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11月2日㈪から

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
11/6㈮	9:30～11:00	サンピアゆき
	13:30～14:30	湯来農村環境改善センター

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者子宮がん、乳がん検診 いきいき

日程	時間	会場
11/9㈪	9:30～11:00	薬師が丘第一集会所
11/16㈪		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
持受診券(結核健診は除く)、マイナ保険証(健康診査、結核健診のみ)
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** いきいき

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
1/6㈫	9:30～11:30	五月が丘公民館
1/19㈫	9:00～11:30	区役所別館

¥②各400円
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
1/18㈰	9:30～11:00	八幡公民館
1/19㈫	9:00～11:30	区役所別館

¥①1,000円、②1,500円
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
日1月19日㈫9:00～11:30
¥①1,100円
※②対、¥各健診・検診と同じ
場区役所別館
申注

■栄養相談日
日11月11日㈬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11月19日、12月3日の㈬、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11月19日㈬13:30～15:30
場グループホーム海老園はなみずき　内施設見学
申電話(943-9728)で、11月18日㈬までに

■家族介護教室 いきいき
対高齢者を介護する家族など
日11月18日㈬13:00～14:00
場こころ三清荘　内講義「介護保険制度と移乗について」
申電話(962-9880)で、同施設へ

催　し

佐伯区民文化センター
☎921-7550、FAX921-9898
休㈪(23日は除く)

■さえきサロンコンサート Brass Ensemble Concert 蒼天(そうてん) いきいき
日11月14日㈯14:00～15:30
内金管アンサンブルによる演奏会

■簡単スマホ講座
日11月14日㈯11:00～12:00
内携帯電話の基本操作について
申直接か電話、ファクスで。先着35人

■神楽祭
日11月29日㈰9:30～18:25
内佐伯区の7神楽団と特別出演の飯南神楽団(島根県飯南町)による共演

前売券	指定席	2,500円(1人5枚まで)
	自由席	高校生*以上1,500円
		小・中学生500円
当日券	自由席	高校生*以上1,700円
		小・中学生500円

※未就学児は膝上鑑賞に限り無料
問JMSアステールプラザ区民文化センター事業担当(☎244-8000、FAX246-5808)

佐伯区スポーツセンター
☎924-8198、FAX924-8199
休㈬(3日は除く)

■あつまれ！スポーツキッズ
対小学生
日11月21日㈯9:30～11:00
内さまざまな運動で体力づくり
¥600円
申11月1日㈰9:00から、直接か電話で。先着24人

■レッツ！スポーツリズムトレーニング いきいき
対18歳以上
日11月4日～25日の㈫13:30～14:30
内音楽に合わせて手足を動かし、脳を活性化　¥各600円
申当日13:00から、直接。先着各14人

湯来体育館
☎0829-40-5100、FAX0829-86-1600
休㈬(3日は除く)

■フィットネスフラ
対18歳以上
日12月5日㈯10:30～12:00
内全身の筋肉をバランスよく使い体幹を鍛える　¥600円
申11月15日㈰10:00から直接、10:30から電話で。先着16人

図書館湯来河野閲覧室
☎0829-40-4005、FAX0829-83-0134
休㈪(23日は除く)、4日、24日、27日

■ふれあいBOOK(ブック)コンサート いきいき
日12月17日㈭11:00～12:00
場サンピアゆき
内バイオリンとピアノの演奏会、本の紹介
申11月17日㈫9:00から、直接か電話、ファクスで。先着50人

佐伯区図書館
☎921-7560、FAX924-0742
休㈪(23日は除く)、4日、24日、27日

■工作教室「パーツを組み合わせて、クリスマスリースづくり！」
対小学生
日12月12日㈯13:00～15:00
場区民文化センター
内デジタル工作機器で作ったいろいろなパーツを組み合わせてクリスマスリースを作る
申11月12日㈭9:00から、直接か電話、ファクスで。先着20人

■おはなし会
対幼児・児童とその保護者
日11月14日㈯11:00、28日㈯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

お知らせ

■献血にご協力を
400mlのみ受け付け。
日11月29日㈰10:00～12:00、13:15～16:00
場イオンタウン楽々園
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)

■行政困りごと相談
役所の仕事や手続き(道路、河川、社会福祉、公共施設など)に関する困りごと・要望に行政相談委員が対応します。

日程	時間	会場
11/8㈰	10:00～15:00	区民文化センター
11/15㈰	10:00～13:30	五月が丘公民館

問総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、FAX228-4955)

子育て

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

■離乳食教室

	①前期	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	11/17㈫10:00～11:30	12/4㈮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

申アプリ「母子モ」か電話(943-9731)で。先着20人

■乳幼児健康相談室
対乳幼児と保護者

日程	時間	会場
11/12㈭	9:30～11:00	藤の木公民館
11/18㈬		五月が丘公民館
11/19㈭		八幡公民館
		湯来南公民館
11/20㈮		河内公民館
11/24㈫		区役所別館

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)

保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(11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



利松保育園の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
きらら	943-6790	12日㈭	10:00から	わらべ歌遊び(3歳未満)※
アイグラン保育園城山	961-3320	14日㈯	10:00～11:00	おやこまつり※
アイグラン保育園三宅	533-8901	9日㈪	10:00から	リトミックをやってみよう※
吉見園	943-7801	㈪～㈮(祝除く)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう※
湯来	0829-83-0534	11日㈫	10:00～11:00	焼き芋会
石内	941-0506	6日㈮	10:00～11:00	園庭開放
河内	928-0311	11日㈫	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
五月が丘	941-0760	14日㈯	10:00～11:00	サタデー広場
利松	928-7277	5日㈭	10:00～11:00	園庭で遊ぼう
八幡	928-0400	12日㈭	10:00～11:00	保育園の遊びを楽しもう
千同	922-7766	14日㈯	10:00～11:00	サタデー広場※
坪井	921-1595	7日㈯	10:00～11:00	サタデー広場※
三筋	923-3733	7日㈯	10:00～11:00	サタデー広場※
鈴峰園	921-1594	27日㈮	10:00～11:00	秋の自然を楽しもう※
五日市中央北	922-6334	18日㈫	10:00～11:00	絵本を楽しもう※
五日市駅前	923-7959	25日㈫	10:00～11:00	園庭で遊ぼう※
美の里	922-6263	17日㈫	10:00～11:00	体を動かして遊ぼう※
五日市いちご	921-7786	25日㈫	10:00～11:00	プレイルーム開放※
おおぞら保育園五日市	942-3302	26日㈭	9:45～10:45	消防車がやってくる※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	17日㈫	10:00～11:00	園庭開放
杉並台	0829-86-0286	11日㈫	10:00～11:30	絵の具で遊ぼう
ひろみ	923-8288	30日㈰	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	26日㈭	10:00～11:00	どんぐり山で遊ぼう(雨天中止)

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	11日㈫	10:00～11:00	焼き芋会
こころはるか	941-1101	17日㈫	10:00～11:00	はっぱ　はっぱ　集めよう
五日市こどもの国	922-2244	18日㈫	10:00～11:00	楽しい音楽を聞こう
サムエル美鈴が丘	928-4123	17日㈫	10:00～11:00	ひよこクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	17日㈫	10:00～11:30	自然物を使って遊ぼう※
五月が丘	941-2960	12日㈭	10:30～11:45	さくらぐみさんと遊ぼう
五日市すみれ	926-2855	10日㈫	10:00～11:00	「すくすく広場」で遊ぼう
光禅寺	922-3948	4日㈫	9:30～11:00	園庭開放
五日市花ぞの	927-8801	18日㈫	10:00～11:00	ふれあい移動動物園
五日市にじ	943-6040	13日㈮	10:00～11:00	にじの広場「焼き芋パーティー」

開催　令和8年分年末調整説明会

対区内在住か区内に事業所を置く事業者

開催日	開催時間(開場は30分前)	開催場所
①11/19㈭	10:30～11:30	はつかいち文化ホール(廿日市市下平良1-11-1)
	13:30～14:30	
②11/25㈫	13:30～14:30	大竹市総合市民会館(大竹市立戸1-6-1)

申当日会場で。先着①各回296人、②300人
※駐車場に限りがあるため、公共交通をご利用ください
問広島西南法人会(☎0829-20-5102、FAX0829-20-5103)

今月の交通安全標語　城山中学校　三河陽都(みかわはると)さん　安全は　町のみんなで　つくるもの
※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(佐伯区長賞)受賞当時のものです