くらしのガイド 南区版

区役所各課へのお問い合わせ・申し込みは7月3日(月)からお願いいたします。

健　康

地域支えあい課 地域支援第二係
☎250-4108、FAX254-4030

■栄養相談
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7月19日(水)9:30～10:30
場区役所別館
申電話かファクスで

■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、梅毒検査を同時に受診可
日毎週(火)の9:30～11:00
場区役所別館
申電話かファクスで

地域支えあい課 地域包括支援係
☎250-4109、FAX254-4030

■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7月21日(金)13:30～15:00
場区役所別館
申初めて参加する人は同課へ

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
7/18(火)	区役所別館	9:30～11:30
8/7(月)	宇品集会所	
8/9(水)	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 いきいき

期日	会場	胃がん	肺がん
7/18(火)	区役所別館	9:00～10:30	9:00～11:30
8/7(月)	宇品集会所		

■被爆者子宮がん・乳がん検診 いきいき

期日	会場	時間
7/18(火)	区役所別館	9:30～11:00
8/7(月)	段原公民館	

※胃がん、子宮がん・乳がん検診は予約制
申電話で

地域支えあい課 地域支援第一係
☎250-4133、FAX254-4030

■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、摂食、認知症などで悩んでいる人や周りの人
日7月20日、8月3日の(木)、13:30～15:00　場区役所別館
内専門医による相談。秘密厳守
申前日までに電話で同課へ

子育て

地域支えあい課 地域支援第一係
☎250-4133、FAX254-4030

■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。
対生後4～6カ月児の保護者
日7月12日(水)10:00～11:00
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

■プレパパママくらぶ
対面・オンライン同時開催
対市在住の妊婦とその家族
日9月6日(水)9:30～11:00
場区役所別館　内赤ちゃんとの生活に関する話など
【講師】開業助産師
申対面は電話かファクス、オンラインはメール(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、FAX254-4030

■障害福祉相談会
日7月13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や障害のある人や関係者からの相談に対応
問障害者基幹相談支援センター(☎207-0636、FAX207-0626)

南区図書館
☎251-1080、FAX252-4120
休(月)(17日を除く)、18日(火)、28日(金)

■夏休み工作教室「おりがみでランドセルを作ろう」
対小学生　日7月29日(土)10:00～12:00　場区民文化センター
内折り紙でミニサイズのランドセルとノートを作る。
【講師】藤原香月氏
申7月1日(土)9:00から窓口、電話、ファクスで。先着15人

南区スポーツセンター
☎251-7721、FAX251-7701
休(火)

■フラ＆ストレッチ いきいき
対18歳以上　日7月5日～26日の(水)10:00～11:30
内フラダンスの要素を取り入れながら骨盤調整を行い、美しいウエストラインを目指す
¥各600円
申開催日に直接施設窓口で。先着各回15人

■いきいき健康広場 いきいき
対おおむね40歳以上　日7月7日、21日の(金)、13:30～15:00
内健康体操と7日はミニテニス、21日はバドミントン
¥各500円
申開催日に直接施設窓口で。先着各回16人

仁保公民館
☎281-1831、FAX281-1886
休(火)、17日(祝)

■今だから話したい聴きたい ひとりひとりの平和への思いを和子の平和語り いきいき
日7月23日(日)10:00～11:30
内ウクライナ情勢を受けて、平和への思いや体験を、詩の朗読など交えて語る。
【講師】言の葉工房"和"主宰・滝和子氏
申窓口か電話で。先着20人

■こどもアニメーションシアター
対小学生以下
日8月2日(水)10:00～11:30
内「名探偵コナン　防犯ガイド」ほか
申窓口か電話で。先着30人

東雲屋内プール
☎、FAX286-6909
休(火)

■初めてお手軽ヨガ！ いきいき
対中学生以上
日7月13日、9月7日の(木)、18:30～19:30
¥各600円
申前回開催日の9時から窓口、10時から電話で。先着各回12人

中山間地域お宝資源掘り起こし事業
中山間地域での新たな農家ビジネスにつながる活動に補助金を交付します。補助内容や条件、応募方法などは市HPか問い合わせを。
対農林漁業者3人以上で構成される地域団体など
【募集期間】7月18日(火)(必着)まで
問区地域起こし推進課(☎250-8935、FAX252-7179)

夏休み☀親子クッキング
対小学生の親子
日7月22日(土)10:00～13:00(受付9:30～)
場青崎公民館
内お話・調理実習「ぼく・わたしが作る、サバイバルクッキング！！-キャンプ飯も災害時にも役立つ-」
【講師】南保健センターの栄養士、保健師
¥500円／人
申電話かファクスで、青崎公民館へ。先着8組(上限20人)
問☎、FAX281-3802

高血圧予防教室 - バッチリ減塩 スッキリ歯磨きシッカリ運動 - いきいき
高血圧は罹患率の高い病気です。いつまでも健康的に元気で過ごすために生活習慣を見直してみましょう！
対区に在住の人
場区役所別館

	日時	時間	内容
①	7/13(木)	10:00～12:00	【医学・バッチリ減塩】高血圧がもたらす病気、おいしく減塩！まずはできることから
②	7/21(金)		【スッキリ歯磨き】歯周病と高血圧の関係について
③	7/28(金)		【シッカリ運動】運動はお薬！運動は血管をまもる

【講師】①南保健センター　医師、管理栄養士、②歯科医師　芥川桂一氏、歯科衛生士　住本朋子氏、③健康運動指導士　久保恵氏
申電話かファクスで、地域支えあい課へ。先着40人
問☎250-4108、FAX254-4030

弁護士無料法律相談
親子関係、過払い金取り戻し、破産などさまざまな悩みについて弁護士が相談を受け付けます。1人(1組)30分。
日7月19日(水)13:00～16:00
場区役所別館
申電話かファクスで、区社会福祉協議会へ。先着6人
問☎251-0525、FAX256-0990

こころに寄り添うボランティア入門講座 いきいき
こころの病について知識や理解を深め、精神保健ボランティアとして一緒に活動しませんか。
対区に在住で①～④の全課程参加できる人

	日程	内容	時間
①	8/2(水)	こころの病気の理解と関わり方について	13:30～15:30
②	8/9(水)	こころに寄り添う支援について	13:30～16:00
③	8/10(木)～29(火)	地域の共同作業所を見学しよう	1回(2時間)
④	8/30(水)	ボランティア活動とは	13:30～15:30

【講師】①宇品メンタルクリニック院長　山本修氏、②ACTひろしまLiberta、トムハウス、ミルキーハウス、みどり作業所の職員、④「とちの実」代表、南区社会福祉協議会職員　場区役所別館　申電話かファクスで、区社会福祉協議会へ。先着20人　問☎251-0525、FAX256-0990

「広島みなと親子見学会」
紙芝居で港湾施設の説明を聞いた後、港湾業務艇「りゅうせい」(海上の工事現場へ行くために使用する船)に乗り、広島港の主な施設や船を1時間程度見学します。
対小学生とその保護者(幼児同伴は不可)
日8月3日(木)、4日(金)の10:00～11:30、13:30～15:00
場広島港宇品旅客ターミナル
申はがき、Eメールで、参加者全員の氏名、年齢、住所、携帯電話番号、希望日時(第2希望まで)を、7月20日(木)(必着)までに。
抽選各回16人
送付先　〒734-0011　広島市南区宇品海岸3-10-28
中国地方整備局　広島港湾・空港整備事務所
「広島みなと親子見学会」係
問同事務所(☎254-7906、Eメールfujioka-k87k5@mlit.go.jp)

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	7/12(水)	10:00～10:45	★夏の遊びを楽しもう
大州	286-4554	7/7(金)	10:00～11:00	★七夕会
青崎	281-2493	7/14(金)	10:00～11:00	★一緒に遊ぼう
大河	251-4894	7/15(土)	10:00～11:00	★サタデー広場
仁保新町	282-4778	7/15(土)	10:00～11:00	★サタデー広場
仁保	281-1539	7/5(水)	10:00～11:00	★おはなしを楽しもう
楠那	251-6843	7/25(火)	10:00～11:00	★夏の遊びを楽しもう
宇品東	254-1600	7/8(土)	10:00～11:00	★サタデー広場
元宇品	251-2709	7/7(金)	10:00～11:00	★七夕会
出島	254-6319	7/4(火)	10:00～11:00	★園庭開放
うじな	251-4833	7/7(金)	10:00～11:00	★七夕会
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　プール遊び(3日(月)～7日(金))
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・身体測定、園開放、保育講座などのイベント参加
日出みみょう	569-4455	7/8(土)	10:00～12:00	★屋上で水あそび
段原みみょう	568-8330	(火)・(木)	10:00～12:00	園解放・育児相談(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)
ナーガ保育園	255-8222	(土)	10:30～12:00	★園庭開放
第二ナーガ	250-8022	7/13(木)	10:00～11:00	★園庭解放 ※車での来園不可
アイグラン保育園仁保	258-1220	7/8(土)	10:00～11:00	夏の遊びを楽しもう！(0・1歳児親子対象)
レガロ・バンビーニ	261-0415	7/19(水)	10:00～11:00	おいでよ‼Regalo Land -さわってみよう!!感触遊び-

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	7/6(木)	10:00～11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	7/6(木)	10:30～11:30	親子体操
大洲	281-0403	7/6(木)	9:30～11:00	園庭開放
こうわ	890-2226	7/27(木)	10:00～11:30	★親子ふれあい遊び
親和	254-3313	7/8(土)	10:00～11:30	★親子教室(コーナー遊び、絵本の読み聞かせ)
清美	281-0477	7/11(火)	10:30～11:30	★園庭開放、親子ふれあい広場(英語)(詳細はHPを)
谷の百合	251-6351	7/11(火)	9:30～10:30	園庭開放、お話会、子育て相談
比治山	261-3526	7/11(火)	10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
広島マリア	253-0337	7/5(水)	10:00～11:00	★園庭解放
フレーザー	251-6865	7/11(火)	9:00～10:00	子育て相談、園庭開放
本浦	281-1983	7/5・19(水)	10:00～11:30	読み聞かせ、制作、戸外(雨天、砂場)遊び
洋光	281-5900	7/12(水)	8:30～12:00	園庭開放、コアラの会
みみょう	261-5330	7/18(火)	10:00～12:00	園内開放、絵本の読み聞かせ、手づくりあそび、育児相談ほか