピアゆき

5/9(金) 八幡公民館

5/21(水) 湯来農村環境改善センター 9:30～11:00

5/26(月) 杉並台コミュニティセンター

※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

5/7(水) サンピアゆき

5/9(金) 八幡公民館

5/21(水) 湯来農村環境改善センター 9:00～11:00

5/26(月) 杉並台コミュニティセンター

被爆者子宮がん、乳がん検診

期日 会場 時間

5/7(水) サンピアゆき

5/9(金) 八幡公民館

5/21(水) 湯来農村環境改善センター 9:00～11:00

5/26(月) 杉並台コミュニティセンター

催し

佐伯区図書館

921-7560、924-0742

休(月)(5日は除く)、7日(水)、30日(金)

おはなし会

幼児・小学生と保護者

日5月10日(土)11:00、24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

5月31日は世界禁煙デーです

たばこの害は、吸う人にも、周りの吸わない人にも及びます。受動喫煙を防ぐための取り組みは「マナー」から「ルール」に変わりました。

基準を満たすと禁煙治療を保険適用で受けることができます。

たばこを吸わない習慣づくりには、本人の努力だけでなく、周りの人のサポートも大切です。禁煙相談は、地域支えあい課へ。

問943-9731、923-1611

図書館湯来河野閲覧室

0829-40-4005、0829-83-0134

休(月)(5日は除く)、7日(水)、30日(金)

BOOK-KIDS

乳幼児と保護者

日5月22日(木)10:00～11:00

内絵本の読み聞かせなど

佐伯区スポーツセンター

924-8198、924-8199

休(水)(6日は除く)

親子で水慣れ

3歳以上の幼児と保護者

日5月11日～6月29日の(日)、10:00～11:00

内親子で楽しみながら水に慣れる

各700円

申電話か窓口で。先着各10組

湯来体育館

0829-40-5100、0829-86-1600

休(水)(6日は除く)

カラダを整えよう 棒ビクス

おおむね40歳以上

日6月20日(金)19:00～20:30

内棒を使った健康体力づくり体操

¥600円

申5月15日(木)10:00から、電話か窓口で。先着16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 場所 時間

5/25(日) サンリブ五日市店 10:00～12:00、13:15～16:00

問生活課（943-9725、923-1611）

梶毛ダムの警報設備のサイレンが鳴ります

梶毛ダムから免出警報局にかけての、梶毛川沿いにあるダムの警報設備の更新工事のため、サイレン吹鳴試験開始の放送後、約3分間サイレンが鳴ります。

日5月28日(水)～30日(金)の9:00～17:00

問県西部建設事務所魚切ダム管理事務所（928-0075、928-0399）

募集

学び舎佐助

車いす取り扱い講座

区内に在住か通勤・通学の人

日5月20日、27日の(火)、13:30～15:30

場区役所別館

内車いすの使い方を学ぶ

内電話かファクスで、区社会福祉協議会へ。先着10人

問921-3113、924-2349

母子健康手帳、バスタオル

申当日会場で

問同課（943-9733）

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 5/20(火)10:00～11:30 5/30(金)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)か電話で。先着各20人

こども家庭センター(地域子育て支援センター)

921-5010

常設親子交流の場「おやっこさえき」

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(5月)

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

まってるよ

五日市南保育園の先生

保育園名 電話 開催日 時間 内容

きらら 943-6790 15日(水) 10:00～10:45 保育園で遊ぼう※

アイگران 保育園城山 961-3320 15日(水) 10:00～11:00 園庭開放※

アイگران 保育園三宅 533-8901 15日(水) 10:00～10:40 園庭開放※

吉見園 943-7801 (月)～(金) 10:00～11:00 一緒に遊ぼう※

湯来 0829-83-0534 28日(水) 10:00～11:00 体操教室※

湯来南 0829-86-0610 24日(土) 10:00～11:00 サタデー広場

石内 941-0506 15日(水) 9:30～11:00 園庭開放※

河内 928-0311 27日(火) 10:00～11:00 お話を楽しもう※

五月が丘 941-0760 24日(土) 10:00～11:00 サタデー広場

利松 928-7277 29日(水) 10:00～11:00 人形劇を楽しもう※

八幡東 928-1855 10日(土) 10:00～11:00 サタデー広場※

八幡 928-0400 24日(土) 10:00～11:00 サタデー広場

千同 922-7766 15日(水) 9:30～11:00 園庭開放※

坪井 921-1595 10日(土) 10:00～11:00 サタデー広場※

三筋 923-3733 15日(水) 9:30～11:00 園庭開放※

鈴峰園 921-1594 10日(土) 10:00～11:00 サタデー広場※

五日市中央北 922-6334 15日(水) 9:30～11:00 園庭開放

五日市駅前 923-7959 24日(土) 10:00～11:00 サタデー広場※

五日市南 921-0017 15日(水) 9:30～11:00 園庭開放※

美の里 922-6263 17日(土) 10:00～11:00 サタデー広場

五日市いちご 921-7786 28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 13日(火) 10:00～11:00 園庭で遊ぼう（雨天中止）

ひろみ 923-8288 26日(月) 9:30～11:30 パンビーム（未就園児親子教室）※

藤の木 927-5064 22日(水) 10:00～11:00 園庭開放（雨天中止）

杉並台 0829-86-0286 28日(水) 10:00～11:30 一緒にわらべ歌

認定こども園名 電話 開催日 時間 内容

五日市こどもの国 922-2244 15日(水) 9:30～11:00 一緒に遊ぼう

サムエル美鈴が丘 928-4123 15日(水) 10:00～11:00 ひよこクラブ※

サムエル薬師が丘 928-1414 20日(火) 10:00～11:30 小麦粉粘土を作ろう※

五月が丘 941-2960 8日(水) 10:30～11:30 こいのぼり作成※

五日市すみれ 926-2855 9日(金) 10:00～11:00 おさかな市場

光禅寺 922-3948 22日(水) 9:30～11:00 園庭開放

ひまわりいしうち 929-2011 15日(水) 10:00～11:00 こども園で遊ぼう※

こころはるか 941-1101 20日(火) 10:00～11:00 てくてく春のお散歩※

花ぞの 927-8801 8日(水) 10:00～11:00 園庭で遊ぼう

五日市にじ 943-6040 15日(水) 10:00～11:00 ふれあい動物園 サークिट遊び