くらしのガイド 南区版

健　康

地域支えあい課
☎250-4108、250-4109、250-4133、FAX254-4030

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、「保険証」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証を持参した人は無料です

■集団検診 いきいき
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と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、⑥今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
1/10(金)	段原公民館	9:30～11:30
1/29(水)		9:00～11:00

¥①⑤無料、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はがきで採便容器の請求を

⑥胃がん検診(X線検査) いきいき
対今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

期日	会場	時間
1/29(水)	段原公民館	9:00～11:00

¥1,100円
申①～⑤当日会場で、⑥は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、FAX504-2258)へ。先着順
広島市 集団検診 検索

■栄養相談(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対応。
日11月20日(水)9:30～10:30
場区役所別館
申電話(☎250-4108)かファクスで

■エイズ相談・HIV検査(予約制)
エイズに関する相談やHIV検査を匿名で行っています。肝炎、梅毒検査も同時に受診できます。
日毎週(火)9:30～11:00
場区役所別館
申電話(☎250-4108)かファクスで

■認知症の人と家族の交流会
情報交換をしたり、悩みを語り合う場です。
日11月15日(金)13:30～15:00
場区役所別館
申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
対ゆううつ、夜眠れない、人とうまく付き合えない、お酒、認知症などで悩んでいる人や周りの人
日11月21日、12月5日の(木)、13:30～15:00
場区役所別館
申前日までに、電話(☎250-4133)で

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

期日	会場	時間
11/6(水)	東青崎集会所	9:30～11:00
	堀越集会所	13:30～14:30
11/11(月)	向洋新町会館	9:30～11:30
11/20(水)	段原南一丁目集会所	9:30～11:00
	渕崎会館	13:30～14:30

※肺がん検診を同時に受診可

子育て

地域支えあい課
☎250-4133、FAX254-4030

■離乳食教室-スタート編-
教室のほか、離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が応じます。
対生後4～6カ月児の保護者
日11月13日(水)10:00～11:30
場区役所別館
内離乳食の進め方と調理実演
申電話かアプリ「母子モ」で

■離乳食教室-お誕生日頃編-
対生後9～15カ月児の保護者
日12月4日(水)10:00～11:30
場区役所別館
内離乳食から幼児食への進め方
申電話かアプリ「母子モ」で

催　し

障害者基幹相談支援センター
☎207-0636、FAX207-0626

■障害福祉相談会
日11月14日(木)10:30～12:00(受け付けは11:30まで)
場区役所別館
内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

南区図書館
☎251-1080、FAX252-4120
休(月)(4日を除く)、5日(火)、26日(火)、29日(金)～12月5日(木)

■こぐまちゃんクラブ
対乳幼児と保護者
日11月12日(火)10:30、11:05から
内絵本の読み聞かせやわらべ歌など

南区スポーツセンター
☎251-7721、FAX251-7701
休(火)

■-わいわいキッズ-かけっこの巻
対①年中、年長の幼児、②小学校1～3年生
日12月7日(土)①9:30～10:30、②11:00～12:30
内速く走るための練習
¥①②各回600円
申11月1日(金)の9:00から、窓口か電話で。先着①12人、②16人

東雲屋内プール
☎、FAX286-6909
休(火)

■親子プール体験
対3歳以上の幼児とその保護者
※おむつ使用不可
日12月1日(日)15:30～16:30
内水に親しむことから始め、水慣れ方法を学び、親子での触れ合いを楽しむ　¥800円
申11月1日(月)9:00から窓口、10:00から電話で。先着10組

出島屋内プール
☎254-2891、FAX254-2892
休(火)

■ホットヨガ いきいき
対18歳以上
日11月10日～24日の(日)、17:00～18:00　¥各日600円
申開催日1週間前の9:00から窓口、9:30から電話で。先着各12人

似島公民館
☎、FAX259-1100
休(火)、4日(休)、23日(祝)

■似島平和ウオーク いきいき
日12月8日(日)10:00～14:00(10:00似島学園桟橋集合)
※雨天時は15日(日)に延期
内戦争遺構を似島歴史ボランティアガイドの皆さんの説明で巡り、似島平和資料館を見学
¥450円(片道大人フェリー代)
申11月9日(土)の8:30から、窓口か電話で。先着15人

＋ 400mL献血にご協力を ＋

日時	会場	時間
11/9(土)	仁保公民館	9:30～11:30
11/16(土)	ゆめタウンみゆき	9:30～12:00 13:15～16:00

問生活課(☎250-4103、FAX254-9184)

ひとり親家庭・寡婦特別相談
日11月19日(火)14:00～16:40
内弁護士による法律相談
場区役所別館
申電話で福祉課へ
問☎250-4131、FAX254-9184

被爆者健康教室 いきいき
簡単な運動で健康づくり -楽しく動いてリフレッシュ-
対被爆者健康手帳を持っている人
日11月27日(水)13:30～15:30
場区役所別館
内運動についての講義と椅子に座って行うストレッチなど
【講師】健康運動指導士・松本直子(まつもと なおこ)氏
申電話かファクスで、地域支えあい課へ。先着20人
問☎250-4108、FAX254-4030

12月1日は世界エイズデー 検査は匿名
●臨時検査・相談日(要予約)
日12月7日(土)9:30～11:00
※当日予約可
※通常検査については、左記をご覧ください。
場区役所別館
申電話かファクスで、地域支えあい課(☎250-4108、FAX254-4030)へ

健康ウオーキング教室 いきいき
初心者の人も、既に始めている人も効果的なウオーキングのポイントを専門家から学びませんか？

日11月①21日(木)、②29日(金)の10:00～11:30
場区役所別館
内①基礎編:ウオーキングを始めよう！-効果、歩き方、靴の選び方など-、②応用編:体を動かそう！みんなで楽しくウオーキング
【講師】①②健康運動指導士・島久美(しまく み)氏
申電話かファクスで、地域支えあい課へ。先着①②各日40人
問☎250-4108、FAX254-4030

家族介護教室 いきいき
介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学びます。

対高齢者を介護している家族や近隣の援助者
日11月6日(水)14:30～16:00
場仁保公民館
内「楽しく身体をほぐして転倒予防」-気持ちよくストレッチ・健康促進-
【講師】ダンス＆ヨガインストラクター・石川智子(いしかわ とも こ)氏
申電話で、特別養護老人ホーム広島八景園(☎581-8882)へ。先着30人
問地域支えあい課(☎250-4109、FAX254-4030)

保育園・幼稚園に遊びに来てください

対保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者
問各園へ　★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時		内容
荒神	262-6983	11/13(水)	10:00～11:00	秋の自然物で遊ぼう
大州	286-4554	11/8(金)	10:00～11:00	秋の自然物で遊ぼう
皆実	253-9415	11/6(水)	10:00～11:00	自然物で遊ぼう(1歳児以上)
大河	251-4894	11/5(火)	10:00～11:00	園庭開放
仁保新町	282-4778	11/5(火)	10:00～11:00	★ゴーゴー保育園！一緒に遊ぼう
仁保	281-1539	11/6(水)	10:00～11:00	★自然物で遊ぼう
楠那	251-6843	11/6(水)	10:00～11:00	★リズム遊びを楽しもう
宇品東	254-1600	11/6(水)	10:00～11:00	自然物で遊ぼう
元宇品	251-2709	11/6(水)	10:00～11:00	どんぐりや落ち葉で遊びます
出島	254-6319	11/9(土)	10:00～11:00	サタデー広場
似島	259-2131	11/15(金)	10:15～11:15	自然物で遊ぼう
うじな	251-4833	11/8(金)	10:00～11:00	★触れ合いコンサート
みみょう	282-6366	(金)	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
段原みみょう	568-8330	(火)・(木)	10:00～12:00	
第二みみょうこども園	283-0900	(月)・(水)	10:00～12:00	管理栄養士による栄養相談、健康相談、身体計測、園開放、保育講座などのイベント参加
日出みみょう	569-4455	11/16(土)	10:00～12:00	木の実や葉っぱを匂って触って感触を楽しみましょう
ナーガ	255-8222	(土)	10:30～12:00	★園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガ	250-8022	11/19(火)	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	11/30(土)	10:00～11:00	栄養士による離乳食試食会と手形アート(クリスマス)、身体計測(0・1歳児親子対象)
レガロ・バンビーニ	261-0415	11/13(水)	10:00～11:00	おいでよ!!RegaloLand-小さな運動会-

幼稚園名	電話番号	日時		内容
青葉	281-2497	直接園にお問い合わせください		園庭開放
安芸	251-0451	11/14(木)	10:00～11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	11/14(木)	10:30～11:30	親子体操、手遊びなど
大洲	281-0403	11/7(木)	10:00～11:30	園庭開放、室内遊び
こうわ	890-2226	11/28(木)	10:00～11:30	★園庭開放(詳細はHPで)
親和	254-3313	11/9(土)	10:00～11:30	★親子教室(コーナー遊び、戸外遊びなど)
清美	281-0477	11/12(火)	10:30～11:30	園庭開放、親子触れ合い広場(詳細はHPで)
谷の百合	251-6351	11/6(水)	9:30～10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	11/26(火)	10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	11/7(木)	10:00～11:00	園庭開放、ミニバザー(詳細はHPで)
フレーザー	251-6865	11/8(金)、18(月)	9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	11/6、20の(水)	10:00～11:30	絵本読み聞かせ、製作、戸外遊び ※雨天時室内砂場遊び
みみょう	261-5330	(火)、(木)	10:00～12:00	園庭開放、絵本の読み聞かせ、手づくり遊び、育児相談ほか
洋光	281-5900	11/13(水)	8:30～12:00	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)