くらしのガイド 佐伯区版

健　康

地域支えあい課

☎943-9731、943-9728、943-9733、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・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　※8月以降、保険証の使用不可

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
9/3(水)	八幡公民館	9:00～11:00
9/5(金)	皆賀公民館	
	美鈴が丘公民館	
9/8(月)	藤の木公民館	
9/10(水)	五日市公民館	
	河内公民館	
9/16(火)	区役所別館	9:00～11:30
9/17(水)	五日市中央公民館	9:00～11:00
9/19(金)	区役所別館	
9/26(金)	坪井公民館	
9/29(月)	薬師が丘第一集会所	
9/30(火)	石内福祉センター	9:00～11:30

¥②各400円　持受診券(①③はマイナ保険証なども)

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)

対今年度末で40歳以上

日、場健康診査と同じ

¥1,100円　持受診券

申注

■①子宮頸(けい)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
9/12(金)	区役所別館	9:30～11:00
9/16(火)		9:00～11:30
9/30(火)	石内福祉センター	

¥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可

対、¥、持各健診・検診と同じ

期日	会場	時間
9/16(火)	区役所別館	9:00～11:30
9/30(火)	石内福祉センター	

申注

■栄養相談日

日7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7月17日、8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

■いきいき健康相談

対おおむね40歳以上

日7月24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

期日	内容	時間
7/10(木)	「運動編」健康ミニ講座と運動の実践	10:00～11:30
7/17(木)	「歯周病編」講座とお口のお手入れの実践 ※歯ブラシなどのプレゼントあり	13:30～15:00

場区役所別館

申電話(943－9731)で。先着各30人

■認知症の人と家族の会

簡単で楽しい脳トレ「シナプソロジー」を学びませんか。

対認知症の家族がいる人など

日7月17日(木)13:30～15:30

場区役所別館

内講座「シナプソロジーで認知症予防」、座談会

【講師】シナプソロジーインストラクター・桑田葉子(くわだようこ)氏

申電話(943-9728)で、7月16日(水)までに

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
7/4(金)	美鈴が丘公民館	9:30～11:00
7/7(月)	湯来南公民館	
7/16(水)	五月が丘公民館	
7/18(金)	八幡東公民館	
7/23(水)	区役所別館	
7/28(月)	坪井公民館	

※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
7/4(金)	美鈴が丘公民館	9:00～11:00
7/7(月)	湯来南公民館	
7/16(水)	五月が丘公民館	
7/18(金)	八幡東公民館	
7/23(水)	区役所別館	
7/28(月)	坪井公民館	

■被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
7/14(月)	五月が丘公民館	9:30～11:00
7/28(月)	河内公民館	

申電話で

催　し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、FAX921-9898
休(月)(21日は除く)

■さえきサロンコンサート Brass Ensemble Concert 蒼天(そうてん)

日7月12日(土)14:00から

内金管アンサンブルによる演奏会

【出演】蒼(アオ) Brass(ブラス)

問JMSアステールプラザ佐伯区民文化センター事業担当(☎244-8000、FAX246-5808)

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、FAX924-8199
休(火)

■親子でやってみよう！パラスポーツ

対小学生と保護者

日7月26日、8月9日の(土)9:30～11:00

内親子でパラリンピックの種目体験

¥各700円

申7月2日(水)9:00から、電話か窓口で。先着各20組

佐伯運動公園でテニスコート・卓球場の早朝利用がお得です

7:30～9:00の1時間半が1時間料金で利用可能です。

日9月30日(火)まで

¥テニス510(高校生*以下260)円、卓球300(高校生*以下160)円

申利用日の1カ月前から、電話か窓口で同公園へ

問☎924-5012、FAX942-3378

湯来体育館

☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休(火)

■楽しくバスケットボールをしよう！

対小学生以上

日8月11日(祝)10:30～12:00

内基本や練習方法の指導

¥600円

申7月16日(水)10:00から、電話か窓口で。先着30人

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(21日は除く)、22日、31日

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日7月12日(土)11:00、26日(土)14:00から　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)(21日は除く)、22日、31日

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日7月12日(土)11:00から

内絵本の読み聞かせなど

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	会場	時間
7/6(日)	皆賀会館	9:30～12:00 13:15～16:00
7/27(日)	彩が丘公民館	

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、FAX923-1611

■乳幼児健康相談室

対乳幼児と保護者

期日	場所	時間
7/7(月)	坪井公民館	9:30～11:00
7/10(木)	藤の木公民館	
7/14(月)	五月が丘公民館	
7/17(木)	八幡公民館	
7/18(金)	河内公民館	
7/22(火)	保健センター	

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

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(7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

五日市駅前保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
きらら	943-6790	24日(木)	10:00～10:45	水遊びを楽しもう※
アイグラン保育園城山	961-3320	7日(月)	10:00～11:00	七夕・お誕生会に参加しよう※
アイグラン保育園三宅	533-8901	5日(土)	10:00～11:00	夏祭りに参加しよう※
吉見園	943-7801	(月)～(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	31日(木)	10:00～11:00	水遊びを楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	23日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
石内	941-0506	15日(火)	10:00～11:00	絵本の世界を楽しもう
河内	928-0311	26日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	19日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
利松	928-7277	16日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
八幡東	928-1855	18日(金)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
八幡	928-0400	10日(木)	10:00～11:00	保育園の遊びを楽しもう
千同	922-7766	14日(月)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
坪井	921-1595	11日(金)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
三筋	923-3733	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	23日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	17日(木)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	17日(木)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
美の里	922-6263	17日(木)	10:00～11:00	夏の遊び※
五日市いちご	921-7786	23日(水)	10:00～10:30	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	29日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	28日(月)	9:30～11:30	バンビルーム(未就園児親子教室)※
藤の木	927-5064	31日(木)	10:00～11:30	水遊び(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	23日(水)	10:00～11:30	プール遊び・スイカ割り

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	16日(水)	10:00～11:00	水遊び
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	17日(木)	10:00～11:30	水遊びしよう※
五月が丘	941-2960	3日(木)	10:30～11:40	七夕制作※
五日市すみれ	926-2855	23日(水)	10:00～11:00	そうめん流し
ひまわりいしうち	929-2011	7日(月)	10:00～11:00	七夕会※
こころはるか	941-1101	22日(火)	10:00～11:00	水遊び　楽しいね※
五日市花ぞの	927-8801	16日(水)	10:00～11:00	色水遊びを楽しもう
光禅寺	922-3948	8日(火)	9:30～11:00	園庭開放
にじ	943-6040	16日(水)	10:00～11:00	にじの広場「水遊びおもちゃ作り・水遊び」

募集　あおぞら体験隊

対区内に在住か通勤・通学のおおむね15～25歳の人

日8月7日(木)、8日(金)の10:00～15:00。全2回

場区役所別館ほか

内知的障害理解の講座や体験学習

申右二次元コードか電話、ファクスで、区社会福祉協議会へ。先着20人

問☎921-3360、FAX924-2349

募集　中山間地域好循環創出支援事業(農林水産業ビジネス型)

中山間地域での新たな農林水産業ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。

申所定の申請書で、7月16日(水)(必着)までに農林課へ。申請書など詳しくは区HP(右二次元コード)か同課へ

問☎943-9767、FAX943-9765

今月の交通安全標語　楽々園小学校　奥野(おくの)　葵陽(あおい)さん　あぶないけえ　ながら運転　やめんさい

※学校名は、令和6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