

くらしのガイド

佐伯区版

健康

原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、☎504-2257

被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
12/8(月)	五日市中央公民館	9:30～11:00

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できる人は除く。受診は年1回

期日	会場	時間
2/3(火)	区役所別館※	9:00～11:30
2/4(水)	五日市公民館	9:30～11:30
2/5(木)	八幡東公民館	9:30～11:30
2/13(金)	区役所別館	9:00～11:00
2/20(金)	美鈴が丘公民館	9:00～11:00

②各400円

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

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
2/3(火)	区役所別館	9:00～11:30
2/9(月)	五日市中央公民館	9:30～11:00
2/13(金)	五月が丘公民館	9:30～11:00

①1,000円、②1,500円

受診券

の

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できます。

、の、の各健診・検診と同じ

期日	会場	時間
2/3(火)	区役所別館	9:00～11:30

の

栄養相談日

日12月10日(水)9:30～11:00

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12月18日(木)13:30～15:00

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2人

認知症の人と家族の会

認認知症の家族がいる人など

「人権の花」運動

12月4日～10日は人権週間です。市内の小学校で行っている「人権の花」運動は、小学生が花を育てることで、命の大切さや思いやりなど、基本的人権を尊重する精神を育むことを目的とした活動です。広島法務局と市、人権擁護委員が連携して行っています。今年度は次の小学校にヒヤシンスの球根を贈呈しました。

【贈呈先】美鈴が丘、八幡、五月が丘、湯来南、五日市、楽々園、河内

区広島法務局人権擁護部(☎228-5790、☎228-8087)

12月1日は世界エイズデーです

HIV(エイズ)や梅毒に代表される性感染症は主に性行為によって感染します。感染を早期に発見し治療することが大切です。

HIV検査、梅毒検査①臨時、②定期

①12月8日(月)12:00～15:00、②毎週(水)9:00～11:00

区役所別館

※検査は無料、匿名で、検査後20分程度で結果が出ます

申申込フォームか電話で。先着①6人、②5人

区地域支えあい課(☎943-9731、☎923-1611)

区HP ページ番号 1022693

日12月18日(木)13:30～15:30

区役所別館

内講座「歩行姿勢測定・バランス体操」、座談会

【講師】和光整形外科スポーツクリニック理学療法士・下原奈々美氏

申電話(943-9728)で、12月17日(水)までに

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898

休(月)、12月29日～1月3日

さえきコラボ劇場 おはなしおながく「マッチ売りの少女」

日12月27日(土)①13:30、②16:00開演

内童話「マッチ売りの少女」を朗読芝居と音楽、イラストでお届け

¥一般1,000円、小学生以下500円

区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

休(火)、12月29日～1月3日

レッツ！スポーツリズムトレーニング

18歳以上

日12月3日、10日、24日の(水)、13:30～14:30

内リズムカルな動きで脳を活性化する ¥各600円

申当日13:00から、窓口で。先着各20人

はじめよう！体幹トレーニング

18歳以上

日12月3日、10日、24日の(水)、13:30～14:30

内リズムカルな動きで脳を活性化する ¥各600円

申当日13:00から、窓口で。先着各20人

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600

休(火)、12月29日～1月3日

フィットネスフラ

18歳以上

日1月10日(土)10:30～12:00

内全身の筋肉をバランスよく使って体幹を鍛える ¥600円

申12月15日(月)10:00から、電話か窓口で。先着16人

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742

休(月)、12月30日～1月13日

歴史講座「村上海賊と毛利氏」

日1月24日(土)10:00～12:00

区民文化センター

【講師】県立広島大学名誉教授・秋山伸隆氏

申12月2日(火)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着70人

おはなし会

幼児・小学生と保護者

日12月13日(土)11:00から、27日(土)14:00から

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、☎0829-83-0134

休(月)、12月30日～1月13日

おはなし会

幼児・小学生と保護者

日12月13日(土)11:00から

絵本の読み聞かせなど

BOOK-KIDS

乳幼児と保護者

日12月25日(木)10:00～11:00

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。

期日	場所	時間
12/7(日)	彩が丘公民館	9:30～12:00 13:15～16:00

申当日会場で。Webで事前予約も可能

区生活課(☎943-9725、☎923-1611)

ひとり親家庭・寡婦特別相談

日12月16日(火)14:00～17:00

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

区☎943-9732、☎923-1611

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(12月)

通園していない乳幼児と保護者

区各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です

まってるよ♡

アイグラン保育園三宅の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
アイグラン保育園城山	961-3320	11日(木)	10:00～11:00	人形劇と一緒に見て園庭で遊ぼう※
アイグラン保育園三宅	533-8901	19日(金)	10:00～10:40	クリスマスXmas会に参加しよう※
吉見園	943-7801	(月)～(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	22日(月)	10:00～11:00	体操教室※
湯来南	0829-86-0610	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
石内	941-0506	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
河内	928-0311	11日(木)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
五月が丘	941-0760	17日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
利松	928-7277	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	24日(水)	10:00～11:00	お楽しみ会※
八幡	928-0400	11日(木)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
千同	922-7766	20日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	5日(金)	10:00～11:00	手作りおもちゃを作ろう※
三筋	923-3733	12日(金)	10:00～11:00	お話の世界を楽しもう※
鈴峰園	921-1594	17日(水)	10:00～11:00	お楽しみ会※
五日市中央北	922-6334	13日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	10日(水)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
五日市南	921-0017	11日(木)	10:00～11:00	絵本を楽しもう※
美の里	922-6263	11日(木)	10:00～11:00	作って遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	25日(水)	10:00～10:30	クリスマス会※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	16日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	15日(月)	9:30～11:30	パンピルーム(未就園児親子教室)※
藤の木	927-5064	11日(木)	10:00～10:45	クリスマス会※
杉並台	0829-86-0286	10日(水)	10:00～11:30	クリスマス会

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	18日(木)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう
サムエル美鈴が丘	928-4123	24日(水)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	9日(火)	10:00～11:30	楽しいクリスマスを過ごそう※
五月が丘	941-2960	12日(金)	10:30～11:40	クリスマス会に参加※
五日市すみれ	926-2855	11日(木)	10:00～11:00	人形劇「プー ポワーン」[かさじぞう]と一緒に見よう
ひまわりいいうち	929-2011	24日(水)	10:00～11:00	お楽しみ会※
こころはるか	941-1101	23日(火)	10:00～11:00	あたらしい年がくるよ
五日市花ぞの	927-8801	17日(水)	10:00～11:00	クリスマス飾りを作ろう
光禅寺	922-3948	12日(金)	9:30～11:00	園庭開放
五日市にじ	943-6040	17日(水)	10:00～11:00	にじの広場「つーちゃんとポピー君のクリスマスコンサート」