

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。

日程	時間	会場
6/20(土)	10:00~12:00 13:15~16:00	イオンタウン 楽々園

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

健康

原爆被害対策部 援護課
☎504-2195、☎504-2257

被爆者健康診断
日程 時間 会場
7/3(金) 9:30~11:00 区役所別館

※肺がん検診を同時に受診可
被爆者胃がん、肺がん検診

日程 時間 会場
6/23(火) 9:00~11:00 サンピアゆき
7/3(金) 区役所別館

被爆者子宮がん、乳がん検診
日程 時間 会場
6/4(木) 9:30~11:00 湯来南公民館
6/23(火) サンピアゆき

申電話で
地域支えあい課
☎943-9731、943-9733、943-9728、☎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

日程	時間	会場
8/7(金)	18:00~19:30	区役所別館
8/18(火)	9:00~11:00	五月が丘公民館
8/24(月)	9:00~11:00	区役所別館
8/25(火)	9:00~11:30	区役所別館

¥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)
今年度末で40歳以上

日程	時間	会場
8/18(火)	9:00~11:00	区役所別館
8/24(月)	9:00~11:00	五月が丘公民館
8/25(火)	9:00~11:30	区役所別館

¥1,100円

①子宮頸がん検診
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)

日程	時間	会場
8/7(金)	18:00~19:30	区役所別館(②のみ)
8/25(火)	9:00~11:30	区役所別館
8/28(金)	9:30~11:00	八幡東公民館
8/31(月)	9:30~11:00	石内福祉センター

¥①1,000円、②1,500円

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

①、②、③各健診・検診と同じ

日程	時間	会場
8/25(火)	9:00~11:30	区役所別館

生活習慣病予防教室 今日からデキル!健康生活の術

日程	時間	内容
6/11(木)	10:00~12:00	①「調理実習編」健康ミニ講座とお手軽クッキングの実践
7/2(木)	13:30~15:00	②「歯周病予防編」講座とお口のお手入れの実践 ※歯ブラシなどのプレゼントあり

場区役所別館 ¥①600円
申電話(943-9731)で。先着①16人、②30人

認知症の人と家族の会
認知症の家族がいる人など

日6月18日(木)13:30~15:30
場区役所別館

講座「在宅介護のコツを知ろう」、座談会
申電話(943-9728)で、6月17日(水)までに

大人の歯科相談日
市内に在住の18歳以上
日6月18日(木)13:30~15:00
場区役所別館

ご参加を 佐伯区河川クリーンキャンペーン

身近な河川と自然の美しさを守る活動に参加しませんか。
日6月20日(土)午前中一時間程度(雨天中止)

地区	河川
藤の木橋~河口	八幡川流域
利松二丁目~八幡川との合流点	石内川流域
岡の下橋~河口	岡の下川流域

河川やのり面のごみ拾い ※地区ごとの集合場所や集合時間など詳しくは佐伯区河川クリーンキャンペーン実行委員会(地域支えあい課内)へお問い合わせを
場地域支えあい課(☎943-9575、☎923-1611)

歯科医師による歯科健診・相談、ブラッシング指導、「8020」いい歯の表彰推薦
申電話(943-9731)で、6月16日(火)までに。先着8人

こころの相談
日6月18日、7月2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

催し

五日市公民館
☎922-8333、☎922-8334(休火)

区紙芝居まつり
日6月21日(日)13:00~15:00(12:30開場)

地域に伝わる民話などを題材とした紙芝居の上演
【出演】佐伯文化芸術振興会ほか6団体

佐伯区スポーツセンター
☎924-8198、☎924-8199(休火)

やってみよう!コーディネーショントレーニング

年中~小学校2年生
日7月4日(土)9:30~11:00
自分の体を思い通り動かす力を育てる ¥600円

日6月1日(月)9:00から、電話か窓口で。先着20人

湯来体育館
☎0829-40-5100、☎0829-86-1600(休火)

フィットネスフラ
18歳以上
日7月4日(土)10:30~12:00

フラダンスで有酸素運動と同時に体幹を整える
¥600円
日6月15日(月)10:00から、電話か窓口で。先着16人

佐伯区図書館
☎921-7560、☎924-0742(休月、11日(木)~17日(水))

おはなし会
幼児・小学生と保護者
日6月6日(土)11:00、27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

図書館湯来河野閲覧室
☎0829-40-4005、☎0829-83-0134(休月)

おはなし会
幼児・小学生と保護者
日6月13日(土)11:00から
絵本の読み聞かせなど

6/1~7 HIV検査普及週間

HIV・梅毒検査は無料、匿名で受けられます。ぜひ検査を受けましょう。

HIV(エイズ)、梅毒検査
①通常、②臨時
日①毎週(水)9:00~11:00
②6月8日(月)12:00~14:30

場区役所別館
申市HPか電話で
場地域支えあい課

(☎943-9731、☎923-1611)

区社会福祉協議会
☎921-3113、☎924-2349

モノと心の整理術 自分にとって大切なモノとは
日6月24日(水)10:00~11:30

場区役所別館
心が楽になる物の手放し方や整理の仕方の講座

申申し込みフォームか電話、ファクスで。先着50人

佐伯区民文化センター
☎921-7550、☎921-9898(休月)

さえき夢神楽公演
日6月28日(日) 大森神楽団による神楽公演 ¥1,200(指定席1,500)円、小学生以下500(指定席800)円

申窓口で

子育て

地域支えあい課
☎943-9731、☎923-1611

離乳食教室
4~7カ月児と保護者
日6月16日(火)10:00~11:30

初期・中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20人

食育講座
0歳児の保護者
日6月19日(金)10:00~11:30 場区役所別館

調理実演、試食(大人のみ)、取り分け離乳食の紹介 ¥300円程度

申アプリ「母子モ」か電話で。先着15人
乳幼児健康相談室
乳幼児と保護者

日程	時間	会場
6/5(金)		皆賀公民館
6/10(水)		観音台公民館
6/11(木)	9:30~11:00	彩が丘公民館
6/15(月)	9:30~11:00	八幡東公民館
6/16(火)		石内北学区集会所
6/18(木)	10:00~11:00	美鈴が丘公民館
6/23(火)	9:30~11:00	湯来南公民館
		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
場同課(943-9733)へ。

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(6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



保育園名	電話	開催日	時間	内容
きらら	943-6790	18日(木)	10:00~10:45	一緒に遊ぼう※
アイگران 保育園城山	961-3320	4日(木)	10:00~11:00	虫歯予防デーに参加して遊ぼう※
アイگران 保育園三宅	533-8901	17日(水)	10:00から	保育園で遊ぼう※
吉見園	943-7801	(月)~(金)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	10日(水)	10:00~11:00	マジックショーを楽しもう
湯来南	0829-86-0610	26日(金)	10:00~11:00	バルーンアートを楽しもう※
石内	941-0506	22日(月)	10:00~11:00	運動遊びを楽しもう
河内	928-0311	16日(火)	10:00~11:00	お話をしよう※
五月が丘	941-0760	9日(火)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう
利松	928-7277	20日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
八幡	928-0400	4日(木)	10:00~11:00	体を動かして遊ぼう※
坪井	921-1595	12日(金)	10:00~11:00	触れ合い遊びをしよう※
三筋	923-3733	19日(金)	10:00~11:00	触れ合い遊びを楽しもう※
鈴峰園	921-1594	30日(火)	10:00~11:00	親子触れ合い遊び※
五日市中央北	922-6334	23日(火)	10:00~11:00	運動遊びをしよう※
五日市駅前	923-7959	12日(金)	10:00~11:00	絵本を楽しもう※
五日市南	921-0017	23日(火)	10:00~11:00	手作りおもちゃを作って遊ぼう※
美の里	922-6263	26日(金)	10:00~11:00	身体を動かして遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	30日(火)	10:00~11:00	リトミック体験会※
おおぞら保育園五日市	942-3302	25日(木)	9:45~10:45	感触遊び※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
菜々園ルンビニ	921-0300	9日(火)	10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	29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	18日(木)	10:00から	絵本のおはなし会
杉並台	0829-86-0286	24日(水)	10:00~11:30	七夕飾り作り

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(木)	10:00~11:00	人形劇を見よう
サムエル美鈴が丘	928-4123	16日(火)	10:00~11:30	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	9日(火)	10:00~11:30	小麦粉粘土を作ろう※
五月が丘	941-2960	9日(火)	10:30~11:30	絵の具で遊ぼう※
五日市すみれ	926-2855	11日(木)	10:00~11:00	おおぞら金管合奏団
ひまわりいしうち	929-2011	23日(火)	10:00~11:00	こども園で遊ぼう※
こころはるか	941-1101	16日(火)	10:00~11:00	いろいろな音、いろいろな歌
五日市花ぞの	927-8801	17日(水)	10:00~11:00	親子でおなか元気教室
光禅寺	922-3948	10日(火)	9:30~11:00	園庭開放
五日市にじ	943-6040	10日(火)	10:00~11:00	にじの広場「ベビーマッサージ」

※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(佐伯交通安全協会会長賞)受賞当時のものです