

# くらしのガイド

## 中区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、催しなどが中止となる場合があります。開催状況は各主催者にお問い合わせください。

### 健康

#### 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

- **集団検診** ※③はポイント対象外
- ①健康診査、②肺・大腸がん、③結核健康診断
  - ☑①40歳以上の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者<sup>※</sup>、②年度末で40歳以上の人(会社で受けられる人は除く)、③年度末で65歳以上の人
- | 期日       | 会場       | 時間          |
|----------|----------|-------------|
| 5/10(月)  | 基町中央集会所  | 9:00~11:00  |
| 5/28(金)  | 吉島福祉センター | 9:30~15:00  |
| 6/7(月)   | 幟町集会所    | 9:00~11:00  |
| 6/29(火)  | 国保会館     | 9:00~11:30  |
| 10/29(金) | 吉島福祉センター | 18:00~19:00 |

- **胃がん(X線検査)**
- ☑年度末で40歳以上の人(会社で受けられる人は除く)
- | 期日      | 会場      | 時間         |
|---------|---------|------------|
| 5/10(月) | 基町中央集会所 | 9:00~11:00 |
| 6/7(月)  | 幟町集会所   |            |
| 6/29(火) | 国保会館    | 9:00~11:30 |

- **子宮頸がん、⑥乳がん**
- ☑⑤受診時に20歳以上の女性、⑥年度末で40歳以上の人(⑤、⑥はいずれも会社で受けられる人は除く)
- | 期日       | 会場            | 時間          |
|----------|---------------|-------------|
| 6/14(月)  | 吉島福祉センター      | 9:30~11:00  |
| 6/16(水)  | 舟入公民館         | 9:30~11:00  |
| 6/29(火)  | 国保公館          | 9:00~11:30  |
| 10/29(金) | 吉島福祉センター(⑥のみ) | 18:00~19:00 |

- **健康ウォーキング教室**
- ☑医師から運動を禁止されていない人

上記健診・検診を受診する人へ

☑がん検診は、生活保護世帯・市民税非課税世帯(世帯全員分)、70歳以上であることを証明するもの、または後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料

☑「受診券」、健康診査(特定健康診査<sup>※</sup>)を受診する人は保険証

期日	時間	内容
5/14(金)		カメラで確認! 自分の姿勢や歩き方を見直そう
5/21(金)	14:00~16:00	~前回の結果を活かして「簡単トレーニング」を学ぼう
5/28(金)		再確認! 正しい姿勢で健康ウォーキング

☑中区スポーツセンター 【講師】広島大学大学院人間社会科学研究科准教授・田中亮氏

☑動きやすい服装、室内靴、飲み物

☑電話で同課へ。先着30人

■ **健康相談日**

医師、管理栄養士、保健師が個別に健康相談に応じます。

☑4月22日(木)午前9時半~11時半(30分ごとの予約制)

☑中保健センター

☑電話で同課へ

■ **エイズの検査・相談**

匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります。

☑毎週月曜日午後6時~7時40分、毎週水曜日午前9時~10時

☑中保健センター

☑電話で同課へ

■ **専門医による心の健康相談**

気分の落ち込み、不眠などの心の不調、人とうまく付き合えない、物忘れなどで悩んでいる人やその周りの人の相談に応じます。

☑4月8日(木)、22日(木)午後1時半~3時

☑中保健センター

☑電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ

■ **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
4/28(水)	吉島福祉センター	9:30~11:30
5/10(月)	基町中央集会所	

☑肺がん検診を同時に受診可

■ **被爆者がん検診**

期日	会場	時間
5/10(月)	基町中央集会所	胃がん 9:00~10:30 肺がん 9:00~11:30

☑胃がん検診は予約制です。予約は電話で同課へ

■ **中央公民館**

☎221-5943、☎221-5118

☑休火曜日、29日(祝)

■ **パソコン講習会「パソコン操作とワードの基礎」**

☑4月19日(月)午前9時~正午

☑¥1,000円(テキスト代)

☑ノートパソコン(Windows8以上)

☑4月15日(木)までに電話か直接同館へ

■ **竹屋公民館**

☎241-8003

☑休火曜日、29日(祝)

■ **平和大通り樹木探索のつどい・春編**

「平和大通り樹の会」による樹木解説を聞きながら、平和大通りを東に歩きます。

☑4月25日(日)午前9時半~正午

☑陽平和記念資料館東館北側集合

☑前日までに電話か直接同館へ。先着30人

■ **舟入公民館**

☎295-5003

☑休火曜日、29日(祝)

■ **みんなのおはなしかい**

☑乳幼児・園児と保護者

☑4月9日(金)午後3時半~4時

☑「入園・友だち・桜・昔話&民話」をテーマにした朗読ボランティアによるおはなし会

■ **吉島公民館**

☎246-4121、☎246-4127

☑休火曜日、29日(祝)

■ **吉島おもちゃ病院**

☑4月18日(日)午前10時~午後3時(受け付けは正午まで)

☑壊れたおもちゃの修理

■ **中区図書館(JMSアステールプラザ内)**

☎248-9300、☎247-8447

☑休月曜日、30日(金)

■ **子ども映画会**

☑幼児・児童と保護者

☑4月24日(土)午前11時~正午

☑子ども向け映画の上映

☑電話かファクスまたは直接同館へ。先着10組 ※ファクスの場合は氏名と連絡先(電話番号かファクス番号)をご記入ください

■ **吉島屋内プール**

☎249-8591、☎249-2231

☑休水曜日

■ **ホットヨガ**

☑18歳以上

☑4月12日~26日の月曜日、午前10時~11時

☑室温30度以上のプールサイドでヨガの基本を行う(水着不要)

☑各日600円

☑電話か直接同館へ。先着各日12人

■ **コジマホールディングス 中区スポーツセンター**

☎241-9355、☎241-9379

☑休水曜日

■ **親子で一緒に! スポーツあそび**

☑2歳~4歳の幼児と保護者

☑4月24日(土)午前9時半~10時半

☑小さなお子さんと楽しめる運動遊びの体験会です。身体を動かしながら親子のコミュニケーションを図りましょう

☑¥500円/組

☑運動ができる服装・室内シューズ

☑電話か直接同館へ。先着20人

■ **子育て**

■ **5月の乳幼児の健康相談室**

☑身長・体重測定や育児相談

期日	会場	時間
5/7(金)	竹屋公民館	9:30~11:00
5/10(月)	舟入公民館	
5/11(火)	中保健センター	13:30~15:00
5/12(水)	白島老人集会所	9:30~11:00
5/13(木)	江波児童館	
5/17(月)	吉島公民館	
5/19(水)	本川児童館	

☑母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル

☑電話で地域支えあい課(☎504-2109)へ

■ **離乳食教室(スタート編)**

☑生後4~6カ月の乳児の保護者

☑4月23日(金)午前10時~11時

☑中保健センター

☑離乳食の進め方について<sup>※</sup>

☑電話で地域支えあい課(☎504-2528)へ。先着10人程度

●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

■ **お知らせ**

■ **犬の登録受け付けと狂犬病予防**

生後91日以上は、市への登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。 ※雨天決行

### 保育園・幼稚園の子育て支援事業

保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者が対象です。電話での育児相談も受けます。お気軽にお越しください。

☑各保育園・幼稚園 ※は予約が必要



	園名	電話番号	日時(4月)	内容 <sup>※</sup>
保育園	基町	221-5303	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	竹屋	241-1860	24日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	神崎	231-7831	10日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	江波第二	292-8166	17日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
	ゆりかご	241-6989	毎週水曜日 10:00~12:00	園庭開放※(5組)
	報恩	231-5439	8日(木) 9:30~11:00	花まつり会
	中島	241-7775	8日(木) 9:30~10:30	はなまつり※(3組)
	広島YMCA	227-2884	20日(火) 13:00~15:00	育児面接相談(身体について)※
	ルーテル	241-2479	21日(水) 10:00~11:00	ホールであそぼう、身体測定※(5組)
	真和	231-9718	20日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	毎週火曜日 10:00~11:30	園庭解放
	かおる	291-0321	8日(木) 12:00~14:00	花まつり・あまちゃかけ※
	りらくす十日市	961-4570	16日(金) 10:15~11:00	公園と一緒に遊ぼう(雨天中止)※(5組)
	りらくす竹屋	207-1821	21日(水) 10:00~11:00	園内開放 ほいくえんにあそびにおいで※(5組)
りらくす	208-5600	30日(金) 10:00~11:00	子どもの日のつどいに参加しよう※(5組)	
こども園	順正寺	241-7062	22日(木) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)※(5組)
	流川	221-5493	24日(土) 10:00~11:00	ホールで遊びましょう・身体測定※(5組)
幼稚園	慈光	241-8059	30日(金) 9:30~10:30	きらきら公園であそぼう! ※
	安田幼稚園	221-2763	随時	- 電話による育児相談
	広島三育学院	241-3010	随時	- 電話による育児相談
	吉島	244-2225	随時	- 電話による育児相談
	たちばな	243-5174	随時	- 電話による育児相談
	広島中央	246-4094	30日(金) 10:00~11:30	園庭開放、自由参観
聖母	221-3207	随時	10:00~17:00 電話による育児相談	

### 子育てオープンスペース

0歳から未就園までの子どもたち、お父さん・お母さんのための子育て交流広場です。



会場・問い合わせ	オープンスペースの名称	日時
中央公民館	ちゅうこう	4/2(金)、4/16(金) 10:00~12:00
☑同公民館(☎221-5943)。当日先着12組		
袋町児童館	エンジェルズ ポーチ Angel's Pouch	4/16(金) 10:30~12:00
☑袋町児童館(☎244-4029 問い合わせ時間13:00~18:00)		
竹屋公民館	子育て「ばんばー」	4/9(金) 10:00~12:00
☑同公民館(☎241-8003)		
舟入公民館	ぷっかぷっか舟入	4/5(月)、19日(月)、26日(月) 10:00、10:50からの2部制
☑前日までに電話(☎295-5003)か直接同館へ。先着各7組		
江波集会所	江波っ子の集い	4/1(木) 10:00~12:00
☑同公民館(☎295-5003)		
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15)あかちゃんひろば		4/16(金) 10:00~11:30
☑同地区社会福祉協議会(☎503-2405 問い合わせ時間(火・金曜日)10:00~12:00)		
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽっぽ	4/12(月) 10:00~11:30
☑同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着15組		
中島集会所	中島子育てサロン	4/5(月) 10:00~11:30
☑吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	4/15(木) 10:00~12:00
☑吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着20組		
千田児童館	オープンスペース千田	4/16(金) 10:00~11:30
☑同児童館(☎244-8030 問い合わせ時間13:00~18:00)		
本川児童館	オープンスペースぽっぽ	4/21(水) 9:30~11:30
☑同児童館(☎293-1373 問い合わせ時間13:00~18:00)		

※開催については、各問い合わせ先に確認してください