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
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
11/7(金)	湯来南公民館	9:30～11:30
	杉並台コミュニティセンター	13:30～14:30
11/21(金)	サンピアゆき	9:30～11:30
	湯来農村環境改善センター	13:30～14:30

¥②各400円
持受診券(①③はマイナ保険証も)
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(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
11/10(月)	区役所別館※託児付き	9:30～11:00
11/17(月)	区役所別館	
11/25(火)	薬師が丘第一集会所	

¥①1,000円、②1,500円
持受診券
申注

■栄養相談日
日9月10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9月18日、10月2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人など
日9月18日(木)13:30～15:30
場区役所別館
内講座「認知症の症状と予防について」、座談会
【講師】ピーアイエーナカムラ病院理事長・中村友美(なかむらともみ)氏
申電話(943-9728)で、9月17日(水)までに

■いきいき健康相談
対おおむね40歳以上
日9月25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

■心のサポーター養成研修
日9月22日(月)13:30～15:30
場区役所別館
内身近な家族や知人が心のしんどさを抱えているとき、どのように話を聞くとよいか考える
申右二次元コードか電話(943-9733)で。先着50人

■今日からデキル！健康生活の術　調理編-実践！お手軽クッキング-
日9月19日(金)10:00～12:00
場区役所別館
【講師】すこやか食生活推進リーダー(管理栄養士)
¥600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
9/5(金)	皆賀公民館	9:30～11:00
	美鈴が丘公民館	
9/8(月)	藤の木公民館	
9/10(水)	河内公民館	
	五日市公民館	
9/17(水)	五日市中央公民館	
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	

※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
9/5(金)	皆賀公民館	9:00～11:00
9/8(月)	藤の木公民館	
9/10(水)	河内公民館	
	五日市公民館	
9/17(水)	五日市中央公民館	
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	

■被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
9/12(金)	区役所別館	9:30～11:00

申電話で

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
9/14(日)	五日市中央公民館	9:00～12:00 13:15～16:00
9/28(日)	フレ 中止になりました	:00
	西広島リハビリテーション病院	14:00～16:30

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

■ひとり親家庭・寡婦特別相談
日9月10日(水)14:00～17:00
場区役所別館
内弁護士による養育費、親権、借金問題などの無料法律相談
申電話で、福祉課へ。先着4人
問☎943-9732、FAX923-1611

子育て

地域支えあい課
☎943-9733、FAX923-1611

■離乳食教室

	①スタート編	②後期編
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	9/12(金)10:00～11:30	9/30(火)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(943-9733)で。先着各20人

■乳幼児健康相談室
対乳幼児と保護者

期日	場所	時間
9/8(月)	五月が丘公民館	9:30～11:00
9/11(木)	藤の木公民館	
9/16(火)	区役所別館	
9/18(木)	八幡公民館	
9/19(金)	河内公民館	

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

催　し

佐伯区スポーツセンター
☎924-8198、FAX924-8199
休(火)(23日は除く)

■シニアスポーツデー(太極拳体験会)
対65歳以上
日9月15日(祝)10:00～11:30
申9月1日(月)9:00から、電話か窓口で。先着40人

■命をまもる「浮いて待て」
対小学生と保護者
日9月6日(土)17:00～18:30
内水難事故から命を守るための「浮き方」をプールで実践
¥700円／組
申電話か窓口で。先着12組

■あつまれ！スポーツキッズ
対小学生
日9月20日(土)9:30～11:00
内マット運動など、色々な運動に挑戦して体力づくり　¥600円
申9月1日(月)9:00から、電話か窓口で。先着24人

湯来体育館
☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休(火)(23日は除く)

■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10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、9月13日(土)10:00～27日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

佐伯区図書館
☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(15日は除く)、16日、24日、30日

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者
日9月13日(土)11:00、27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

■乳幼児向けおはなし会
対乳幼児と保護者
日9月17日(水)10:30、11:10から
内絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各20組

図書館湯来河野閲覧室
☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134
休(月)(15日は除く)、16日、24日、30日

■健康教室-図書館で健康管理-「笑いは健康の源！」
日9月26日(金)10:00～12:00
場サンピアゆき
内唄と健康のギター漫談
【講師】風呂哲州(ふろてつしゅう)氏
申9月2日(火)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着30人

■BOOK-KIDS(ブックキッズ)
対乳幼児と保護者
日9月25日(木)10:00～11:00
内絵本の読み聞かせなど

佐伯区社会福祉協議会
☎921-3113、FAX924-2349

■やるき・げんき・さえき祭り
日9月28日(日)10:00～14:30
場区役所別館
内区で活動するボランティアグループなどによる発表や福祉体験(手話や点字、音訳、車いすなど)、遊び・飲食コーナーなど

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(9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

保育園名	電話	開催日	時間	内容
きらら	943-6790	11日(木)	10:00～11:00	ペーパーシアター※
アイグラン保育園城山	961-3320	18日(木)	10:00～11:00	お誕生日会に参加する・園庭開放※
アイグラン保育園三宅	533-8901	24日(水)	10:00～10:30	英会話で遊ぼう※
吉見園	943-7801	(月)～(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
石内	941-0506	9日(火)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう
河内	928-0311	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	27日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
利松	928-7277	6日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	6日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
八幡	928-0400	27日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
千同	922-7766	25日(木)	10:00～11:00	わらべ歌で遊ぼう※
坪井	921-1595	19日(金)	10:00～11:00	運動遊具遊びをしよう
三筋	923-3733	27日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	24日(水)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
五日市中央北	922-6334	30日(火)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
五日市駅前	923-7959	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	26日(金)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
美の里	922-6263	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
五日市いちご	921-7786	5日(金)	15:30～16:15	音楽演奏会※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	9日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	22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	12日(金)	10:00～11:00	1日体験入園※
杉並台	0829-86-0286	10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
五日市こどもの国	922-2244	17日(水)	10:00～11:00	離乳食のお話
サムエル美鈴が丘	928-4123	18日(木)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	24日(水)	10:00～11:30	体を動かそう※
五月が丘	941-2960	4日(木)	10:30～11:40	お店屋さんごっこ遊び※
五日市すみれ	926-2855	5日(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
ひまわりいしうち	929-2011	5日(金)	10:00～11:00	リズム※
こころはるか	941-1101	16日(火)	10:00～11:00	体を動かすって楽しいね※
五日市花ぞの	927-8801	17日(水)	10:00～11:00	ボールを使って遊ぼう
光禅寺	922-3948	4日(木)	9:30～11:00	園庭開放
にじ	943－6040	17日(水)	10:00～11:00	にじの広場「手形アート」

今月の交通安全標語　石内北小学校　有馬一誠(ありまいっせい)さん　気分よく　譲ってもらう　ありがとう

※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(佐伯区長賞)受賞当時のものです