

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

被爆者健康診断

期日	会場	時間
4/20(月)	サンピアゆき	9:30~11:00

※肺がん検診を同時に受診可

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

申請のついでに検診は、4月20日(月)9:00から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

①②③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
5/11(月)	湯来農村環境改善センター	9:00~11:00
5/13(水)	八幡公民館	
5/20(水)	杉並台コミュニティセンター	9:00~11:30
6/4(木)	湯来南公民館	
6/18(木)	区役所別館	9:00~11:30
6/23(火)	サンピアゆき	
6/25(木)	石内福祉センター	18:00~19:30
8/7(金)	区役所別館	

※②各400円 持受診券(①③)

はマイナ保険証も) 当日会場。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
5/11(月)	湯来農村環境改善センター	9:00~11:00
5/13(水)	八幡公民館	
5/20(水)	杉並台コミュニティセンター	9:00~11:30
6/4(木)	湯来南公民館	
6/18(木)	区役所別館	9:00~11:30
6/23(火)	サンピアゆき	
6/25(木)	石内福祉センター	9:00~11:30

¥1,100円 持受診券

子宮頸がん検診

- 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
5/29(金)	美鈴が丘公民館	9:30~11:00
6/4(木)	湯来南公民館	9:00~11:30
6/18(木)	区役所別館	
6/23(火)	サンピアゆき	9:00~11:30
6/25(木)	石内福祉センター	
8/7(金)	区役所別館(②のみ)	18:00~19:30

¥①1,000円、②1,500円 持受診券

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可

管理栄養士による個別相談

期日	会場	時間
6/4(木)	湯来南公民館	9:00~11:30
6/18(木)	区役所別館	
6/23(火)	サンピアゆき	9:00~11:30
6/25(木)	石内福祉センター	

栄養相談日

4月8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

4月16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2人

認知症の人と家族の会

認知症の家族がいる人など

4月16日(木)13:30~15:30 区役所別館

講座「こころとからだをほぐしてリフレッシュ」、座談会【講師】健康運動実践指導者・綿井英史子氏

☎電話(943-9728)で、4月15日(水)までに

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898(休月)

SAEKIフリーマーケット

4月18日(土)10:00~16:00

手作り品、不用品などの販売

さえきサロンコンサート「木管-フルート2本とクラリネットによる」

4月18日(土)14:00~15:30

三つの音色でつづる音楽の時間

さえき映画上映会「104歳、哲代さんのひとり暮らし」

4月29日(祝)10:30(開場9:30)、14:00(開場13:00)から

前売り各1,000(当日各1,300)円。電話予約可

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199(休火)

はじめよう!バレトン

おおむね15歳以上

4月13日、27日(月)、19:45~20:45

ヨガやバレエの要素を取り入れた裸足で行うエクササイズプログラム ¥各600円

当日19:15から、窓口で。先着各20人

レッツ!スポーツリズムトレーニング

18歳以上

4月15日、22日(水)、13:30~14:30 ¥各600円

当日13:00から、窓口で。先着各14人

あつまれ!プールキッズ

水慣れを希望する小学生

4月18日、25日(土)、10:00~11:00

水中遊具などを使い、遊びながら水に慣れる

¥各600円

4月1日(水)9:00から、電話か窓口で。先着各12人

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600(休火)

走りを変えよう!かけっこ練習会

小学生

4月25日(土)10:30~12:00

かけっこの基本を楽しく学ぶ

¥600円

4月1日(水)10:00から、電話か窓口で。先着20人

湯来キッズスポーツフェスタ(こどもの日) ブラインドサッカー体験会

小学生以上

5月5日(祝)10:30~12:00

アイマスクを装着し音の出るボールを用いてシュートなどの体験

4月15日(水)10:00から、電話か窓口で。先着40人

湯来フットサルフレンドリーマッチ

高校生*以上

5月9日(土)19:00~22:00(18:00から練習可能)

リーグ戦形式で交流試合

¥2,500円/チーム

電話か窓口で、4月11日(土)10:00~25日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)



図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134(休月、30日)

おはなし会

幼児・小学生と保護者

4月11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

4月23日(木)10:00~11:00

絵本の読み聞かせなど

マンガイラスト教室-ぬり絵に挑戦-

4月29日(祝)13:00~15:00

塗り絵講座など

【講師】漫画家・甲斐さゆみ氏

4月1日(水)9:00から、電話かファクス、窓口で。先着15人

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742(休月、30日)

おはなし会スペシャル

幼児・小学生と保護者

4月26日(日)11:00~12:00

絵本の読み聞かせや工作など

当日会場で。先着30人

おはなし会

幼児・小学生と保護者

4月11日(土)11:00、25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。先着各30人

乳幼児向けおはなし会

乳幼児と保護者

4月22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。先着各20組

テーマ別図書の展示「新生活のスタートに！」

4月29日(祝)まで

新生活に役立つ本の展示

子育て

地域支えあい課

☎943-9731、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
4/8(水)	観音台公民館	9:30~11:00
4/9(木)	彩が丘公民館	
4/10(金)	皆賀公民館	9:30~11:00
4/16(木)	美鈴が丘公民館	
4/20(月)	八幡公民館	9:30~11:00
4/21(火)	石内北区区集会所	
4/28(火)	保健センター	

身体計測・育児相談

母子健康手帳、バスタオル

当日会場

同課(☎943-9733)

離乳食教室

4~7カ月の乳児の保護者

4月21日(火)10:00~11:30

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(943-9731)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(4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
アイグラン保育園三宅	533-8901	27日(月)	10:00~10:45	保育園で遊ぼう*
吉見園	943-7801	(月)~(金)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう*
河内	928-0311	25日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
鈴峰園	921-1594	28日(火)	10:00~11:00	保育園で遊ぼう*
五日市いちご	921-7786	22日(水)	10:00~11:00	プレイルーム開放*

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
ひろみ	923-8288	22日(水)	10:30~12:00	園庭開放(雨天中止)
藤の木	927-5064	23日(木)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
杉並台	0829-86-0286	22日(水)	10:00~11:30	お庭で遊ぼう

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	15日(水)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	毎週(土)	9:30~11:00	園庭開放
サムエル薬師が丘	928-1414	21日(火)	10:00~11:30	こいのぼり製作をしよう*
五日市すみれ	926-2855	16日(木)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
ひまわりいしうち	929-2011	28日(火)	10:00~11:00	こども園で遊ぼう*
こころはるか	941-1101	21日(火)	10:00~11:00	春が来た 春が来た
五日市にじ	943-6040	21日(火)	10:00~11:00	にじの広場「お魚市場」

犬の登録受け付けと狂犬病予防注射

生後91日以上の犬は、市への登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。区では、次の日程で巡回実施します。

※雨天決行

登録手数料3,000円、注射済票交付手数料620円、予防注射料金2,550円から

動物愛護センター(☎243-6058、☎243-6276)



4/16(木) (第1回)		5/21(木) (第2回)	
会場	時間	会場	時間
五月が丘第一公園	10:30~10:45	湯来西公民館駐車場	10:35~10:40
五月が丘第三公園	11:00~11:15	JA広島市水内支店倉庫前	11:00~11:05
石内公民館裏の駐車場	11:30~11:45	湯来出張所駐車場	11:20~11:25
藤の木南第一公園	13:00~13:20	大森集会所	11:40~11:45
老人いこいの家窓山荘	13:35~13:40	湯来南公民館駐車場	13:00~13:05
彩が丘中央公園	13:55~14:15	八幡原中央集会所	13:20~13:25
		桐集会所	13:40~13:50
		杉並台第一公園	14:05~14:20



※学校名は、令和7年度交通安全児童生徒習字・標語コンクール最優秀賞(佐伯警察署長賞)受賞当時のものです