

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

■当日会場で。Webで事前予約も可能  
■生活課 (☎943-9725、☎923-1611)

■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  
■1月25日(日)14:00～16:00  
■区役所別館  
■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  
■電話かファクスで、皆賀園へ  
■☎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  
■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



■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
3/2(月)	薬師が丘第一集会所	9:00～11:00
3/4(水)	観音台公民館	
3/9(月)	皆賀公民館	
3/11(水)	石内福祉センター	9:30～11:30
3/19(木)	河内公民館 坪井公民館	
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	

■②各400円

■受診券(①③はマイナ保険証も)  
■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)  
■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	9:00～11:00
3/4(水)	観音台公民館	
3/9(月)	皆賀公民館	
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  
■受診券  
■  
■栄養相談日  
■1月14日(水)9:30～11:00  
■区役所別館  
■管理栄養士による個別相談  
■電話(☎943-9731)かファクスで。先着3人  
■こころの相談  
■1月15日、2月5日(木)、13:30～15:00  
■区役所別館  
■精神科医による個別相談  
■電話(☎943-9733)で。先着各2人  
■いきいき健康相談  
■おおむね40歳以上  
■1月22日(木)14:00～16:00  
■区役所別館  
■医師・管理栄養士・保健師による個別相談  
■電話(943-9731)で。先着4人



原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、☎504-2257

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

■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  
■1月18日(日)13:00～16:00  
■区内で活動する吹奏楽団体の発表会  
■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)



■区高等学校書道部作品展  
■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  
(休月、1日～3日)

■レッツ！スポーツリズムトレーニング  
■18歳以上  
■1月7日～28日(水)、13:30～14:30  
■リズムカルな動きで脳を活性化する ¥各600円  
■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  
■おおむね40歳以上  
■1月8日、22日、29日(木)の19:15～20:15  
■体幹を中心としたトレーニング ¥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  
■1月24日(土)15:30～16:30  
■水中遊具などを使って遊びながら水に慣れる ¥600円  
■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  
■小学生  
■1月17日(土)9:30～11:00  
■マット運動など、色々な運動に挑戦して体力づくり ¥600円  
■1月4日(日)9:00から、電話か窓口で。先着24人

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600  
(休月、1日～3日)

■フィットネスフラ  
■18歳以上  
■2月7日(土)10:30～12:00  
■全身の筋肉をバランスよく使って体幹を鍛える ¥600円  
■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  
■高校生\*以上(相互審判ができるチーム)  
■2月14日(土)19:00～22:00(18:00から練習可)  
■他のチームと交流試合 ¥2,500円／チーム  
■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  
■幼児・小学生と保護者  
■1月17日(土)11:00、24日(土)14:00から  
■区民文化センター  
■絵本の読み聞かせなど  
■当日会場で。先着各30人



■乳幼児向けおはなし会  
■乳幼児と保護者  
■1月28日(水)10:30、11:10から  
■区民文化センター  
■絵本の読み聞かせなど  
■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」  
■1月14日(水)～31日(土)  
■体づくり、健康関連の本の展示

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134  
(休月、1日～13日、30日)

■おはなし会  
■幼児・小学生と保護者  
■1月17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  
■1月22日(木)10:00～11:00  
■絵本の読み聞かせなど

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(1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	19日(月)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう※
アイگران保育園城山	961-3320	7日(水)	10:00～11:00	新年の集い、お誕生日会に参加しよう※
アイگران保育園三宅	533-8901	19日(月)	9:50～10:30	リトミックやってみよう※
吉見園	943-7801	(月)～(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	15日(木)	10:00～11:00	冬の遊びを楽しもう※
石内	941-0506	14日(水)	10:00～11:00	お正月遊びを楽しもう
河内	928-0311	24日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	17日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
利松	928-7277	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡東	928-1855	28日(水)	10:00～11:00	造形遊びの先生と遊ぼう※
八幡	928-0400	15日(木)	10:00～11:00	保育園の遊びを楽しもう
坪井	921-1595	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	21日(水)	10:00～11:00	お話を楽しもう※
五日市中央北	922-6334	23日(金)	10:00～11:00	触れ合い遊びをしよう※
五日市駅前	923-7959	22日(木)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう※
五日市南	921-0017	10日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
美の里	922-6263	17日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
五日市いちご	921-7786	28日(水)	10:00～11:00	リトミック体験会※
おおぞら保育園五日市	942-3302	30日(金)	9:45～10:45	パトカーがやってくる！※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	20日(火)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう(雨天中止)
ひろみ	923-8288	26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	23日(金)	10:00～11:00	親子の触れ合い遊び※
杉並台	0829-86-0286	28日(水)	10:00～11:30	リズム遊び

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	21日(水)	10:00～11:00	一緒に人形劇を見よう
サムエル美鈴が丘	928-4123	15日(木)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	14日(水)	10:00～11:30	わらべ歌で遊ぼう※
五月が丘	941-2960	21日(水)	10:30～11:40	鬼のお面を作ってみよう※
五日市すみれ	926-2855	16日(金)	10:00～11:00	移動動物園に参加しよう
ひまわりいしうち	929-2011	9日(金)	10:00～11:00	こども園で遊ぼう※
こころはるか	941-1101	20日(火)	10:00～11:00	みんなそろってみんなで笑おう！
五日市花ぞの	927-8801	14日(水)	10:00～11:00	パネルシアターを見よう
光禅寺	922-3948	14日(水)	9:30～11:00	園庭開放
五日市にじ	943-6040	21日(水)	10:00～11:00	にじの広場「パネルシアター・大型絵本」