

くらしのガイド 佐伯区版



お知らせ

献血にご協力を

400mlのみ受け付け。

期日	場所	時間
5/24(日)	サンリブ五日市店	10:00~12:00 13:15~16:00

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

魚切ダムの警報設備のサイレンが鳴ります

魚切ダムから中地警報局にかけての、八幡川沿いにあるダムの警報設備の更新工事のため、サイレン吹鳴試験開始の放送後、約3分間サイレンが鳴ります。

日5月27日(水)~29日(金)の9:00~17:00

☎県西部建設事務所魚切ダム管理事務所(928-0075、928-0399)

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
7/3(金)	区役所別館	9:00~11:00
7/12(日)	区役所別館	9:00~11:30
7/15(水)	五月が丘公民館	9:00~11:00
7/17(金)	美鈴が丘公民館	
7/24(金)	湯来南公民館	
7/27(月)	坪井公民館	
7/31(金)	八幡東公民館	

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
7/3(金)	区役所別館	9:00~11:00
7/12(日)	区役所別館	9:00~11:30
7/15(水)	五月が丘公民館	9:00~11:00
7/17(金)	美鈴が丘公民館	
7/24(金)	湯来南公民館	
7/27(月)	坪井公民館	
7/31(金)	八幡東公民館	

¥1,100円 申注

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
7/12(日)	区役所別館	9:00~11:30
7/13(月)	五月が丘公民館	9:30~11:00
7/29(水)	河内公民館	

①1,000円、②1,500円 申注

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

各健診・検診と同じ

期日	会場	時間
7/12(日)	区役所別館	9:00~11:30

申注

栄養相談日

日5月13日(水)9:30~11:00
場区役所別館

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5月21日、6月4日(木)、13:30~15:00
場区役所別館

精神科医による個別相談
申電話(943-9733)で。先着各2人

認知症の人と家族の会

認知症の家族がいる人など
日5月21日(木)13:30~15:30
場区役所別館

講座「介護のお悩み相談会-認知症の人の対応について-」、座談会「講師 認知症アドバイザー 板垣克彦氏」
申電話(943-9728)で、5月20日(水)までに

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
5/11(月)	湯来農村環境改善センター	9:30~11:00
5/13(水)	八幡公民館	
5/20(水)	杉並台コミュニティセンター	

※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
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	

被爆者子宮がん、乳がん検診

期日	会場	時間
5/29(金)	美鈴が丘公民館	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)(4日は除く)

パネル展広島城天守

日5月27日(水)~6月12日(金)
広島城閉城に伴う天守の歴史などのパネル展

さえきサロンコンサート「やさしい木製フルートとピアノの調べで巡る、名曲の旅」

日5月9日(土)14:00~15:20
誰もが耳にしたことのあるヒット曲や懐かしい童謡の演奏

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199
休(火)(5日は除く)

親子で水慣れ

3歳以上の幼児と保護者
日5月10日~31日、6月14日~28日の(日)、10:00~11:00

親子で楽しみながら水に慣れる 各700円
申電話か窓口で。先着各10組

親子でベビーヨガ

0歳児と保護者
日5月28日、6月11日、25日の(木)10:30~11:30

赤ちゃんとのスキンシップとヨガ体験 各700円
申電話か窓口で。先着各12組

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600
休(火)(5日は除く)

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)

日6月13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

申電話か窓口で、5月9日(土)10:00~23日(土)に。抽選5チーム(1チーム10人まで)

フィットネスフラ

18歳以上
日6月6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 各600円
申5月15日(金)10:00から、電話か窓口で。先着6人

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742
休(月)(4日は除く)、7日、29日

おはなし会

幼児・小学生と保護者
日5月9日(土)11:00、23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
申当日会場で。先着各30人

乳幼児向けおはなし会

乳幼児と保護者
日5月27日(水)10:30、11:10から
場区民文化センター

絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各20組

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134
休(月)(4日は除く)、7日、29日

おはなし会

幼児・小学生と保護者
日5月9日(土)11:00から

絵本の読み聞かせなど
申当日会場で。先着各20人

BOOK-KIDS

乳幼児と保護者
日5月28日(木)10:00~11:00

絵本の読み聞かせなど

募集 学び舎佐助

車いす取り扱い講座

区内に在住か通勤・通学の人
日5月19日、26日の(火)、13:30~15:30
場区役所別館

車いすの基本的な扱い方、乗車体験
申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10人
☎921-3113、☎924-2349

子育て

地域支えあい課

☎943-9731、943-9733、☎923-1611

離乳食教室

	①スタート編	②後期
対象者	4~7カ月児の保護者	8~12カ月児の保護者
日時	5/21(木)10:00~11:30	5/15(金)10:00~11:30
内容	初期・中期の離乳食の進め方の話と調理実演	後期・完了期の離乳食の進め方の話と調理実演

場区役所別館
申アプリ「母子モ」か電話で。先着各20人

乳幼児健康相談室

乳幼児と保護者

期日	場所	時間
5/11(月)	坪井公民館	9:30~11:00
5/13(水)	五月が丘公民館	
5/14(木)	藤の木公民館	
5/15(金)	河内公民館	
5/21(木)	八幡公民館	
5/26(火)	保健センター	

身体計測・育児相談
持母子健康手帳、バスタオル

申当日会場で
☎同課(943-9733)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(5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	14日(休)	10:00から	保育園で遊ぼう*
アイグラン 保育園城山	961-3320	14日(休)	10:00~11:00	園庭開放*
アイグラン 保育園三宅	533-8901	14日(休)	10:00から	保育園で遊ぼう*
吉見園	943-7801	(月)~(金) 休、(休) 除く	10:00~11:00	一緒に遊ぼう*
湯来	0829-83-0534	26日(火)	10:00~11:00	春の散歩を楽しもう
湯来南	0829-86-0610	30日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
石内	941-0506	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放
河内	928-0311	30日(土)	10:00~11:00	サタデー広場*
五月が丘	941-0760	23日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
利松	928-7277	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放
八幡	928-0400	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放
千同	922-7766	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放*
坪井	921-1595	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放*
三筋	923-3733	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放*
鈴峰園	921-1594	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放
五日市中央北	922-6334	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放*
五日市駅前	923-7959	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放*
五日市南	921-0017	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放*
美の里	922-6263	14日(休)	9:30~11:00	園庭開放
五日市いちご	921-7786	27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
楽々園ルンビニ	921-0300	12日(火)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	25日(月)	9:30~11:30	親子で遊ぼう!バンビルーム(未就園児親子教室)*
藤の木	927-5064	14日(休)	10:00から	絵本のおはなし会
杉並台	0829-86-0286	27日(水)	10:00~11:30	公園に行こう*

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	20日(水)	10:00~11:00	おさかな市場
サムエル美鈴が丘	928-4123	20日(水)	10:00~11:30	キッズクラブ*
サムエル薬師が丘	928-1414	19日(火)	10:00~11:30	人形劇を楽しもう*
五月が丘	941-2960	14日(休)	10:30~11:30	しゃぼん玉*
五日市すみれ	926-2855	12日(火)	10:00~11:00	おさかな市場
ひまわりいしうち	929-2011	14日(休)	10:00~11:00	こども園で遊ぼう*
こころはるか	941-1101	19日(火)	10:00~11:00	はるかテラス 気持ちがいいね
五日市花ぞの	927-8801	14日(休)	10:00~11:00	シャボン玉 色水遊び
光禅寺	922-3948	21日(休)	9:30~11:00	園庭開放
五日市にじ	943-6040	21日(休)	10:00~11:00	にじの広場「移動動物園」

5月31日は世界禁煙デーです

たばこの害は、吸う人にも、周りの吸わない人にも及び、火を消した後も洋服や壁に残っている化学物質が健康に影響します。基準を満たすと禁煙治療を保険適用で受けることができます。たばこを吸わない習慣づくりには、本人の努力だけでなく、周りの人のサポートも大切です。禁煙相談は、地域支えあい課へ。

☎943-9731、☎923-1611

区HP ページ番号 1022950