

くらしのガイド

南区版

区役所へのお問い合わせ・申し込みは2月3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

健康相談

血圧や血糖値が高め、食事や運動習慣を見直したいなど、医師、管理栄養士、保健師が個別で相談に対応。

日2月19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

エイズに関する相談やHIV検査を匿名で。 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可

日毎週(火)9:30～11:00

区役所別館

☎電話 (250-4108) かファクスで

南区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2月21日(金)13:30～15:00

区役所別館

☎電話 (250-4108) かファクスで

医師による心の健康相談

うつうつ、不眠、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2月20日、3月6日の(木)、13:30～15:00

区役所別館

☎前日までに、電話 (250-4133) で

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
2/17(月)	宇品公民館	9:30～11:30
3/3(月)	楠那公民館	

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
3/3(月)	楠那公民館	9:00～10:30

被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
2/18(火)	区役所別館	9:30～11:00

※胃がん、子宮がん・乳がん検診は予約制

☎電話で

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電話相談にも管理栄養士が対応。
生後4～6カ月児の保護者

日2月12日(水)10:00～11:30

区役所別館

☎離乳食の進め方と調理実演

☎電話かアプリ「母子モ」で

離乳食教室-お誕生日頃編-

生後9～15カ月児の保護者

日3月5日(水)10:00～11:30

区役所別館

☎離乳食から幼児食への進め方の話

☎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、☎207-0626

障害福祉相談会

日2月13日(木)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

南区スポーツセンター

☎251-7721、☎251-7701

(休火)(11日を除く)

ピンポンしようよ！

小学生以上の初心者

日3月1日(土)9:15～11:15

☎卓球の基礎から練習

¥600円

☎2月1日(土)9:00から、窓口か電話で。先着24人

からだスッキリ体操

おおむね40歳以上

日3月20日(祝)9:30～11:00

☎体の機能向上が期待できる体操を体験 ¥600円

☎2月1日(土)9:00から、窓口か電話で。先着15人

南区図書館

☎251-1080、☎252-4120

(休月)(24日を除く)、12日(水)、25日(火)

こぐまちゃんクラブ

乳幼児とその保護者

日2月18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

日2月8日、15日(土)の11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

東雲屋内プール

☎、☎286-6909

(休火)(11日を除く)

初めてお手軽ヨガ！

中学生以上

日2月13日～27日の(木)、18:30～19:30 ¥各600円

☎前日開催日 (2月13日分は2月6日(木) の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各12人

初心者ワンポイント指導(プール編)

☎プール利用者

日2月9日(日)、23日(祝)の13:00～14:00 ¥施設使用料のみ

☎1人10分程度アドバイス

☎2月1日(土)の9:00から、窓口か電話で。先着各6人

出島屋内プール

☎254-2891、☎254-2892

(休火)(11日を除く)

水泳は苦手！でも泳ぎたい

☎水泳が苦手な小学生

日2月15日(土)10:30～12:00

¥700円

☎窓口か電話で。先着12人

SUPヨガ

☎18歳以上

日2月23日(祝)16:00、17:15から

¥各800円

☎窓口か電話で。先着各回10人

仁保公民館

☎281-1831、☎281-1886

(休火)、12日(水)、24日(休)

男女共同参画セミナー 忘れちゃいけない「虎に翼」のメッセージ

日3月1日、8日の(土)、13:30～15:30 (全2回)

☎話題となったドラマを題材に、日本のジェンダーギャップ(男女格差)などの問題を基礎知識からやさしく解説

【講師】広島国際大学准教授・吉村朋代氏

☎窓口か電話、ファクスで。先着20人

似島公民館

☎、☎259-1100

(休火)、12日(水)、24日(休)

大人の島時間 レモン畑でボランティア

おおむね60歳代までの成人(子ども同伴不可)

日2月22日(土)9:10～12:10 (雨天中止)

☎公民館でかんきつ栽培・耕作放棄地などについて学習後、畑で下草刈り・苗植えなどのお手伝い ※畑まで徒歩20分(坂道・峠越えあり)

【講師】シトラスガーデンにのしま代表・秋月敏勝氏

¥450円(片道大人フェリー代)

☎窓口か電話で。先着10人

初開催 /

南区

健康ウォーキング大会

健康ウォーキングで体を動かしながら、健康クイズに挑戦しませんか。

日3月8日(土)9:30～12:00 (受け付けは10:00まで)

※雨天時：室内ウォーキング

☎健康運動指導士によるウォーキング講座後、京橋川沿いの約3.5kmのコースを歩く。ゴール後は、健康ブースや景品付きの抽選会あり

【集合場所】猫田記念体育館

☎電話かファクスで、代表者氏名、電話番号、参加人数を、地域支援あい課へ。先着100人
☎地域支援あい課 (☎250-4108、☎254-4030)

サンフレッチェ広島レジーナの応援に行こう！

ウェリーグ後半

ホーム開幕戦となる3月8日(土)に、「観客動員1万人プロジェクト」としてさまざまなイベントを開催します。また、抽選で1,000人に観戦チケットの割引クーポン(2,000円分)が当たる企画も同時に開催しています。詳細はレジーナホームページで。
☎サンフレッチェ広島事業プロモーション部 (☎259-3220)

税理士による確定申告無料申告会

☎年金受給者(年金以外の収入がある人は除く)

日2月3日(月)～6日(木)10:00～12:00、13:00～15:30

7日(金)10:00～12:00

☎南区役所

☎年金の源泉徴収票、社会保険料の領収書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書、医療費控除の明細書、還付金振込口座が分かるもの(通帳など)、マイナンバーカードなどの本人確認書類、配偶者特別控除を受ける人は配偶者の所得の分かる書類など

※利用者識別番号の分かるもの、昨年分の申告書の控えをご用意下さい

※来場者数により受け付けを早めに終了する場合があります
☎中国税理士会広島南支部事務局 (☎247-7439、☎242-2602)

市民税・県民税の申告相談

日2月17日(月)～3月17日(月)(土、日、祝、休は除く)9:00～16:00

☎南区役所

☎給与や年金の源泉徴収票など昨年1年間の収入が分かるもの、社会保険料の領収書、国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書、医療費控除の明細書、マイナンバーカードなどの本人確認書類など

※南区役所には所得税の申告相談会場は設けていません

※郵送による申告書の提出にご協力下さい

☎中央市税事務所(中区役所内) (☎504-2751、☎504-2378)、南税務室 (☎250-8946、☎254-2624)

保育園・幼稚園に遊びに来てください

☎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	2/8(土)	★サタデー広場
大州	286-4554	2/20(休)	★園開放
皆実	253-9415	2/22(土)	★サタデー広場
大河	251-4894	2/18(火)	★園庭開放
仁保新町	282-4778	2/15(土)	★サタデー広場
仁保	281-1539	2/15(土) 10:00～11:00	★サタデー広場
楠那	251-6843	2/8(土)	★サタデー広場
宇品東	254-1600	2/8(土)	★サタデー広場
元宇品	251-2709	2/5(水)	★わらべ歌やリズム遊び
出島	254-6319	2/8(土)	★サタデー広場
うじな	251-4833	2/3(月)	★節分会
みみょう	282-6366	(金)	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
第二みみょうこども園	283-0900	(月)・(水)	
段原みみょう	568-8330	(火)・(木)	
日出みみょう	569-4455	2/15(土)	簡単なひな飾りを作しましょう
ナーガ	255-8222	(土) 10:30～12:00	園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガこども園	250-8022	2/13(木)	★園庭開放 ※車での来園不可
アイグラン保育園仁保	258-1220	2/15(土)	10:00～11:00 栄養士による離乳食試食会、手・足形アート(おひな様)、身体測定(0・1歳児親子対象)

幼稚園名	電話	日時	内容
青葉	281-2497	2/6(木) 10:30～11:30	★なかよし広場「お母さんといっしょ」(対象:令和4年4月2日～5年4月1日生まれ)
安芸	251-0451	2/13(木) 10:00～11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	2/20(休) 10:30～11:30	★親子体操
大洲	281-0403	2/13(木) 10:00～11:30	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
こうわ	890-2226	2/20(休) 10:00～11:00	★園庭開放
親和	254-3313	2/15(土) 10:00～11:30	★親子体操(コーナー遊び・戸外遊びなど)
清美	281-0477	2/18(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	2/5(水) 9:30～10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	2/18(火) 10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	2/18(火) 10:00～11:00	園庭開放(2025年度2歳児保育説明会)
フレーザー	251-6865	2/4(火)、19(水) 9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	2/5、19(水) 10:00～11:30	読み聞かせ、製作、戸外遊び(雨天: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	2/12(水) 8:30～12:00	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)