

くらしの 佐伯区版 ガイド



区役所・市役所へのお問い合わせ・申し込みは1月5日(月)から

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
1/10(土)	ゆめモール五 日市	10:00~12:00 13:15~16:00

申当日会場で。Webで
事前予約も可能

■区福祉事業所合同説明会

障害のある人や家族、関係者、区内の通所系障害福祉サービスを検討中の人

日1月25日(日)14:00~16:00

場区役所別館

内障害者通所施設(就労継続AB、就労移行、生活介護、地域生活支援センターなど)による施設説明会、相談

申電話かファクスで、皆賀園へ
間921-0813、921-0821

健 康

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

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、9504-2258)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

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
3/2(月)	薬師が丘第一 集会所	
3/4(水)	観音台公民館	9:00~11:00
3/9(月)	皆賀公民館	
3/11(水)	石内福祉セン ター	
3/19(木)	河内公民館 坪井公民館	9:30~11:30
3/23(月)	五日市中央公 民館	9:00~11:00
3/25(水)	彩が丘公民館 藤の木公民館	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

■胃がん検診(X線)

対今年度末で40歳以上

期日	会場	時間
3/2(月)	薬師が丘第一集会所	
3/4(水)	観音台公民館	
3/9(月)	皆賀公民館	9:00~ 11:00
3/11(水)	石内福祉センター	
3/19(木)	坪井公民館	
3/23(月)	五日市中央公民館	
3/25(水)	彩が丘公民館	

¥1,100円

持受診券

申注

■栄養相談日

日1月14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1月15日、2月5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(943-9731)で。先着各2人

■いきいき健康相談

対おおむね40歳以上

日1月22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

原爆被害対策部 援護課

943-9731、923-1611

■被爆者健康診断

期日	会場	時間
1/7(水)	五月が丘公民 館	9:30~11:00
1/16(金)	区役所別館	

※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
1/19(月)	八幡公民館	9:30~11:00

申電話で

催 し

佐伯区民文化センター

921-7550、921-9898
休(月)(12日は除く)、1日~3日

■さえき吹奏楽フェスティバル

日1月18日(日)13:00~16:00

内区内で活動する
吹奏楽団体の発表
会間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、924-5808)

■区高等学校書道部作品展

日1月4日(日)~17日(土)9:00~21:
00(最終日は17:00まで)【出展】五日市高等学校、広島な
ぎさ中学校・高等学校、美鈴が丘
高等学校

佐伯区スポーツセンター

924-8198、924-8199
休(火)、1日~3日

■レッツ! スポーツリズムト レーニング

対18歳以上

日1月7日~28日(水)、13:30~
14:30内リズミ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

対おおむね40歳以上

日1月8日、22日、29日(木)の19:
15~20:15内体幹を中心としたトレーニ
ング ￥各600円申当日18:45から、窓口で。先
着各20人

■あつまれ! プールキッズ

対水慣れを希望する小学生

日1月24日(土)15:30~16:30

内水中遊具などを使って遊び
ながら水に慣れる ￥600円申1月4日(日)9:00から、電話か
窓口で。先着12人

■あつまれ! スポーツキッズ

対小学生

日1月17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1月4日(日)9:00から、電話か
窓口で。先着24人

湯来体育馆

924-40-5100、924-86-1600
休(火)、1日~3日

■フィットネスフラ

対18歳以上

日2月7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1月15日(木)10:00から、電話
か窓口で。先着16人

■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2月14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、1月10日(土)
10:00~24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、924-0742
休(月)、1日~13日、30日

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日1月17日(土)11:00、
24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1月28日(水)10:30、11:10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20組

■テーマ別図書の展示「-自分 を大切に-からだが資本」

日1月14日(水)~31日(土)

内体づくり、健康関連の本の