

# くらしのガイド 佐伯区版

## 健康

### 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

申請のついた検診は、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、④胃がん検診(X線)

①②④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
9/2(水)	9:00~11:00	八幡公民館
9/4(金)		美鈴が丘公民館
9/9(水)		五日市公民館 河内公民館
9/15(火)	9:00~11:30	区役所別館
9/16(水)	9:00~11:00	五日市中央公民館
9/18(金)		区役所別館
9/24(木)	9:00~11:30	石内福祉センター
9/25(金)	9:00~11:00	坪井公民館
9/28(月)		皆賀公民館
9/30(水)		薬師が丘第一集会所
9/30(水)		藤の木公民館

②各400円、④1,100円  
受診券(①③はマイナ保険証も)

①②③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。④

#### 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

### 募集 中山間地域好循環創出支援事業

(農林水産業ビジネス型)  
中山間地域での新たな農林水産業ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。所定の申請書で、7月15日(水)必着までに、農林課へ。申請書など詳しくは区HP、電話、ファクスで。



(いずれも受診は2年に1回)

日程	時間	会場
9/11(金)	9:30~11:00	区役所別館
9/15(火)	9:00~11:30	
9/24(木)		

①1,000円、②1,500円

申請

#### ■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

日程	時間	会場
9/15(火)	9:00~11:30	区役所別館
9/24(木)		石内福祉センター

申請

#### ■栄養相談日

7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  
☎943-9731で。先着3人

#### ■こころの相談

7月16日(木)13:30~15:00  
区役所別館  
精神科医による個別相談  
☎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  
7月16日(木)13:30~15:30  
区役所別館  
ゆるっとおしゃべり座談会(みんなで話してリフレッシュ!)  
☎943-9728で。7月15日(水)までに

#### ■いきいき健康相談

おおむね40歳以上  
7月23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  
健診の結果、日頃の食事内容が分かるもの  
☎943-9731で。先着4人

### 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
7/15(水)	9:30~11:00	五月が丘公民館
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

※肺がん検診を同時に受診可

### 佐伯運動公園でテニスコート・卓球場の早朝利用が始まりました

7:30~9:00の1時間半が1時間料金で利用可能です。  
9月30日(水)まで  
テニス510(高校生\*以下260)円、卓球300(高校生\*以下160)円  
利用日の1カ月前から、直接か電話で  
☎924-5012、☎942-3378



#### ■被爆者胃がん、肺がん健診

日程	時間	会場
7/15(水)	9:00~11:00	五月が丘公民館
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

#### ■被爆者子宮がん、乳がん検診

日程	時間	会場
7/13(月)	9:30~11:00	五月が丘公民館
7/29(水)		河内公民館

☎電話で

## お知らせ

#### ■献血にご協力を

400mlのみ受け付け。  
日程 時間 会場  
7/5(日) 9:30~12:00 皆賀会館  
7/26(日) 13:15~16:00 彩が丘公民館

当日会場で。申し込みフォームで事前予約も可能  
☎生活課(☎943-9725、☎923-1611)

## 催し

### 佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898  
(休月)

#### ■さえきコラボ劇場 おはなしおんがく「よだかの星」

8月1日(土)13:00、15:30から  
リーディング(朗読芝居)、音楽、イラストによる宮沢賢治作「よだかの星」の公演

中学生以上1,000円、小学生以下500円 チケットは同センターへ  
☎JMSアステールプラザ佐伯区事業担当(☎244-8000)へ

#### ■さえきサロンコンサート(トリオ・パナシェ)

7月11日(土)14:00から  
サクソとピアノによるフランスのメロディの演奏

#### ■唄と健康のギター漫談

7月7日(火)11:00~12:00  
ギターのリズムで笑ってリフレッシュ

#### ■さえきワークショップ(夏休み工作教室)

幼児から小学生  
7月31日(金)、8月1日(土)、2日(日)の10:00~12:00  
スタンドグラス風の魚を工作し、ロビーガラスを海に見たてて作品を展示

☎直接か電話、ファクスで

### 募集 あおぞら体験隊

区内に在住か通勤・通学のおおむね15~25歳の人  
8月4日(火)、5日(水)の10:00~15:00(全2回)  
区役所別館ほか  
知的障害理解の講座や体験学習

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  
☎921-3360、☎924-2349



### 湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600 (休火)

#### ■楽しくバスケットボールをしよう!

小学生以上  
8月9日(日)10:30~12:00  
バスケットボールの基本を楽しく体験する

¥700円

7月15日(水)10:00から直接、10:30から電話で。先着30人

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134  
(休月(20日は除く)、21日、31日)

#### ■おはなし会

幼児・小学生と保護者  
7月11日(土)11:00から  
絵本の読み聞かせなど

### 佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742  
(休月(20日は除く)、21日、31日)

#### ■自然工作教室「森の妖精モーリーくんのスーパーカーを作ろう！」

小学生(3年生以下は保護者同伴)  
8月9日(日)10:00~12:00  
区民文化センター  
木の実や木の枝などを使っ

て車と人形を作る  
7月1日(水)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着20人

## 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	7/10(金)10:00~11:30	7/30(木)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

アプリ「母子モ」か電話で。先着20人



#### ■乳幼児健康相談室

日程	時間	会場
7/6(月)	9:30~11:00	坪井公民館
7/8(水)		五月が丘公民館
7/9(木)		藤の木公民館
7/16(木)		八幡公民館
7/17(金)		河内公民館
7/28(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  
当日会場で  
☎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(7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	28日(火)	10:00から	水遊びを楽しもう※
アイグラン 保育園城山	961-3320	7日(火)	10:00~11:00	七夕会に参加して遊ぼう※
アイグラン 保育園三宅	533-8901	4日(土)	9:30~11:00	夏祭りに参加しよう
吉見園	943-7801	(月)~(金)	10:00~11:00	一緒に遊ぼう※
石内	941-0506	14日(火)	10:00~11:00	絵本の世界を楽しもう
河内	928-0311	16日(木)	10:00~11:00	夏の遊びを楽しもう※
五月が丘	941-0760	18日(土)	10:00~11:00	サタデー広場
利松	928-7277	14日(火)	10:00~11:00	夏の遊びを楽しもう
八幡	928-0400	9日(日)	10:00~11:00	保育園の遊びを楽しもう
坪井	921-1595	10日(金)	10:00~11:00	夏の遊びを楽しもう※
三筋	923-3733	11日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	29日(水)	10:00~11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市中央北	922-6334	18日(土)	10:00~11:00	サタデー広場※
五日市駅前	923-7959	14日(火)	10:00~11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	6日(月)	10:00~11:00	体を動かしてあそぼう※
美の里	922-6263	16日(木)	10:00~11:00	夏の遊び※
五日市いちご	921-7786	22日(水)	10:00~11:00	英語で遊ぼう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	7日(火)	10:00~11:00	園庭開放
杉並台	0829-86-0286	8日(水)	10:00~11:30	プール遊び
ひろみ	923-8288	27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	30日(木)	10:00~11:30	水遊び(雨天:室内遊び)※

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
ひまわりいしうち	929-2011	21日(火)	10:00~11:00	人形劇ペポ※
こころはるか	941-1101	28日(火)	10:00~11:00	水遊び楽しいね
五日市こどもの国	922-2244	15日(水)	10:00~11:00	水遊びをしよう
サムエル美鈴が丘	928-4123	22日(水)	10:00~11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	14日(火)	10:00~11:30	水遊びをしよう※
五月が丘	941-2960	9日(木)	10:30~11:45	給食を食べてみよう※
五日市すみれ	926-2855	22日(水)	10:00~11:00	そうめん流し
光禅寺	922-3948	6日(月)	9:30~11:00	園庭開放
五日市花ぞの	927-8801	15日(水)	10:00~11:00	どろんこ遊び
五日市にじ	943-6040	7日(火)	11:00~12:00	にじの広場「七夕そうめん流し」

※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