

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8月3日(月)から

お知らせ

献血にご協力を

400mlのみ受け付け。

日程 時間 会場

8/16(日) 10:00～12:00 イオンタウン 楽々園

当日会場で申し込みフォームで事前予約も可能

園生活課(☎943-9725、☎923-1611)

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

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能

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

10/15(木) 9:00～11:30 五日市公民館

10/25(日) 9:00～11:30 区役所別館

10/30(金) 9:30～11:30 湯来南公民館

10/30(金) 13:30～14:30 杉並台コミュニティセンター

②各400円

受診券(①③はマイナ保険証も)

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

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)

日程 時間 会場

10/7(水) 9:30～11:00 八幡公民館

10/15(木) 9:00～11:30 五日市公民館

10/25(日) 9:00～11:30 区役所別館

①1,000円、②1,500円

①胃がん検診(X線)

②ミニ人間ドック

②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今年度末で40歳以上

①1,100円 ※②、持各健診・検診と同じ

日程 時間 会場

10/15(木) 9:00～11:30 五日市公民館

10/25(日) 9:00～11:30 区役所別館

①栄養相談日

8月19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)で。先着3人

①こころの相談

8月20日、9月3日の(木)13:30～15:00

区役所別館

内科精神科医による個別相談

電話(☎943-9733)で。先着各日2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

8/18(火) 9:30～11:00 区役所別館

8/24(月) 9:30～11:00 五月が丘公民館

9/2(水) 9:30～11:00 八幡公民館

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん、肺がん検診

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

被爆者子宮がん、乳がん検診

日程 時間 会場

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

電話で

催し

佐伯区民文化センター

☎921-7550、☎921-9898 休(月)

さえき映画上映会

8月13日(木)10:30～、14:00～

「野生の島のロズ」の上映

中学生以上1,000円、小学生以下800円

佐伯区スポーツセンター

☎924-8198、☎924-8199 休(火)(11日は除く)

親子でリズムトレーニング

年中～小学生と保護者

8月22日(土)10:00～11:00

親子で一緒にリズムを感じながら楽しく体を動かす

¥600円/組

直接か電話で。先着15組

湯来体育館

☎0829-40-5100、☎0829-86-1600 休(火)(11日は除く)

走りを変えよう! かけっこ練習会

小学生

9月19日(土)10:30～12:00

速く走るためのフォームや体の使い方 ¥600円

8月15日(土)10:00から直接か、10:30から電話で。先着20人

佐伯区図書館

☎921-7560、☎924-0742 休(月)、12日

自然講座「気になる! 線状降水帯 洪水・土砂災害に備える」

9月19日(土)10:00～12:00

区民文化センター

線状降水帯の仕組みを解説し、洪水・土砂災害への事前の備えについて考える

講師 広島工業大学教授・田中健路氏

8月19日(水)9:00から、直接か電話、ファクスで。先着30人

図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005、☎0829-83-0134 休(月)、12日

健康教室 図書館で健康管理「歌って元気!」

9月11日(金)10:00～12:00

サンピアゆき

季節の歌、懐かしい歌など誰もが口ずさめる歌を一緒に歌う

歌:藤崎恵美

ピアノ伴奏:藤岡知依

8月11日(火)10:00から直接か電話、ファクスで。先着30人

市民公開講座

10月4日(日)14:00～16:10

区民文化センター

演題 時間

①基調講演「いつまでも楽しい食生活を送るために-今、私たちに出来ること-」 14:10～14:25

②特別講演「捨てて得る-ドタバタアナウンサーが介護から学んだこと-」 14:35～16:05

講師 ①まつしま歯科クリニック理事長・松島寛明氏 ②フリーアナウンサー・馬場のぶえ氏

9月11日(金)までに申し込みフォームか はがき、ファクスで。抽選700人

区市民公開講座事務局 (☎228-0131、☎221-1718)

「やるき・げんき・さえき祭り」ボランティア募集

区内に在住、通勤、通学している人

9月26日(土)13:00～15:00、27日(日)9:00～15:30

区役所別館

事前準備、会場設営、区で活動するボランティアグループによる発表や福祉体験などの運営サポートなど

申し込みフォームか電話、ファクスで、8月21日(金)までに区社会福祉協議会へ。先着各15人

☎921-3113、☎924-2349

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(8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

湯来保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
アイگران保育園城山	961-3320	20日(休)	10:00～11:00	お誕生会に参加して遊ぼう※
アイگران保育園三宅	533-8901	29日(土)	10:00～11:30	園庭開放子育てイベント※
吉見園	943-7801	(月)～(金) 祝除く	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来保育園	0829-83-0534	25日(火)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう
湯来南保育園	0829-86-0610	5日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
石内	941-0506	8日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
河内	928-0311	29日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五月が丘	941-0760	7日(金)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
利松	928-7277	22日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
八幡	928-0400	20日(休)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
千同	922-7766	17日(月)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
鈴峰園	921-1594	26日(水)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう※
五日市南	921-0017	21日(金)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
美の里	922-6263	毎週(火) 祝除く	10:00～11:00	保育園で遊ぼうデー
五日市いちご	921-7786	26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	28日(金)	10:00～11:00	園庭開放
ひろみ	923-8288	24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	27日(休)	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	19日(水)	10:00～11:00	水遊びを楽しもう※
こころはるか	941-1101	25日(火)	10:00～11:00	あついいあついい! 水遊び
五日市こどもの国	922-2244	7日(金)	10:00～11:00	すいか割りに参加しよう
サムエル薬師が丘	928-1414	5日(水)	10:00～11:30	夏の遊びを楽しもう※
五月が丘	941-2960	20日(休)	10:30～11:45	水族館を作ろう(製作)※
五日市すみれ	926-2855	7日(金)	10:00～11:00	ジャグリングを楽しもう
五日市花ぞの	927-8801	19日(水)	10:00～11:00	水遊び
五日市にじ	943-6040	5日(水)	10:00～11:00	にじの広場「水遊び」

区の花「コスモス」の種を配布中!

約8号の大輪が咲く品種です。種まき後、2～3か月で開花します。数量限定なので、お早めに!

各公民館、地域起こし推進課(区役所本館2階)

☎943-9705、☎943-9718

子育て

地域支えあい課

☎943-9731、☎923-1611

離乳食教室

4～7カ月児の保護者

8月20日(木)10:00～11:30

区役所別館

初期・中期の離乳食の進め方の話と調理実演

アプリ「母子モ」か電話で。先着20人

乳幼児健康相談室

乳幼児と保護者

日程 時間 会場

8/18(火) 9:30～11:00 石内北学区集会所

8/25(火) 9:30～11:00 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

園同課(☎943-9733)へ

シニアクラブスポーツ大会参加者募集

区内に在住で昭和43年4月1日以前に生まれた人

ニュースポーツ クロリティ ボッチャ

ペタンク

グラウンドゴルフ

開催日 9/3(木) 8:45～12:30 10/15(木) 8:30～12:30 ※雨天の場合は翌日 11/7(土) 8:30～12:30 ※雨天の場合は翌日

会場 五日市公民館 五日市中央公園 美鈴が丘小学校グラウンド

チーム編成 1チーム2人 1チーム3、4人 1チーム3、4人(チーム内に女性1人以上、70歳以上1人) 個人戦

参加費 1人700円(区シニア会員は200円)

申込締切 8/20(木) 10/1(木) 10/23(金)

申込方法 非会員は電話で区シニアクラブ連合会事務局へ

園同事務局(☎、☎943-3357、電話は(月)、(水)、(木)、(金)の9:00～16:00)