

くらしのガイド 南区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

健康

地域支えあい課
地域支援第二係
☎250-4108 ☎254-4030

■栄養相談

肥満が気になる人の食事や、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15日(水)9:30~11:00
☎区役所別館

☎電話かファクスで

■エイズ相談・HIV検査

エイズに関する相談やHIV検査を匿名、無料で。 ※肝炎・梅毒検査も同時に受診可
☎毎週(火)(21日(祝)は除く)9:30~11:00
☎区役所別館

☎電話かファクスで

地域支えあい課
地域包括支援係
☎250-4109 ☎254-4030

■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17日(金)13:30~15:00
☎区役所別館

☎初めて参加する人は電話で

原爆被害対策部援護課
☎504-2195 ☎504-2257

■被爆者健康診断

☎3月29日(水)9:30~11:30
☎宇品公民館
※肺がん検診を同時に受診可

地域支えあい課
地域支援第一係
☎250-4133 ☎254-4030

■医師による心の健康相談

☎ゆううつ、不眠、人とうまく付き合えない、お酒の問題、認知症などで悩んでいる人や周りの人
☎3月16日(木)13:30~15:00
☎区役所別館

☎専門医による相談。秘密厳守

☎電話で、前日までに

子育て

地域支えあい課
地域支援第一係
☎250-4133 ☎254-4030

■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対応。
☎生後4~6カ月児の保護者
☎3月8日(水)10:00~11:00
☎区役所別館

☎離乳食の進め方の話と調理実演

☎電話で

■いい歯すくすく教室

オンライン開催
☎区内に在住の乳幼児と保護者
☎3月27日(月)13:30~14:30

内歯科衛生士による、いい歯を育むための話と歯磨き指導

☎メール(右コードから)で

催し

地域支えあい課
地域支援第一係
☎250-4133 ☎254-4030

■障害福祉相談会

☎3月14日(火)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
☎障害者基幹相談支援センター(☎207-0636、☎207-0626)

■南区スポーツセンター

☎251-7721 ☎251-7701
☎(火)(祝)は除く

■ピンポンしようよ!

☎小学生以上(初心者)
☎4月15日(土)9:15~11:15
☎楽しく卓球の基礎から練習
☎¥600円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。

■チャレンジ! バドミントン

☎中学生以上
☎4月27日(木)19:00~21:00
☎初心者はラケットの持ち方から、経験者はステップアップを目指す【講師】広島ガスバドミントン部
☎¥900円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着12人

■フラ&ストレッチ

☎18歳以上
☎4月5日~26日(水)、10:00~11:30
☎フラダンスとストレッチで美しい姿勢と健康な体を目指す
☎¥各600円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着各15人

■チャレンジ! パドミントン

☎中学生以上
☎4月27日(木)19:00~21:00
☎初心者はラケットの持ち方から、経験者はステップアップを目指す【講師】広島ガスバドミントン部
☎¥900円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着12人

■フラ&ストレッチ

☎18歳以上
☎4月5日~26日(水)、10:00~11:30
☎フラダンスとストレッチで美しい姿勢と健康な体を目指す
☎¥各600円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着各15人

■チャレンジ! バドミントン

☎中学生以上
☎4月27日(木)19:00~21:00
☎初心者はラケットの持ち方から、経験者はステップアップを目指す【講師】広島ガスバドミントン部
☎¥900円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着12人

■フラ&ストレッチ

☎18歳以上
☎4月5日~26日(水)、10:00~11:30
☎フラダンスとストレッチで美しい姿勢と健康な体を目指す
☎¥各600円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着各15人

■チャレンジ! バドミントン

☎中学生以上
☎4月27日(木)19:00~21:00
☎初心者はラケットの持ち方から、経験者はステップアップを目指す【講師】広島ガスバドミントン部
☎¥900円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着12人

■フラ&ストレッチ

☎18歳以上
☎4月5日~26日(水)、10:00~11:30
☎フラダンスとストレッチで美しい姿勢と健康な体を目指す
☎¥各600円
☎3月1日(水)9:00から、窓口か電話で。先着各15人

話で。先着各15人

南区図書館
☎251-1080 ☎252-4120
☎(月)、22日(水)、31日(金)

■おはなし会

☎幼児から
☎3月11日(土)11:00から
☎区民文化センター
☎絵本の読み聞かせなど
☎当日会場で。先着9組

■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児と保護者
☎3月14日(火)10:30、11:05から、18日(土)11:00から
☎区民文化センター
☎絵本の読み聞かせやわらべ歌など

☎当日会場で。先着各9組

■東雲屋内プール

☎☎286-6909
☎(火)(祝)は除く

■アクアビクス

☎18歳以上
☎3月8日、15日、22日(水)、14:00~15:00
☎水中で自分の体力に合わせて楽しくエクササイズ
☎¥各600円

☎前回開催日(3月8日分は3月1日(水)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各16人

■初めてお手軽ヨガ!

☎中学生以上
☎3月9日、16日、23日(木)、18:30~19:30
☎¥各600円
☎前回開催日(3月9日分は3月2日(木)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各12人

南区民文化センター
☎251-4120 ☎256-8811
☎(月)

■話芸に親しむ パート134

☎3月4日(土)14:00から
☎市内で活躍しているアマチュアグループ(広島演芸協会)による落語漫才などのお笑い寄席
☎¥700(当日1,000)円。チケットは当日同センターで販売。事前予約受け付け中

☎電話かHPで

投票所の会計年度任用職員を募集します

4月9日(日)に執行予定の「統一地方選挙」で、当日投票所での事務に従事する会計年度任用職員を募集します。

【勤務場所】区内各投票所
【勤務時間】6:30~20:15(休憩1時間)
【事務内容】投票事務の補助
※会計年度任用職員用の駐車場はありません
【報酬】14,000円(所得税引き後13,828円)(予定)
☎区選挙管理委員会(区政調整課内)(☎250-8933、☎252-7179)

家族介護教室

☎高齢者を介護している家族やその支援者
☎介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学ぶ

日時	内容	会場	申込先
3/6(月) 13:30~15:00	『声のかけ方で介護負担の軽減ができる!?』 【講師】ひうな荘在宅生活継続支援事業相談支援員 ぬいべまさえ 縫部方英氏	宇品公民館	ひうな荘 ☎256-1001

☎地域支えあい課(☎250-4109、☎254-4030)

オトナ女子の“健康美活”講座【託児あり・要予約】

女性には、女性特有の病気や体の不調があります。生き生きと自分らしく、健やかに毎を送る“美活”を始めてみませんか?

☎市内に在住の女性
☎区役所別館

1課程目	日時	内容
3/14(火) 10:00~11:30	『もっと知ろう、自分のカラダーホルモンバランスを整えて美しさをブラッシュアップー』(話) 【講師】女医によるファミリークリニック 医師・大井美恵子氏	
3/22(水) 10:00~11:30	『ヨガで全身リフレッシュー心も体も美しく整えようー』(運動) 【講師】メディカルフィットネスB-1 健康運動指導士・島久美氏	

☎2課程目は動きやすい服装、水分
☎電話かファクスで。先着30人(託児は先着5人)
☎地域支えあい課(☎250-4108、☎252-4030)

ご協力を 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、市民課の窓口が大変混み合います。長時間お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。平日の受付時間の延長や休日開庁については、本紙25頁をご覧ください。駐車場も大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

- 南区役所市民課 窓口混雑予想日
3月6日(月)、13日(月)、20日(月)、22日(水)~4月3日(月)
(月曜日などの休日明けが最も混み合います)
- 住民票の写し、印鑑登録証明書など各種証明書は、市役所サービス・コーナー(土・日・祝も開所。基町9-32<水道局基町庁舎内>)、☎225-3161。駐車場なし)でも取得できます。
☎市民課(☎250-8938、☎252-7179)

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 ★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時	内容
大河	251-4894	3/4(土) 10:00~10:40	★サタデー広場
うじな	251-4833	3/3(金) 10:00~11:00	★3月の誕生会 ひな祭り会
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
第二みみょう こども園	283-0900	(月)・(水) 10:00~12:00	
段原みみょう	568-8330	(火)・(木) 21日(祝)は除く	10:00~12:00
日出みみょう	569-4455	3/11(土) 10:00~12:00	親子ふれあい遊び

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	3/9(木) 10:00~11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	3/9(木) 10:30~11:30	あさひキッズ(親子体操)
大洲	281-0403	3/9(木) 10:30~11:30	園庭開放
こうわ	890-2226	3/16(木) 10:00~11:30	★親子ふれあい遊び
清美	281-0477	3/7(火) 10:30~11:30	園庭開放
比治山	261-3526	3/22(水) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、 園庭開放
フレーザー	251-6865	3/23(木) 10:00~11:00	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	3/15(水) 10:00~11:30	園庭開放
みみょう	261-5330	3/14(火) 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	3/4(土) 9:00~11:00	園庭開放

あなたの子育て応援します!

地域子育て支援センターでは、保育士と保健師が面接、電話、ファクスにより、育児の悩みや子育てに関する相談を受けています。

また、子育てサークルの紹介や育児講座の開催など、地域の子育て家庭に対する育児支援を行っています。お気軽にご相談ください。

☎同センター(☎250-4134、☎254-4030)