

くらしのガイド 佐伯区版



区役所・市役所への問い合わせ・申し込みは3月2日(月)から

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
3/4(水)	観音台公民館	9:30~11:00
3/9(月)	皆賀公民館	
3/11(水)	石内福祉センター	9:30~11:00
3/19(水)	坪井公民館 河内公民館	
3/23(月)	五日市中央公民館	13:30~14:30
3/25(水)	彩が丘公民館 藤の木公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん、肺がん検診

期日	会場	時間
3/4(水)	観音台公民館	9:00~11:00
3/25(水)	彩が丘公民館	

地域支えあい課

☎943-9731、943-9728、943-9733、☎923-1611

栄養相談日

☎3月11日(水)9:30~11:00
場区役所別館
☎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

☎3月19日(水)13:30~15:00
場区役所別館
☎精神科医による個別相談
☎電話(943-9733)で。先着2人



認知症の人と家族の会

☎認知症の家族がいる人など
☎3月19日(水)13:30~15:30
場区役所別館
☎講座「思い出を活用した介護予防(回想法)」、座談会
【講師】花サカス代表・木村留美氏
☎電話(943-9728)で、3月18日(水)までに

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898 (休月)

高齢者向け交通安全教室

☎3月10日(火)11:00~12:00
【講師】佐伯警察署交通課職員
☎電話かファクス、窓口で。先着30人

さえきサロンコンサート「春風にうたごえをのせて」

☎3月7日(土)14:00から
☎声楽とピアノによるコンサート【出演】まりん
場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)

レッツ!スポーツリズムトレーニング

☎18歳以上
☎3月4日~25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

あつまれ!プールキッズ

☎水慣れを希望する小学生

☎3月28日(土)15:30~16:30
☎水中遊具などを使い、遊びながら水に慣れる
¥600円

☎3月1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
☎3月21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

☎3月1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 (休火)

親子でコーディネーショントレーニングとバター作り

☎小学生と保護者
☎3月28日(土)10:00~12:00
場湯来体育館、砂谷牧場
☎親子でボールなどで楽しく体を動かす、バター作り
¥500円/組※材料費は別途徴収

☎3月1日(日)10:00から、電話か窓口で。先着20組

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742 (休月、24日、31日)

おはなし会

☎幼児・小学生と保護者
☎3月14日(土)11:00、28日(土)14:00から
場区民文化センター

☎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
☎3月25日(水)10:30、11:10から
☎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「春よ来い」

☎3月29日(日)まで
☎春に関する本の展示

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134 (休月、24日、31日)

おはなし会

☎幼児・小学生と保護者
☎3月14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
☎3月26日(水)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。所要時間は15分程度

期日	場所	時間
3/8(日)	五日市中央公民館	9:00~12:00 13:15~16:00
3/15(日)	坪井公民館 藤の木公民館	9:00~11:30 13:30~16:00
3/22(日)	五月が丘公民館	13:30~16:00

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

3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動が多いこの時期は、各種手続きで長時間お待ちいただく場合があります。時間に余裕を持って、窓口にお越しください。平日の受付時間延長や休日開庁は本紙3ページをご覧ください。

駐車場も大変混雑します。できるだけ公共交通をご利用ください。

●市民課の窓口混雑予想日
3月16日(月)~4月6日(月)の平日開庁日
※(月)などの休み明けが最も混み合います
場市民課(☎943-9709、☎943-9755)



募集

学び舎佐助 ふれ愛ボランティア入門講座

☎区内に在住の人
☎4月14日~28日(火)、13:30~15:30。全3回
場区役所別館ほか
☎地域の助け合いの大切さを学ぶ話、ボランティア体験
☎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
場☎921-3113、☎924-2349



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
3/9(月)	五月が丘公民館	9:30~11:00
3/12(木)	藤の木公民館	
3/13(金)	河内公民館	
3/17(火)	保健センター	
3/19(木)	八幡公民館	

☎身体計測・育児相談

☎母子健康手帳、バスタオル
☎当日会場

離乳食教室

☎4~7カ月の乳児の保護者
☎3月18日(水)10:00~11:30

場区役所別館
☎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(3月)

☎通園していない乳幼児と保護者
場各保育園・幼稚園・認定こども園
※は予約が必要です

まってるよ



吉見園保育園の先生

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	6日(金)	10:00~11:00	リトミックを楽しもう※
吉見園	943-7801	(月)~(金)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう※
五月が丘	941-0760	7日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
美の里	922-6263	7日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
五日市いちご	921-7786	25日(水)	10:00~11:00	手形アートを作ろう!※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	10日(火)	10:00~11:00	園庭で遊ぼう(雨天中止)
ひろみ	923-8288	4日(水)	10:30~12:00	園庭開放(雨天中止)
藤の木	927-5064	5日(木)	10:00~10:45	ひな祭り会※
杉並台	0829-86-0286	4日(水)	10:00~11:30	お楽しみ会

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(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	4日(水)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	4日(水)	10:00~11:30	お絵描きしよう※
五月が丘	941-2960	6日(金)	10:30~11:40	外遊びをしよう※
五日市すみれ	926-2855	5日(木)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
ひまわりいしうち	929-2011	10日(火)	10:00~11:00	こども園で遊ぼう※
こころはるか	941-1101	4日(水)	10:00~11:00	はらぺこあおむしさんでおいで~!
五日市花ぞの	927-8801	11日(水)	10:00~11:00	園庭で遊ぼう
光禅寺	922-3948	9日(月)	9:30~11:00	園庭開放
五日市にじ	943-6040	18日(水)	10:00~11:00	にじの広場「職員劇」

参加者募集

コケ玉作り体験会

自分だけのコケ玉を作ってみませんか。初めての人にも分かりやすく説明します。雨天決行
☎3月14日(土)14:00~15:00(13:30から受け付け)
場区役所駐車場
¥500円
☎メール(右二次元コード)かファクスで、住所、氏名、連絡先を、3月6日(金)までに、はなみどり事務局(☎、☎941-0290)へ。先着30人
場地域起こし推進課(☎943-9705、☎943-9718)



研修生募集

湯来こんにゃく学校

☎研修後、湯来町でコンニャク芋の栽培などを実践する人
☎5~7、9~11月の第4(水)(5、11月は第2(水)も)の9:00~15:00。全8回
場湯来町多田打尾谷
☎コンニャク芋の栽培と加工研修
¥5,000円
☎郵送で、必要事項(3ページ左)、職業を、4月30日(木)(消印有効)までに、同校(〒738-0513 湯来町伏谷2198 山根方)へ。選考10人程度
場農林課(☎943-9767、☎943-9765)



湯来町の丸こんにゃくで作った刺身こんにゃく