

くらしのガイド

佐伯区版

区役所・市役所へのお問い合わせ・申し込みは11月4日(火)から

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

■**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**、②肺がん・大腸がん検診 **い**、③結核健診
- 注**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
1/7(水)	五月が丘公民館	9:30～11:30
1/20(火)	区役所別館	9:00～11:30

▼**注**②各400円

■**注**受診券(①③はマイナ保険証も)

■**注**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

※1/20は要予約 **い**

■**注**胃がん検診(X線) **い**

■**注**今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
1/20(火)	区役所別館	9:00～11:30

▼**注**1,100円 ■**注**受診券

■**注**■**注**①子宮頸がん検診 **い**、②乳がん検診 **い**

■**注**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
1/19(月)	八幡公民館	9:30～11:00
1/20(火)	区役所別館	9:00～11:30

▼**注**①1,000円、②1,500円

■**注**受診券

■**注**■**注**ミニ人間ドック **い**

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。

■**注**、▼、持各健診・検診と同じ

期日	会場	時間
1/20(火)	区役所別館	9:00～11:30

■**注**■**注**栄養相談日

■**注**11月12日(水)9:30～11:00

■**注**区役所別館

■**注**管理栄養士による個別相談

■**注**電話(943-9731)かファクスで。先着3人

■**注**こころの相談

■**注**11月20日、12月4日の(木)、13:30～15:00

■**注**区役所別館

■**注**内科医による個別相談

■**注**電話(943-9733)で。先着各2人

■**注**精神保健福祉ボランティア養成講座 **い**

	期日(全3回)	内容
①	11/7(金)13:30～15:00	講義「こころの病気の理解-寄り添う、かわりのヒント-」
②	11/12(水)～14(金)	施設見学
③	11/17(月)13:00～15:00	カフェミーティング、ボランティアグループとの交流会

※②の時間は施設により異なる

■**注**区役所別館ほか

■**注**電話(943-9733)で。先着30人

■**注**家族介護教室 **い**

■**注**高齢者を介護する家族など

①「いのちのバトンをたくすための心構え-ファミリーヒストリーの伝道師になろう-」

■**注**11月16日(日)13:00～14:30

■**注**区役所別館

■**注**特別養護老人ホーム陽光の家(三宅六丁目105)

■**注**【講師】同施設施設長・松井誠氏

■**注**電話(921-8211)で、同施設へ

②「歌と体操-昭和歌謡で若返ろう-」

■**注**12月1日(月)13:30～14:30

■**注**区役所別館

■**注**【講師】歌う介護士・森光雅志氏

■**注**電話で、特別養護老人ホーム鈴が峰(943-8888)へ

■**注**被爆者ゆったりのびのび交流会 **い**

■**注**被爆者健康手帳を持つ人

■**注**12月3日(水)13:30～15:00

■**注**区役所別館

■**注**内エンディングノートの書き方

■**注**【講師】ファイナンシャルプランナー・松居あおい氏

■**注**電話(943-9731)で、11月28日

(金)までに。先着15人

■**注**認知症の人と家族の会

■**注**認知症の家族がいる人など

■**注**11月20日(木)13:30～15:30

■**注**区役所別館

■**注**講座「今日からの人生を考えてみよう-人生の覚え書き-」、座談会 【講師】訪問看護ステーションハローナース五日市看護師・吉次浩子氏

■**注**電話(943-9728)で、11月19日(水)までに

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、FAX504-2257

■**注**被爆者健康診断 **い**

期日	会場	時間
11/7(金)	湯来南公民館	9:30～11:00
	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	9:30～11:00
	湯来農村環境改善センター	13:30～14:30

※肺がん検診を同時に受診可

■**注**被爆者子宮がん、乳がん検診 **い**

期日	会場	時間
11/17(月)	区役所別館	9:30～11:00
11/25(火)	薬師が丘第一集会所	

■**注**電話で

お知らせ

■**注**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
11/30(日)	イオンタウン 栄々園	10:00～12:00 13:15～16:00

■**注**園生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、FAX921-9898

(休)月(3日、24日は除く)

■**注**さえきサロンコンサート「ルートとクラシックギターデュオ」

■**注**11月15日(土)14:00～15:00

■**注**【出演】Una Pareja

■**注**園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

■**注**レッツ!スポーツリズムトレーニング **い**

■**注**18歳以上

■**注**11月5～26日の(水)、13:30～14:30 ▼各600円

■**注**■**注**開催当日の13:00から、窓口で。先着各20人

湯来体育館

☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600

(休)火

■**注**湯来フットサルフレンドリーマッチ

■**注**高校生*以上(相互審判ができるチーム)

■**注**12月13日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)

■**注**内他のチームと交流試合

■**注**¥2,500円/チーム

■**注**■**注**電話か窓口で、11月8日(土)10:00～22日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

11月9日(日)広島県知事選挙の投票所が変わります

次の投票場所を変更します。

投票区 ()内はお住まいの地区	変更前	変更後
第31(石内北一丁目～五丁目)	石内北小学校 体育館	石内北学区集会所

■**注**区選挙管理委員会(☎943-9753、FAX923-5098)

佐伯区図書館

☎921-7560、FAX924-0742

(休)月(3日、24日は除く)、4日、25日、28日

■**注**自然講座「被爆樹木を未来に残す」 **い**

■**注**11月22日(土)10:00～12:00

■**注**区民文化センター

■**注**被爆樹木の現況や保存についての講座

■**注**【講師】樹木医・堀口力氏

■**注**■**注**電話かファクス、窓口で。先着70人

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134

(休)月(3日、24日は除く)、4日、25日、28日

■**注**ふれあいBOOKコンサート **い**

■**注**12月12日(金)11:00～12:00

■**注**園サンピアゆき

■**注**被爆バイオリンとピアノの演奏会、本の紹介

■**注**【出演】バイオリン・上野眞樹氏、ピアノ・吉野妙氏

■**注**■**注**11月5日(水)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着50人

佐伯区社会福祉協議会

☎921-3113、FAX924-2349

■**注**弁護士無料法律相談

■**注**12月17日(水)13:00～16:00

■**注**区役所別館

■**注**■**注**電話かファクスで、11月17日(月)～12月1日(月)までに。先着6人

子育て

地域支えあい課

☎943-9733、FAX923-1611

■**注**乳幼児健康相談室

■**注**乳幼児と保護者

期日	場所	時間
11/10(月)	坪井公民館	9:30～11:00
11/13(水)	五月が丘公民館	
11/20(木)	藤の木公民館	10:00～11:00
11/21(金)	八幡公民館	
11/21(金)	湯来南公民館	9:30～11:00
11/25(火)	河内公民館	
11/25(火)	保健センター	

■**注**身体計測・育児相談

■**注**母子健康手帳、バスタオル

■**注**■**注**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(11月)

■**注**通園していない乳幼児と保護者

■**注**園各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です



五日市すみれこども園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
きらら	943-6790	10日(月)	10:00～10:45	わらべ歌遊び(3歳未満)※
アイグラン 保育園城山	961-3320	19日(水)	10:00～11:00	英語遊びをしよう※
アイグラン 保育園三宅	533-8901	12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	21日(金)	10:00～11:00	園児と一緒に遊ぼう※
湯来南	0829-86-0610	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
石内	941-0506	7日(金)	10:00～11:00	園庭開放
河内	928-0311	11日(水)	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
五月が丘	941-0760	15日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
利松	928-7277	6日(水)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
八幡東	928-1855	12日(水)	10:00～11:00	焼き芋パーティー※
八幡	928-0400	13日(水)	10:00～11:00	保育園の遊びを楽しもう
千同	922-7766	15日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	26日(水)	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
五日市中央北	922-6334	11日(水)	10:00～11:00	絵本を見よう※
五日市駅前	923-7959	18日(水)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
五日市南	921-0017	18日(水)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
美の里	922-6263	11日(水)	10:00～11:00	身体を動かして遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	26日(水)	10:00～10:30	ベビーマッサージ体験会※
おおぞら保育園五日市	942-3302	26日(水)	9:45～10:45	秋のお散歩に行こう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
栄々園ルンビニ	921-0300	18日(水)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	17日(月)	9:30～11:30	パンビルーム(未就園児親子教室)※
藤の木	927-5064	27日(水)	10:00～11:00	どんぐり山で遊ぼう(雨天中止)※
杉並台	0829-86-0286	26日(水)	10:00～11:30	小麦粉粘土

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	19日(水)	10:00～11:00	移動動物園で遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	20日(水)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	18日(水)	10:00～11:30	製作しよう※
五月が丘	941-2960	6日(水)	10:30～11:40	外遊びをしよう※
五日市すみれ	926-2855	6日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
ひまわりいしうち	929-2011	7日(金)	10:00～11:00	焼き芋会※
こころはるか	941-1101	18日(水)	10:00～11:00	てくてく秋のおさんぽ
五日市花ぞの	927-8801	12日(水)	10:00～11:00	秋の自然物で遊ぼう
光禅寺	922-3948	4日(水)	9:30～11:00	園庭開放
五日市にじ	943-6040	19日(水)	10:00～11:00	にじの広場「人形劇」