

くらしのガイド

佐伯区版

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
10/12(日)	こころ南公園	10:00～12:00 13:15～15:00
10/19(日)	サコダ車輛オイル・鋳金館 五月が丘公民館	9:00～11:30 13:30～16:00
11/2(日)	藤の木公民館	13:30～16:00

岡生活課(☎943-9725、☎923-1611)

健康

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
10/31(金) 八幡公民館 9:30～11:00
※肺がん検診を同時に受診可
■被爆者子宮がん、乳がん検診
期日 会場 時間
10/24(金) 八幡公民館 9:30～11:00
☎電話で

地域支えあい課
☎943-9731、943-9728、
943-9733、☎923-1611

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
☎☎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

募集 家族介護教室
☎高齢者を介護する家族など

日時	会場	講演内容・申込先
10/17(金) 14:00～15:30	特別養護老人ホーム楽々園 kisui(楽々園五丁目15-22)	「自宅でもできるノーリフティングケア」 【講師】同施設介護主任・三原薫氏 ☎電話(922-2555)で、10月10日(金)までに。先着30人
10/26(日) 10:00～11:30	特別養護老人ホームやすらぎの里(五月が丘四丁目15-6)	「メンタルに配慮した食事提供-日々の食生活が心を豊かにする-」 【講師】同施設生活相談員・森久保吉康氏、ナリコマエンタープライズ・赤羽泰子氏 ☎電話(941-2900)で。先着20人

岡地域支えあい課(☎943-9728、☎923-1611)

■精神保健福祉家族会(つむぎ会)一般公開講座
☎10月24日(金)13:30～15:00
☎区役所別館
☎精神科病院ができる本人と家族への支援
【講師】瀬野川病院医師・世木田久美氏
☎応募フォームか電話(943-9733)で。先着50人

催し

佐伯区民文化センター
☎921-7550、☎921-9898
☎☎(13日は除く)

■さえきサロンコンサート「親子で楽しむ日本の昔ばなしコンサート」
☎10月4日(土)14:00から
☎和楽器の演奏とお話
【出演】箏曲グループ玄恵会おとぎ組
☎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、☎246-5808)

佐伯区スポーツセンター
☎924-8198、☎924-8199
☎☎

■はじめよう！ピラティス
☎おおよね15歳以上
☎10月1日～29日の(水)、19:15～20:15
☎体幹の筋力強化や柔軟性の向上が期待できるエクササイズ
☎各600円
☎当日18:45から、窓口で。先着各20人
■あつまれ！プールキッズ
☎水慣れを希望する小学生
☎10月25日(土)10:00～11:00
☎フラフープなどを使い、遊びながら水に慣れる
☎600円
☎10月1日(水)9:00から、電話か窓口で。先着12人

湯来体育館
☎0829-40-5100、☎0829-86-1600
☎☎

■親子でコーディネーショントレーニング
☎5・6歳の幼児と保護者
☎11月8日(土)10:30～12:00
☎親子でボールなどで楽しく体を動かす
☎600円／組
☎10月15日(水)10:00から、電話か窓口で。先着16組

募集 学び舎佐助 認知症予防のためのボランティア入門講座
☎区内に在住か通勤・通学の人
☎10月15日～29日の(水)、14:00～16:00。全3回
☎区役所別館
☎認知症予防の一つ、回想法を学ぶ
☎申し込みフォームか電話、ファクスで、区社会福祉協議会へ。先着20人
☎☎921-3113、☎924-2349

佐伯区図書館
☎921-7560、☎924-0742
☎☎(13日は除く)、14日

■おはなしいっぱい大人の巻-
お話や絵本の世界を大人に楽しんでもらうおはなし会を開催します。
☎中学生以上
☎11月1日(土)10:30から約1時間
☎区民文化センター
☎当日会場で。先着30人
■パラパラアニメ教室
☎小・中学生(保護者同伴可)
☎11月3日(祝)10:00～12:00
☎区民文化センター
☎アニメーション作り体験
☎10月1日(水)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着30人
■テーマ別図書の展示「旅を楽しもう」
☎10月31日(金)まで
☎旅行に関する本の展示

図書館湯来河野閲覧室
☎0829-40-4005、☎0829-83-0134
☎☎(13日は除く)、2日～8日、14日

■雑誌リサイクル
☎市立図書館の貸出利用券を持つ人
☎10月11日(土)10:00から、無くなり次第終了 ☎保存期限切れ雑誌の無料配布(1人5冊まで)
■マンガイラスト教室
☎11月3日(祝)13:00～15:00

☎塗り絵講座など
【講師】漫画家・中斐さゆみ氏
☎10月9日(木)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着15人

子育て

地域支えあい課
☎943-9733、☎923-1611

■乳幼児健康相談室
☎乳幼児と保護者

期日	場所	時間
10/3(金)	皆賀公民館	9:30～11:00
10/9(木)	彩が丘公民館	
10/16(木)	美鈴が丘公民館	
10/20(月)	八幡東公民館	
10/21(火)	石内北学区集会所	
10/22(水)	観音台公民館	
10/28(火)	保健センター	

☎身体計測・育児相談
☎母子健康手帳、バスタオル
☎当日会場で
☎同課(☎943-9733)
■離乳食教室
☎4～7カ月の乳児と保護者
☎10月21日(火)10:00～11:30
☎区役所別館
☎初期・中期の離乳食の進め方と調理実演
☎アプリ「母子モ」か電話で。先着20人

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(10月)

☎通園していない乳幼児と保護者
☎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	23日(水)	10:00～10:45	運動遊び(3歳未満)※
アイگران保育園城山	961-3320	16日(水)	10:00～11:00	お誕生日会に参加する・園庭開放※
アイگران保育園三宅	533-8901	21日(火)	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※
湯来	0829-83-0534	21日(火)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう※
湯来南	0829-86-0610	27日(月)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
石内	941-0506	11日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
河内	928-0311	18日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	16日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
利松	928-7277	11日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	28日(火)	10:00～11:00	運動遊びの先生と遊ぼう※
八幡	928-0400	10日(金)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
坪井	921-1595	17日(金)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
三筋	923-3733	7日(火)	10:00～11:00	ふれあい遊びを楽しもう※
鈴峰園	921-1594	11日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市中央北	922-6334	10日(金)	10:00～11:00	避難訓練に参加しよう※
五日市駅前	923-7959	18日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	4日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	11日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
五日市いちご	921-7786	22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	28日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	27日(月)	9:30～11:30	パンピルム(未就園児親子教室)※
藤の木	927-5064	30日(木)	10:00～11:00	どんぐり山で遊ぼう(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	22日(水)	10:00～11:30	絵の具遊び
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)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	20日(月)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	29日(水)	10:00～11:30	お出かけしよう※
五月が丘	941-2960	23日(水)	10:30～11:40	小麦粉粘土で遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	29日(水)	10:00～11:00	焼き芋パーティーに参加しよう
ひまわりいいうち	929-2011	22日(水)	10:00～11:00	リズムを楽しもう※
こころはるか	941-1101	21日(火)	10:00～11:00	秋が来たよ 見つけにかけよう
五日市花ぞの	927-8801	9日(水)	10:00～11:00	秋まつり
光禅寺	922-3948	8日(水)	9:30～11:00	園庭開放
にじ	943-6040	15日(水)	10:00～11:00	にじの広場「運動ごっこ」