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、FAX504-2257

■被爆者健康診断 いきいき

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

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者胃がん、肺がん検診 いきいき

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

■被爆者子宮がん、乳がん検診 いきいき

日程	時間	会場
9/11(金)	9:30～11:00	区役所別館

申電話で

地域支えあい課
☎943-9731、943-9733、943-9728、FAX923-1611

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

申注のついた検診は、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、FAX504-2258)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) いきいき、②肺がん・大腸がん検診 いきいき、③結核健診

対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
11/6(金)	9:30～11:30	サンピアゆき
	13:30～14:30	湯来農村環境改善センター
11/24(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

■①子宮頸(けい)がん検診 いきいき、②乳がん検診 いきいき

対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
11/9(月)	9:30～11:00	薬師が丘第一集会所
11/16(月)	9:30～11:00(託児付き)	区役所別館
11/24(火)	9:00～11:30	

¥①1,000円、②1,500円

持受診券

申注

■①胃がん検診(X線) いきいき、②ミニ人間ドック いきいき

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

対①今年度末で40歳以上

¥①1,100円　持①受診券

※②対、¥、持各健診・検診と同じ

日程	時間	会場
11/24(火)	9:00～11:30	区役所別館

申注

■いきいき健康相談

対おおむね40歳以上

日9月24日(木)14:00～16:00

場区役所別館　内医師・管理栄養士・保健師による個別相談

持健診の結果、日頃の食事内容のわかるもの

申電話(943-9731)で。先着4人

■栄養相談日

日9月9日(水)9:30～11:00

場区役所別館

内管理栄養士による個別相談

申電話(943-9731)で。先着3人

■こころの相談

日9月17日、10月1日の(木)、13:30～15:00

場区役所別館

内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

対認知症の家族がいる人など

日9月17日(木)13:30～15:30

場区役所別館

内講座「認知症について学ぼう」、座談会

【講師】ピーアイエーナカムラ病院理事長・中村友美(なかむらともみ)氏

申電話(943-9728)で、9月16日(水)までに

■被爆者ゆったりのびのび交流会 いきいき

対被爆者健康手帳を持つ人(同伴者1人可)

日9月30日(水)14:00～15:00

場区役所別館

内認知症カフェ体験会(認知症予防体操など)

申電話(943-9731)で9月24日(木)までに。先着30人

■「楽しく健康的なお酒とのつきあい方」講座 いきいき

日9月17日(木)14:00～15:30

場区役所別館

内適正飲酒について、精神科医や管理栄養士、公認心理師から学ぶ

申申し込みフォームか電話(943-9733)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
9/13(日)	9:00～12:00 13:15～16:00	五日市中央公民館
9/27(日)	9:00～12:00	フレスタ河内店
	14:00～16:30	西広島リハビリテーション病院

申当日会場で。申し込みフォームで事前予約も可

問生活課(☎943-9725、FAX923-1611)

催　し

佐伯区社会福祉協議会
☎921-3113、FAX924-2349

■やるき・げんき・さえき祭り

日9月27日(日)10:00～14:30

場区役所別館

内佐伯区で活動するボランティアグループなどによる発表や福祉体験(手話や点字、音訳、車いすなど)、遊び、飲食コーナーなど

佐伯区民文化センター
☎921-7550、FAX921-9898
休(月)(21日は除く)

■敬老の日　プレゼント作り

対幼児・小学生

日9月6日(日)10:00から

内牛乳パックでペン立てを作成

¥300円(2個作成時500円)

申直接か電話、ファクスで

佐伯区スポーツセンター
☎924-8198、FAX924-8199
休(火)(22日は除く)

■シニアスポーツデー(かんたんフレイルチェック) いきいき

対おおむね50歳以上

日9月21日(祝)9:00～12:00、13:00～15:00

内いつまでも元気に過ごすための健康チェック

申直接か電話で。先着各100人

■シニアスポーツデー(水中ウォーキング体験会) いきいき

対65歳以上

日9月21日(祝)9:15～10:00

内水の浮力で膝や腰にやさしい運動

申直接か電話で。先着20人

湯来体育館
☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休(火)(22日は除く)

■湯来フットサルフレンドリーマッチ

対高校生*以上(相互審判ができるチーム)

日10月10日(土)19:00～22:00(※18:00から練習可)

内他のチームと交流。リーグ戦形式で対戦

¥1チーム2,500円

申9月12日(土)10:00～26日(土)に、直接か電話で。抽選5チーム(1チーム10人まで)

佐伯区図書館
☎921-7560、FAX924-0742
休(月)(21日は除く)、24日、30日

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日9月12日(土)11:00、26日(土)14:00から　場区民文化センター

内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

対乳幼児と保護者

日9月23日(祝)10:30、11:10から

場区民文化センター

内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、FAX0829-83-0134
休(月)(21日は除く)、24日、30日

■おはなし会

対幼児・小学生と保護者

日9月12日(土)11:00から

内絵本の読み聞かせなど

子育て

地域支えあい課
☎943-9731、943-9733、FAX923-1611

■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	9/17(木)10:00～11:30	9/29(火)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

対乳幼児と保護者

日程	時間	会場
9/7(月)	9:30～11:00	坪井公民館
9/9(水)		五月が丘公民館
9/10(木)		藤の木公民館
9/15(火)		保健センター
9/17(木)		八幡公民館
9/18(金)		河内公民館

内身体計測・育児相談

持母子健康手帳、バスタオル

申当日会場で

問同課(☎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(9月)

対通園していない乳幼児と保護者

問各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です

五月が丘認定こども園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
きらら	943-6790	10日(木)	10:00～11:00	ペーパーシアター※
アイグラン保育園城山	961-3320	18日(金)	10:00～11:00	リトミックで遊ぼう※
アイグラン保育園三宅	533-8901	26日(土)	10:00～11:30	子育てイベント※
吉見園	943-7801	(月)～(金)(祝(休)除く)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	11日(金)	10:00～11:00	運動遊びを楽しもう※
石内	941-0506	8日(火)	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう
河内	928-0311	9日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
五月が丘	941-0760	26日(土)	10:00～11:00	サタデー広場
利松	928-7277	4日(金)	10:00～11:00	人形劇を楽しもう
八幡	928-0400	10日(木)	10:00～11:00	保育園の遊びを楽しもう
坪井	921-1595	18日(金)	10:00～11:00	運動遊具遊びをしよう※
三筋	923-3733	26日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	18日(金)	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
五日市中央北	922-6334	4日(金)	10:00～11:00	水遊びをしよう※
五日市駅前	923-7959	12日(土)	10:00～11:00	サタデー広場※
五日市南	921-0017	25日(金)	10:00～11:00	パネルシアターを楽しもう※
美の里	922-6263	毎週(火)((休)除く)	10:00～11:00	保育園で遊ぼうデー
五日市いちご	921-7786	9日(水)	10:00～11:00	英語で遊ぼう※
おおぞら保育園五日市	942-3302	25日(金)	9:45～10:45	一緒に作ってみよう※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	16日(水)	10:00～11:00	園庭開放
杉並台	0829-86-0286	9日(水)	10:00～11:30	お庭で遊ぼう
ひろみ	923-8288	7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	11日(金)	10:00～11:00	1日体験入園※

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	15日(火)	10:00～11:00	こども園で遊ぼう※
こころはるか	941-1101	15日(火)	10:00～11:00	おいで！おいで！遊ぼうね
五日市こどもの国	922-2244	15日(火)	10:00～11:00	食のお話を聞こう
サムエル美鈴が丘	928-4123	15日(火)	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	7日(月)	10:00～11:00	わらべ歌で遊ぼう※
五月が丘	941-2960	15日(火)	10:45～11:30	園庭(お部屋)で遊ぼう※
光禅寺	922-3948	4日(金)	9:30～11:00	園庭開放
五日市花ぞの	927-8801	16日(水)	10:00～11:00	おやつの食べ方教室
五日市にじ	943-6040	4日(金)	10:00～11:00	にじの広場「秋祭り」