

区役所へのお問い合わせ・申 し込みは3月3日側からお願いし ます。

健 康

地域支えあい課 **☎**250-4108、250-4109、 250-4133、2254-4030

■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対応。

■3月19日(水)9:30~10:30

圆区役所別館

甲電話(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

■毎週火9:30~11:00

圆区役所別館

甲電話 (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 合ったりする場です。

■3月21日金13:30~15:00

場区役所別館

聞電話 (250-4108) かファクスで

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	
3/7金	区役所別館		
3/23(日)		9:30~11:30	
3/24(月)	宇品公民館		

※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			
3/7金	区役所別館	9:00~10:30			
3/23(日)	区仅所为路				

■被爆者子宮がん・乳がん検診 👑

期日	云場	時间	
3/23(日)	区役所別館	9:30~11:00	

は予約制

田電話で

子育て

地域支えあい誤

☎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。

図生後4~6カ月児の保護者 ■3月12日/火10:00~11:30

圆区役所別館

内離乳食の進め方と調 理実演



■電話かアプリ「母子モ」で

催

障害者基幹 相談支援センター

☎207-0636、**☎**207-0626

■障害福祉相談会

■3月13日休10:30~12:00(受け 付けは11:30まで)

圆区役所別館

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、**☎**252-4120 休月、21日金、28日金

■おはなし会

团幼児以上

■3月8日(土)の11:00から

内絵本の読み聞かせなど

■こぐまちゃんクラブ

対乳幼児とその保護者

■3月11日火10:30、11:05から、 15日生)11:00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-

☎251-7721、**☎**251-7701 休火

■フラ&ストレッチ 🎏

对18歳以上

■3月5日~19日の(水)、9:45~10:45 四美しい姿勢と健康な体を目指 す ¥各600円

■開催日に直接窓□へ。先着各

■姿勢改善&ウオーキング 🐯 図18歳以上

■3月5日~19日の飲、11:00~ 12:00

姿勢改善と美しいフォームで健 康な体を目指す

¥各600円

■開催日に直接窓□へ。先着各 15人

📕ヨガ 👺

図18歳以上

■3月7日~21日の金、11:00~ 12:00

図アクティブなヨガを毎回テー マを変えて行う ¥6600円 ■開催日に直接窓□へ。先着各 15人

東雲屋内プール **23**, **28**6-6909 休火

■ヨガ! 👺

図18歳以上

■3月14日、21日の金、13:30~ 14:30 ¥各600円

■前回開催日(3月14日分は3月7 日金)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) 罉

図プール利用者

■3月9日、23日の(日)、13:00~14:

00 単施設使用料のみ

00から電話で。先着各6人

№1人10分程度アドバイス ■3月1日(土)の9:00から窓口、10:

出島屋内プール

☎254-2891、**☎**254-2892 休火

■水泳は苦手!でも泳ぎたい

図水泳が苦手な小学生

■3月15日(土)10:30~12:00

¥700円

■3月1日出の9:00から窓口、9: 30から電話で。先着12人

■親子水泳秘密練習

対小学校1、2年生とその保護者 ■3月23日(日)13:00~14:00

¥700円

■3月1日出の9:00から窓口、9: 30から電話で。先着12組

■目からウロコ!驚異のスター

ト&レーステクニック

図100行以上泳げる小学生以上 ■3月23日(日)18:00~20:00

¥900円

■3月1日出の9:00から窓口、9: 30から電話で。先着24人

ひとり親家庭・寡婦 特別法律相談

■3月18日火14:00~16:40 圆区役所別館 四弁護士による法律相談

■電話で、福祉課へ

. 🗒 ☎250-4131、🖾254-9184

入園前に知っておきたい、こどもがかかりやすい病気 ※託児あり(要予約)

こどもがかかりやすい病気について一緒に学びませんか?

■3月4日以10:30~11:30 圆区役所別館 **四**小児科医によるこどもの病気に関する講演会

【講師】もり小児科院長・森美喜夫氏

■電話かアプリ「母子モ」で、地域支えあい課へ。先着30組(託児10組) 問☎250-4133、☎254-4030

女性のための健康講座(全2回) ※託児あり(要予約)

生き生きと自分らしく毎日を送る秘訣を学びませんか? 関市在住の女性

	期日	時間	内容
1	3月12日(水)	14:00~15:30	現代女性の新しいライフスタイルに合 わせた医療的ケアの実際
2	3月24日(月)	10:00~12:00	健やかに輝く私へ!-時短メイク術& コミュニケーションプログラム-

場区役所別館 【講師】①ひらた女性クリニック院長・平田 英司氏、②資生堂ジャパン

団電話かアプリ「母子モ」で、地域支えあい課へ。先着30組(託 児10組)

問☎250-4108、☎254-4030

3/1年~3/7年 春季全国火災予防運動

電気器具による火災が増えています。おうちの電気配線は 大丈夫ですか? まずは身の回りの点検を!

- 差し込みプラグは定期的に点検、清掃
- ・電気コードは家具の下敷き厳禁 ・たこ足配線はしない
- ・電気製品使用の際は、取扱説明書を熟読

週南消防署予防課(☎261-5181、☎261-5191)



みみょう

洋光

261-5330

281-5900

(火)·(木)

3/5(水)

10:00~12:00

8:30~12:00

^、/ / \ /、/ /、 仁保公民館の催し / \ /、/ / \ /、/

■体験に学ぶ、災害時の備え 🧺 ■3月8日(土)10:00~11:30

四非常持ち出し袋の中身の 確認や災害発生時の行動に ついて学び、日頃の備えや防 災意識の再確認をします 【講師】ひろしま女性防災会

防災士・横山ゆかり氏 ■窓□か電 話、ファク スで。先着

30人



■家庭教育講座 親子で挑戦! 木の実クラフト&子育てトーク 岡小学生とその保護者

■3月23日(日)13:00~15:00 内親子で木の実を使った工 作を楽しんで、保護者同士で 子育てについての話をしな がら交流します

【講師】府中町家庭教育支援 チーム[くすのき] コーディ ネーター

田窓口か電話、ファクスで。 先着8組

固281−1831、**2**281−1886 **休**火、20⊟祝

3月・4月は窓口が混み合います!

転入、転出など異動の多いこの時期は、市民課窓口が大変混 み合い、長時間お待ちいただく場合があります。時間に余裕を 持ってお越しください。休日開庁や平日時間延長は3分をご覧 ください。また、駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公 共交通をご利用ください。

●市民課窓□混雑予想日 3月17日(月)~4月7日(月)の平日開庁日

※ 例などの休日明けが最も混み合います ・電子証明書が有効なマイナンバーカードを使って、オンライ ンでの転出手続きや証明書のコンビニ交付サービスの利用が

できます ・住民票の写し、印鑑登録証明書などの各種証明書は、市役所 サービス・コーナー(仕)、(日)、(祝)、(休も開所。基町9-32、☎225-3161。駐車場なし)でも取得できます

子育て支援相談員募集中!

図保育士、幼稚園教諭、小学校教諭の資格か免許を持っている人 **図**乳幼児健診、子育てオープンスペースなどでの手遊びや絵本の 読み聞かせ、子育て相談など

【謝礼】半日(おおむね3時間)で2,660円 【活動日】随時相談 ■3月31日 (月)までに、電話か窓口で、区地域子育て支援センター へ。選考若干名

保育園・幼稚園に遊びに来てください

問☎250-4134、☎254-4030

図保育園・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



聞かせ、手づくり遊び、

園庭開放、コアラの

会(11:15~12:00)

育児相談ほか

保育園名 電話 日時 内容 ★ゴーゴー保育園! 仁保新町 282-4778 3/5(水) -緒に遊ぼう 仁保 3/8(土) ★サタデー広場 281-1539 10:00~11:00 楠那 251-6843 3/8(土) ★サタデー広場 うじな 251-4833 3/3(月) ★雛祭り会 みみょう 282-6366 (金) 主に発達を促す遊び ニみみょう と発達相談、園開放、 283-0900 (月)・(水) 保育講座、誕生会な 10:00~12:00 どのイベント参加 段原みみょう 568-8330 (火)・(大) 日出みみょう 569-4455 ひので親子コンサート 3/8(+) 園庭開放 10:30~12:00 ナーガ 255-8222 (\pm) ※車での来園不可 ★雛祭り 第二ナーガ 250-8022 3/3(月) 10:00~11:00 こども園 ※車での来園不可 幼稚園名 日時 281-2497 直接園にお問い合わせください 園庭開放 安芸 251-0451 3/13休 10:00~11:30 ★園庭開放 10:30~11:30 を使っての遊び、手遊 あさひ び、季節の歌ほか ★季節の歌、親子遊 281-0403 10:00~11:30 大洲 3/6(木) び、園庭開放 3/11(火) 清美 281-0477 10:30~11:30 園庭開放 ★季節の歌、親子遊び、園庭開放 比治山 261-3526 3/18(火) 10:30~12:00 フレーザー 251-6865 9:00~10:30 園庭開放、子育て相談 3/5 読み聞かせ、製作、戸外遊 本浦 281-1983 10:00~11:30 19(水) び(雨天:室内砂場遊び) 園庭開放、絵本の読み