

くらしのガイド

南区版

区役所などへのお問い合わせ・申し込みは1月5日(月)からお願いします。

健康

地域支援あい課

☎250-4108、250-4109、250-4133、☎254-4030

下記の集団検診を受ける人へ  
※受診の際には、「受診券」を持参してください。健康診査を受診する人は、資格確認書類(マイナ保険証など)が必要です  
※生活保護世帯、市民税非課税世帯、受診時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の人は、マイナ保険証、資格確認書類を持参した人は無料です

■集団検診

- ①健康診査、②肺がん検診、③大腸がん検診、④骨粗しょう症検診、⑤結核診断  
※⑤はポイント対象外  
☎①～③今年度末で40歳以上(①国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者など、②③会社などで受診可能な人は除く)、④男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢、女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢、⑤今年度末で65歳以上

| 期日      | 会場    | 時間         |
|---------|-------|------------|
| 3/6(金)  | 区役所別館 | 9:00～11:00 |
| 3/16(月) | 宇品公民館 | 9:30～11:30 |

- ☎②③各400円、④1,000円  
※大腸がん検診は、事前にがん検診受診券に同封のがきで採便容器の請求を  
⑥胃がん検診(X線検査)  
☎今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

| 期日     | 会場    | 時間         |
|--------|-------|------------|
| 3/6(金) | 区役所別館 | 9:00～11:00 |

- ¥1,100円  
⑦ミニ人間ドック  
健康診査とがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)と骨粗しょう症検診が1日で受診できます。

- ☎①～⑥は上記参照。子宮頸がんは受診時20歳以上、乳がんは今年度末で40歳以上の女性(いずれも会社などで受診可能な人は除く。受診は2年度に1回)

| 期日      | 会場    | 時間         |
|---------|-------|------------|
| 3/22(日) | 区役所別館 | 9:00～11:30 |

- ¥400円～5,400円(検診の種類により異なる)  
☎①～⑤当日会場で、⑥⑦集団検診予約ダイヤル(☎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。先着順  
※インターネットでも予約できます。詳しくは市HPをご覧ください

- 市HP ページ番号 1003186  
■栄養相談日(予約制)  
肥満が気になる人の食事内容

- や、赤ちゃんの離乳食など、管理栄養士が個別で相談に応じます  
☎1月21日(水)9:30～10:30  
☎区役所別館  
☎電話(250-4108)かファクスで  
■エイズ相談・HIV検査(予約制)  
☎1月6日～2月3日の(火)、9:30～11:00

- ☎区役所別館  
☎匿名、無料で検査可 ※肝炎、梅毒検査を同時に受診可  
☎電話(250-4108)かファクスで

市HP ページ番号 1022693

- 認知症の人と家族の交流会  
☎1月16日(金)13:30～15:00  
☎区役所別館  
☎初めて参加する人は電話(250-4109)かファクスで

- 医師による心の健康相談  
憂鬱、不眠などで悩んでいる人や周りの人の相談に専門医が応じます。秘密は厳守します。  
☎1月15日、2月5日の(木)、13:30～15:00

- ☎区役所別館  
☎前日12:00までに電話(250-4133)で

原爆被害対策部援護課

☎504-2195、☎504-2257

| 期日      | 会場    | 時間         |
|---------|-------|------------|
| 1/9(金)  | 段原公民館 | 9:30～11:00 |
| 1/23(金) | 楠那公民館 |            |
| 1/28(水) | 段原公民館 |            |
| 1/30(金) | 宇品集会所 |            |

- ※肺がん検診を同時に受診可

| 期日      | 会場    | 時間         |
|---------|-------|------------|
| 1/23(金) | 楠那公民館 | 9:00～11:00 |
| 1/28(水) | 段原公民館 |            |
| 1/30(金) | 宇品集会所 |            |

子育て

地域支援あい課

☎250-4133、☎254-4030

- 離乳食教室-スタート編-  
教室のほかに離乳食に関する相談にも管理栄養士が対応。  
※電話相談はいつでも可  
☎4～6カ月児の保護者  
☎①1月14日、②2月4日の(水)、10:00～11:30

- ☎区役所別館  
☎離乳食の進め方と調理実演  
☎①1月5日(月)、②1月19日(月)から、電話かアプリ「母子モ」で

- おっぱいバイバイ講座  
☎乳幼児と保護者  
☎2月2日(月)13:30～14:30

- ☎区役所別館  
☎卒乳についての話  
【講師】助産師・筆本静枝氏  
☎区HPか電話で

催し

障害者基幹相談支援センター

☎207-0636、☎207-0626

- 障害福祉相談会  
☎1月8日(水)10:30～12:00(受け

- 付けは11:30まで)  
☎区役所別館  
☎福祉サービス利用の相談や障害のある人などの相談に対応  
☎電話かファクスで

南区図書館

☎251-1080、☎252-4120  
(休月)、1日(祝)～13日(火)、30日(金)

- 楽しく学ぼう おこづかい教室  
☎小学生(3年生以下は保護者同伴、4年生以上の保護者の入室は1人のみ可)

- ☎1月31日(土)10:00～12:00  
☎区民文化センター  
☎ゲームをしながら、お金の使い方やおこづかい帳の書き方を学習  
☎1月6日(火)9:00から電話か、ファクスで、来館の場合は、1月14日(水)9:00から。先着30人

- こごまちゃんクラブ  
☎乳幼児と保護者  
☎1月20日(火)10:30、11:05から  
☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など  
■おはなし会  
☎幼児以上  
☎1月17日(土)11:00から  
☎絵本の読み聞かせなど

南区民文化センター

☎251-4120、☎256-8811  
(休月)(12日は除く)、1日(祝)～3日(土)

- 話芸に親しむ パート148  
☎小学生以上  
☎1月31日(土)13:30開演  
☎お笑い寄席  
¥前売り700(当日1,000)円  
※小学生無料  
☎同センターHPか電話で

睡眠健康講座

気を付けたい睡眠障害と受診のポイント

☎区内に在住の人  
☎2月2日(月)10:00～11:30  
☎区役所別館  
【講師】広島大学病院睡眠医療センター副センター長・熊谷元氏  
☎電話かファクスで  
☎地域支援あい課(☎250-4108、☎254-4030)

とうふれんリッツリズム 廃線ウォーク

☎1月31日(土)10:00、10:30、11:00、11:30、13:00、13:30、14:00、14:30から(雨天中止)  
☎青崎第10踏切付近 府中町青崎南3番街区  
☎廃線路への立ち入りと工事現場の見学、これからの高架工事の説明  
☎1月①6日(火)10:00～9日(金)17:00、②13日(火)10:00～16日(金)17:00までに、広島県HPか窓口、先着各回50人程度。  
※詳しくは県HPより  
☎イベントに関することはJR西日本広島工務所(☎070-1225-6702、☎263-4822)、申し込みに関することは市東部地区連続立体交差整備事務所(☎821-5058、☎822-8069)

こどものサバイバル力を育む 冬キャンプ体験

公民館のテラスがキャンプ場に変身!? 似島の豊かな風景をバックに、親子で協力してテントを張ったりキャンプ飯を作ってみたりしませんか。  
☎小・中学生とキャンプ初心者の方の保護者  
☎2月1日(日)10:20～13:30  
☎似島公民館  
☎公民館施設内でのキャンプ体験  
・テント、コット設営  
・キャンプ飯(ポトフ、ホットサンド)作り  
・双眼鏡での自然観察など  
【講師】自然体験活動上級指導者・國田将平氏  
¥小学生800円、中学生以上1,200円  
※フェリー代は別途自己負担  
☎直接か電話で、1月4日(日)9:00～25日(日)16:30までに、似島公民館へ。先着16人  
☎☎、☎259-1100  
(休火)、1月1日～3日、12日

保育園・幼稚園に遊びに来てください(1月分)

- ☎保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者  
☎各園へ ★は予約が必要

| 保育園名 | 電話       |           | 日時          | 内容              |
|------|----------|-----------|-------------|-----------------|
| 荒神   | 262-6983 | 16(金)     | 10:00～11:00 | ★お正月遊びを楽しもう     |
| 大州   | 286-4554 | 16(金)     | 10:00～11:00 | ★園開放            |
| 青崎   | 281-2493 | 30(金)     | 10:00～11:00 | ★一緒に遊ぼう         |
| 皆実   | 253-9415 | 14(水)     | 10:00～11:00 | ★保育園で遊ぼう        |
| 大河   | 251-4894 | 20(火)     | 10:00～11:00 | ★園庭開放           |
| 仁保新町 | 282-4778 | 15(木)     | 10:00～11:00 | ★ゴーゴー保育園！一緒に遊ぼう |
| 仁保   | 281-1539 | 9(金)      | 10:00～11:00 | ★お正月あそびをしよう     |
| 楠那   | 251-6843 | 20(火)     | 10:00～11:00 | 絵本に親しもう         |
| 宇品東  | 254-1600 | 16(金)     | 10:00～11:00 | リズム遊びを楽しもう      |
| 元宇品  | 251-2707 | 17(土)     | 10:00～11:00 | ★サタデー広場         |
| 出島   | 254-6319 | 17(土)     | 10:00～11:00 | ★サタデー広場         |
| 似島   | 259-2131 | 10(土)     | 10:15～11:15 | ★サタデー広場         |
| うじな  | 251-4833 | (木)※1日は除く | 10:00～11:30 | 園庭解放            |

- みにみょう 282-6366 (金)※2日は除く 10:00～12:00  
主に発達を促す遊びと発達相談、園開放、保育講座、誕生会などのイベント参加

|             |          |                |             |                                          |
|-------------|----------|----------------|-------------|------------------------------------------|
| 第二みにみょうこども園 | 283-0900 | (月)・(水)※12日は除く | 10:00～12:00 | 管理栄養士による栄養相談、健康相談・身体測定、園開放、保育講座などのイベント参加 |
| 段原みにみょう     | 568-8330 | (火)・(木)※1日は除く  | 10:00～12:00 | 健康相談、身体測定、園開放、保育講座などのイベント参加              |
| 日出みにみょう     | 569-4455 | 17(土)          | 10:00～12:00 | ★豆まきごっこで遊ぼう                              |
| ナーガ         | 255-8222 | 24(土)          | 10:30～11:15 | ★つばみクラブ(親子体操)※車での来園不可                    |
| 第二ナーガこども園   | 250-8022 | 8(木)           | 10:00～11:00 | ★園庭開放※車での来園不可                            |
| アイグラン保育園仁保  | 258-1220 | 17(土)          | 10:00～11:00 | ★ベビーマッサージ、離乳食、給食試食会                      |
| レガロ・バンビーニ   | 261-0415 | 14(水)          | 10:00～11:00 | ★Regalo Land-ふれあい遊び-                     |
| りらくす段原      | 225-7202 | 21(水)          | 10:00～10:45 | ★お話を楽しもう                                 |

| 幼稚園名  | 電話       |               | 日時          | 内容                                       |
|-------|----------|---------------|-------------|------------------------------------------|
| 青葉    | 281-2497 | 15、22(木)      | 10:30～11:30 | ★“なかよし広場”お母さんと一緒に<br>☎令和5年4月2日～令和6年4月1日生 |
| 安芸    | 251-0451 | 8(木)          | 10:00～11:30 | ★園庭開放                                    |
| あさひ   | 254-2153 | 8(木)          | 10:30～11:30 | 親子体操、手遊び、制作など                            |
| 大洲    | 281-0403 | 22(木)         | 10:00～11:30 | 園庭開放、遊び広場                                |
| こうわ   | 890-2226 | 29(木)         | 10:00～11:30 | ★親子ふれあい遊び                                |
| 親和    | 254-3313 | 17(土)         | 10:00～11:30 | ★親子教室(コーナー遊び)                            |
| 清美    | 281-0477 | 20(火)         | 10:30～11:30 | 園庭開放、親子ふれあい広場(詳細はHPで)                    |
| 谷の百合  | 251-6351 | 14(水)         | 9:30～10:30  | 園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談                         |
| 比治山   | 261-3526 | 20(火)         | 10:30～12:00 | ★季節の歌、親子遊び、園庭開放                          |
| 広島マリア | 253-0337 | 19(月)         | 9:30～10:30  | ★親子体操                                    |
| フレーザー | 251-6865 | 15(木)         | 9:00～10:30  | 園庭開放、子育て相談                               |
| 本浦    | 281-1983 | 21(水)         | 10:00～11:30 | 園庭開放、読み聞かせ、製作                            |
| みにみょう | 261-5330 | (火)・(木)※13日より | 10:00～12:00 | 園開放、絵本読み聞かせ、手作り遊び、育児相談ほか                 |
| 洋光    | 281-5900 | 21(水)         | 8:30～12:00  | 園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)                  |