

# くらしのガイド 佐伯区版

市役所・区役所へのお問い合わせ・申し込みは3月2日(月)からお願いします。

## 健康

※会場の表記のないものは区役所別館で実施します

### 健康長寿課

☎943-9731 ㊟923-1611

#### ■栄養相談日

㊟3月11日(水)午前9時半～11時  
☑管理栄養士による食事相談、汁物の塩分チェック※

☑事前に電話で同課へ

#### ■認知症の人と家族の会

㊟3月19日(木)午後1時半～3時半

☑①講座「認知症の人との関わりかた」【講師】グループホーム悠・河井裕子氏  
②座談会

#### ■いきいき健康相談

㊟3月26日(木)午後2時～4時  
☑気になる健康のことや健診結果のことについて、医師、管理栄養士、保健師が個別相談を行います。  
☑事前に電話で同課へ

### 保健福祉課

☎943-9733 ㊟923-1611

#### ■こころの相談

㊟3月19日(木)午後1時半～3時  
☑精神科医による個別相談  
☑事前に電話で同課へ。先着3人

### 原爆被害対策部 援護課

☎504-2195 ㊟504-2257

#### ■被爆者健康診断

期日	会場	時間
3/16(月)	五日市公民館	9:30～11:30
3/18(水)	五日市中央公民館	
3/23(月)	五日市公民館	

※肺がん検診を同時に受診できます

## 催し

### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
㊟火曜日

#### ■チャレンジアクア「水中ウォーキング」

☑18歳以上  
㊟3月27日(金)午後1時半～3時

☑水中運動の基本についてアドバイス

¥500円

㊟3月1日(日)午前9時から直接か電話で同センターへ。先着20人

#### ■ベンチプレスワンポイントアドバイス

☑18歳以上  
㊟3月27日(金)午後5時半～7時  
☑世界チャンピオン入江将浩氏によるワンポイントアドバイス

¥施設利用料が必要

㊟当日会場。先着6人

#### ■水泳・水中運動ワンポイントアドバイス

☑小学生以上  
㊟3月14日(土)午後3時～4時、19日(木)午後2時～3時、23日(月)午後2時～3時

☑水泳や水中運動についてのワンポイントアドバイス

¥施設利用料が必要

㊟3月1日(日)午前9時から直接か電話で同センターへ。先着5人

#### ■健康トレーニング

☑18歳以上  
㊟3月12日(木)と26日(木)の午後3時～3時半

☑トレーニングスタッフによる健康増進プログラムの実施

¥施設利用料が必要

㊟当日会場。先着5人

### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
㊟月曜日、24日、31日

#### ■おはなし会

☑幼児・小学生と保護者  
㊟3月14日(土)午前11時から、28日(土)午後2時からの各約30分

☑絵本の読み聞かせ※  
㊟当日会場。先着各日50人

#### ■乳幼児向けおはなし会

☑乳幼児と保護者  
㊟3月25日(水)午前10時半から、11時からの各約20分

☑絵本の読み聞かせ※  
㊟当日会場。先着各回20組

### 湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600  
㊟火曜日

#### ■はじめてトレーニング

☑高校生相当年齢以上  
㊟3月12日(木)午後7時半

～8時半

☑トレーニングの方法や器具の使い方などのアドバイス

¥施設利用料が必要

㊟3月1日(日)午前10時から直接か電話で。先着3人

### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134  
㊟月曜日、24日、31日

#### ■おはなし会

㊟3月14日(土)午前11時～11時半

☑絵本の読み聞かせ※

#### ■BOOK-KIDS

☑乳幼児と保護者  
㊟3月26日(木)午前10時～正午

☑絵本の読み聞かせ※

## お知らせ

#### ■献血にご協力を

400mlのみ受け付け。  
所要時間は15分程度

期日	場所	受付時間
3/8(日)	五日市中央公民館	9:00～12:00 13:00～16:00
3/15(日)	坪井公民館	9:00～11:30
	藤の木公民館	13:30～16:00
3/22(日)	五月が丘公民館	13:30～16:00
3/26(木)	マルニ木工湯来工場	13:30～15:30

☑生活課(☎943-9725、㊟923-1611)

## 子育て

#### ■常設親子交流の場「おやこっこさえき」

☑妊婦、0歳～就学前の子どもとその保護者

㊟月～金曜日の午前10時～午後3時(祝・休日は除く)

☑区役所別館

#### ●3月・4月の行事

期日	内容	時間
3/4(水)	食育相談	10:00～12:00
4/1(水)		

☑園地域子育て支援センター

(☎921-5010)

## ご参加を さえき区民文化祭 ひろがれ!佐伯区のWA

区民文化センター・区図書館による文化祭。ホールでは佐伯区内の文化団体によるステージ発表、石内神楽団による神楽上演。その他の会場では図書館や区民文化センターで活動中の文化サークルによる体験講座や、作業所によるバザーなどもあります。皆さんのご来場をお待ちしています。

㊟3月7日(土)～8日(日)

☑区民文化センター

内 容		日 時
ステージ発表(出演:区内で活動中の文化団体) ※7日(土)は石内神楽団による神楽の上演あり		7日(土)13:00～15:30 8日(日)10:00～16:00
体験コーナー	箏(こと)をひいてみよう	7日(土)10:30～11:30
	たのしくストレッチヨガ	7日(土)10:30～11:30
	水墨・墨彩画体験	7日(土)13:30～14:30
	フラワーアレンジメント	8日(日)10:30～11:30
	茶道体験	8日(日)13:30～14:30
図書館コーナー	回転あわせ絵をつくろう!	7日(土)12:30～14:30
	牛乳パックで小物入れを作ろう!	8日(日)12:30～14:30
就労支援施設などによるバザーコーナー		両日とも

詳しくは同センターのホームページ(<http://www.cf.city.hiroshima.jp/saeki-cs/>) お問い合わせを。

☑同センター(☎921-7550、㊟921-9898) ㊟月曜日

## 参加者募集 寄せ植え作り体験会

まちづくり百人委員会「花部会」のメンバーを中心に構成された「はなみどり」の主催で「寄せ植え作り体験会」を行います。

季節の花で寄せ植えを作ってみませんか。初心者でもお気軽にご参加ください。

㊟3月28日(土)午後1時半～3時(受付は午後1時から)

☑区役所別館6階

¥1,000円(当日集金)

☑手袋、タオル

☑住所、氏名、連絡先をファクスで、はなみどり事務局(082-553-0619六拾部方)へ。先着30人

☑園地域起こし推進課(☎943-9705、㊟943-9718)



## 参加者募集 こどもの病気と予防接種

小児科のお医者さんから病気に関して役立つお話を聞いてみましょう。

最新の予防接種情報も満載です。どうぞお気軽にご参加ください。

☑乳幼児の保護者

㊟3月10日(火)午前10時半～11時半

☑区役所別館 【講師】佐伯区医師会・永田忠先生

☑前日までに、直接か電話、ファクスで保健福祉課へ。先着30組

※託児なし

☑園保健福祉課(☎943-9733、㊟921-5010)



## 募集 勤労青少年ホーム会員 (愛称:ユースピア)

講座やサークル活動、イベントなどが充実している勤労青年のための施設です。会員登録(無料)すると、市内3カ所のユースピア(中央・安佐・佐伯)の施設(テニスコート、音楽室※)が無料で使用できます。

☑市内に在住か通勤の15～35歳の働いている人(求職中も可)

※近隣市町に在住で、市外に通勤の15～35歳の働いている人(求職中も可)や、市内か近隣市町に在住か市内に通学の大学生や専門学校生など(18歳以上)は準会員として登録できます

☑園佐伯勤労青少年ホーム(☎922-8424、㊟924-8870) ㊟水曜日、祝・休日

## 3月、4月は窓口が混み合います

転入、転出など異動が多いこの時期は、区役所の窓口が大変混み合います。長時間お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

平日の受付時間延長や休日開庁は、本紙3頁をご覧ください。

この時期は駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。

☑園市民課(☎943-9708、㊟943-9755)



## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(3月)

☑通園していない乳幼児と保護者

☑園各保育園・幼稚園・認定こども園

※は予約が必要です

まってるよ♡

あい保育園三宅の先生

保育園名	電話	開催日	時間	内容
花ぞの	927-8801	11日(水)	10:00～11:00	リズム遊びを楽しもう
にじ	943-6040	19日(木)	10:00～11:00	おそとでポッカポカ
ひまわりいしうち	929-2011	3日(火)	9:50～10:30	ひなまつり会※
吉見園	943-7801	月～金	10:00～11:00	いっしょにあそぼう※
あい保育園三宅	533-8901	3日(火)	10:00～10:40	雛まつり会に参加しよう※
五日市すみれ	926-2855	19日(木)	10:00～11:00	一緒にあそぼう
こころはるか	941-1101	9日(月)	10:00～11:00	親子でコンサート※

幼稚園名	電話	開催日	時間	内容
楽々園ルンビニ	921-0300	10日(火)	10:00～11:00	園庭開放(雨天中止)
ひろみ	923-8288	4日(水)	10:30～12:00	園庭開放※(雨天時は11:00～12:00)
藤の木	927-5064	7日(土)	10:00～12:00	マット遊びをしましょう
杉並台	0829-86-0286	3日(火)	10:00～11:30	ひなまつり会
光禅寺	922-3948	14日(土)	10:00～11:30	キッズルーム・マーヤ※

認定こども園名	電話	開催日	時間	内容
五日市乳児	922-2244	11日(水)	10:00～11:00	一緒に遊ぼう
サムエル美鈴が丘	928-4123	5日(木)	10:00～11:30	キッズクラブ※
サムエル薬師が丘	928-1414	16日(月)	10:00～11:30	お絵描きしよう※
五月が丘	941-2960	11日(水)	10:45～12:00	年少も組さんと遊ぼう※