

# くらしのガイド 佐伯区版

## 催しなどの中止に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の患者が国内でも発生していることから、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。また、咳や発熱などの体調不良がある人は参加せず、持病のある人や高齢者、妊婦などは参加を控えてください。

### 健康

※会場の表記のないものは区役所別館で実施します

### 地域支えあい課

☎943-9731 ㊟923-1611

#### ■ミニ人間ドック(注)

健康診査、肺がん・大腸がん・胃がん・子宮頸がん・乳がんの検診を同時に受診することができます。対象者、自己負担金、持参する物は各健診・検診と同様です。

| 期日      | 会場     | 時間         |
|---------|--------|------------|
| 5/21(木) | 湯来南公民館 |            |
| 6/2(火)  | サンピアゆき | 9:00~11:30 |
| 6/11(木) | 五日市公民館 |            |

#### ■①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査)、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  
※①無料、②各400円、③無料  
※受診券(①と③は保険証も)  
※当日会場。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

| 期日      | 会場            | 時間         |
|---------|---------------|------------|
| 5/21(木) | 湯来南公民館        | 9:00~11:30 |
| 5/31(日) | 八幡公民館         | 9:00~11:00 |
| 6/2(火)  | サンピアゆき        | 9:00~11:30 |
| 6/11(木) | 五日市公民館        | 9:00~11:30 |
| 6/12(金) | 湯来農村環境改善センター  |            |
| 6/18(木) | サンピアゆき        | 9:00~11:00 |
| 6/23(火) | 杉並台コミュニティセンター |            |

#### ■胃がん検診(X線)(注)

※今年度末で40歳以上  
※1,100円 ※受診券

| 期日      | 会場            | 時間         |
|---------|---------------|------------|
| 5/1(金)  | 美鈴が丘西集会所      | 9:00~11:00 |
| 5/21(木) | 湯来南公民館        | 9:00~11:30 |
| 5/31(日) | 八幡公民館         | 9:00~11:00 |
| 6/2(火)  | サンピアゆき        | 9:00~11:30 |
| 6/11(木) | 五日市公民館        | 9:00~11:30 |
| 6/12(金) | 湯来農村環境改善センター  |            |
| 6/18(木) | サンピアゆき        | 9:00~11:00 |
| 6/23(火) | 杉並台コミュニティセンター |            |

#### ■①子宮頸がん検診、②乳がん検診(注)

※①受診時に20歳以上、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)  
※①1,000円、②1,500円  
※受診券

| 期日      | 会場       | 時間         |
|---------|----------|------------|
| 5/15(金) | 八幡公民館    | 9:30~11:00 |
| 5/21(木) | 湯来南公民館   | 9:00~11:30 |
| 6/2(火)  | サンピアゆき   |            |
| 6/3(水)  | 美鈴が丘公民館  | 9:30~11:00 |
| 6/11(木) | 五日市公民館   | 9:00~11:30 |
| 6/26(金) | 石内福祉センター | 9:30~11:00 |

(注)ミニ人間ドック、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は予約制です(先着順)

※4月16日(木)から受診希望日の前日までに集団検診予約専用ダイヤル(☎504-2298 平日の午前9時~午後4時半)へ

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証を持参した人は無料です

#### ■認知症の人と家族の会

※4月16日(木)午後1時半~3時半  
※年間活動計画の説明、座談会  
※事前に電話(☎943-9728)で同課へ

#### ■栄養相談日

※4月8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(☎943-9731)で同課へ

#### ■こころの相談

※4月16日(木)、5月7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(☎943-9733)で同課へ。先着各日3人

#### 原爆被害対策部 援護課

☎504-2195 ㊟504-2257

#### ■被爆者胃がん、肺がん検診

| 期日     | 会場       | 時間         |
|--------|----------|------------|
| 5/1(金) | 美鈴が丘西集会所 | 9:00~10:30 |

※胃がん検診は予約制です  
※電話で同課へ

## 催し

#### 佐伯区スポーツセンター

☎924-8198 ㊟924-8199  
休火曜日

#### ■お手軽! パワーヨガ

※15歳以上  
※4月13日(月)、20日(月)、27日(月)の午後7時15分~8時45分  
※500円  
※当日会場。先着各日30人

#### ■お手軽! ピラティス

※15歳以上  
※4月15日(水)、22日(水)の午後7時15分~8時15分  
※体幹とインナーマッスルを鍛

## カープ若鯉応援隊(ファーム公式戦) Vs 中日ドラゴンズ戦

※小学生以上(小学生は必ず保護者同伴)  
※5月10日(日)午前8時半~午後7時  
※カープの2軍の試合観戦(宇球球場)とクアハウス湯の山温泉入浴  
※小学生2,400円、中学生以上3,600円(中学生以上は入湯税50円別途必要)  
※事前に電話か窓口で。先着40人  
※クアハウス湯の山(☎0829-83-1198、㊟0829-83-1177)

#### えるストレッチ

※500円  
※当日会場。先着各日20人  
■お手軽! アクアフィットネス  
※18歳以上

※4月24日(金)午後1時半~3時  
※各種水中運動についてのアドバイス

※500円  
※事前に電話か直接同センターへ。先着20人

#### ■スポーツキッズ「マット運動&跳び箱」

※小学生  
※4月18日(土)午前9時15分~10時45分

※マット運動と跳び箱の練習  
※500円  
※事前に電話か直接同センターへ。先着24人

#### ■ベンチプレスワンポイントアドバイス

※18歳以上  
※4月24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

※大人560円、小人・65歳以上310円  
※当日会場。先着6人

#### 湯来体育館

☎0829-40-5100 ㊟0829-86-1600  
休火曜日

#### ■チャレンジキッズ

※小学生  
※5月9日(土)午前10時半~午後3時

※走り方についてアドバイス  
※500円  
※事前に電話か窓口で。先着32人

#### 佐伯区図書館

☎921-7560 ㊟924-0742  
休月曜日、30日

#### ■おはなし会

※4月11日(土)午前11時からと25日(土)午後2時からの約30分間

※場区民文化センター  
※当日会場。先着各日50人

#### ■おはなしいっぱい

※幼児・小学生とその保護者  
※4月19日(日)午前11時からの約40分

※場区民文化センター  
※昔話を覚えて語る、絵のないお話(ストーリーテリング)だけのお話会

※当日会場。先着40人  
■乳幼児向けおはなし会

※乳幼児とその保護者  
※4月22日(水)午前10時半からと午前11時からの各約20分

※場区民文化センター  
※当日会場。先着各回20組

#### ■テーマ別図書の展示

| テーマと内容                             | 期間       |
|------------------------------------|----------|
| 花がいっぱい、春がきたね♡<br>※花を中心に、植物に関する本の展示 | 29日(木)まで |

#### 図書館湯来河野閲覧室

☎0829-40-4005 ㊟0829-83-0134  
休月曜日、30日

#### ■おはなし会

※4月11日(土)午前11時~11時半  
※絵本の読み聞かせ

#### ■BOOK-KIDS

※乳幼児とその保護者  
※4月23日(木)午前10時~正午

※絵本の読み聞かせ  
■マンガイラスト教室

※4月29日(木)午後1時~3時  
※プロの漫画家を講師にぬり絵などの手ほどき

※電話、ファクスか来館で。先着20人

## 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)

※場区役所別館

#### ●4月の行事

| 期日      | 内容           | 時間          |
|---------|--------------|-------------|
| 4/1(木)  | 食育相談         | 10:00~12:00 |
| 4/15(水) | まちの保健室(健康相談) | 13:00~15:00 |

※場地域子育て支援センター(☎㊟921-5010)

## 犬の登録受付と狂犬病予防注射を実施します

生後91日以上のは、市への登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。佐伯区では、下の表の日程で巡回実施します。

| 4月15日(水)    |             | 5月21日(木)    |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 会場          | 実施時間        | 会場          | 実施時間        |
| 五月が丘第一公園    | 9:55~10:05  | 元上水内分団上多田   | 10:00~10:05 |
| 五月が丘第三公園    | 10:15~10:30 | 車庫上の空き地     | 10:25~10:30 |
| 石内公民館裏の駐車場  | 10:45~11:00 | 湯来西公民館駐車場   | 10:55~11:00 |
| ぐりぐり家石内パイパス | 11:15~11:45 | 津伏集会所       | 11:15~11:25 |
| 利松店駐車場      | 11:15~11:45 | J/A広島市水内支店  | 11:15~11:25 |
| 八幡東公民館駐車場   | 13:00~13:15 | 倉庫前         | 11:40~11:50 |
| 皆賀園         | 13:35~13:45 | 湯来出張所駐車場    | 13:00~13:10 |
| 美鈴が丘南街区集会所  | 14:05~14:20 | 大森集会所       | 13:20~13:30 |
| 美鈴が丘東第三公園   | 14:35~14:50 | 湯来南公民館駐車場   | 13:45~13:50 |
|             |             | 八幡原中央集会所    | 14:05~14:15 |
|             |             | 桐集会所        | 14:25~14:40 |
|             |             | 杉並台第一公園【変更】 | 14:25~14:40 |

※雨天代行

※登録手数料3,000円、注射済票交付手数料620円、予防注射料金2,550円から  
※場動物管理センター(☎243-6058、㊟243-6276)

## 募集 自力整体体験教室

※4月23日(木)午前10時~正午

※場石内福祉センター

※わっかタオルや自分の体重を使い、身体のねじれ、縮みを自分で改善(わっかタオルは貸し出しします)

※バスタオルかヨガマット、動きやすい服装、飲み物

※1,000円

※4月2日(木)から電話か窓口で。先着15人

※場同センター(☎928-3277、㊟928-9299)

## 保育園・幼稚園・認定こども園に遊びに来てください(4月)

※通園していない乳幼児と保護者  
※場各保育園・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         |
|---------|----------|--------|-------------|------------|
| あい保育園城山 | 961-3320 | 21日(火) | 10:00~10:30 | 誕生会に参加しよう※ |
| こころはるか  | 941-1101 | 22日(水) | 10:00~11:00 | 園内探検ツアー※   |

| 幼稚園名 | 電話           | 開催日    | 時間          | 内容                     |
|------|--------------|--------|-------------|------------------------|
| ひろみ  | 923-8288     | 22日(水) | 10:30~12:00 | 園庭開放※(雨天時は11:00~12:00) |
| 藤の木  | 927-5064     | 18日(土) | 10:00~12:00 | こいのぼりを製作しましょう          |
| 杉並台  | 0829-86-0286 | 21日(火) | 10:00~11:30 | こいのぼり作り                |

| 認定こども園名  | 電話       | 開催日    | 時間          | 内容         |
|----------|----------|--------|-------------|------------|
| 五日市乳児    | 922-2244 | 15日(水) | 10:00~11:00 | 一緒に遊ぼう     |
| サムエル美鈴が丘 | 928-4123 | 30日(木) | 10:00~11:30 | キッズクラブ※    |
| サムエル薬師が丘 | 928-1414 | 21日(火) | 10:00~11:30 | わらべうたで遊ぼう※ |
| 五日市すみれ   | 926-2855 | 16日(木) | 10:00~11:00 | 一緒にあそぼう    |

※学校名は、令和元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