

くらしのガイド 南区版

区役所各課への問い合わせは、1月4日(木)から

健康

地域支援あい課 地域支援第二係 ☎250-4108、☎254-4030

下記の集団検診を受ける人へ ※受診の際には、「受診券」を持参してください。健康診査を受診する人は、「保険証」が必要です ※生活保護世帯、市民税非課税世帯、受診時70歳以上のいずれか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です

集団検診

①ミニ人間ドック 健康診査とがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)と骨粗しょう症検診が1日で受診可

期日	会場	時間
3/24(日)	区役所別館	9:00~11:30

②~⑨の対象参照 ¥400円~5,400円(検診の種類によって異なります)

②健康診査、③肺がん検診、④大腸がん検診、⑤骨粗しょう症検診、⑥結核健診

※⑥はポイント対象外

②~④今年度末で40歳以上(②国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者など。③④会社などで受診可能な人は除く)、⑤男性:受診時に40歳以上で5歳刻みの年齢、女性:受診時に20歳以上で5歳刻みの年齢

⑥今年度末で65歳以上

期日	会場	時間
3/4(月)	楠那公民館	9:00~11:00
3/8(金)	区役所別館	9:00~11:00
3/25(月)	宇品公民館	9:30~11:30

②⑥無料、③④各400円、⑤1,000円

※大腸がん検診は、事前にがん検診受診券に同封のがきで排便容器の請求を

⑦胃がん検診(X線検査)

⑧今年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く)

期日	会場	時間
3/4(月)	楠那公民館	9:00~11:00
3/8(金)	区役所別館	9:00~11:00

¥1,100円

⑧子宮頸がん検診

⑨乳がん検診

⑧⑨受診時20歳以上、⑨今年度末で40歳以上の女性(いずれも会社などで受診可能な人は除く。受診は2年度に1回)

期日	会場	時間
3/7(木)	仁保公民館	9:30~11:00
3/13(水)	区役所別館	9:30~11:00

⑧⑨1,000円、⑨1,500円

②~⑥当日会場で、①、⑦~⑨は1月4日(木)から集団検診予約ダイヤル(☎0120-489-431、☎504-2258、平日9:00~16:30)へ。先着順

広島市 集団検診 検索

■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1月17日(木)9:30~10:30 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

日毎週(火)9:30~11:00 区役所別館

☎電話かファクスで

地域支援あい課 地域包括支援係 ☎250-4109、☎254-4030

■南区認知症の人と家族の交流会 情報交換をしたり、悩みを語り合ったりする場です。

日1月19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

※肺がん検診を同時に受診可

期日	会場	時間
1/31(水)	段原公民館	9:30~11:30
2/5(月)	宇品集会所	9:30~11:30
2/8(木)	宇品公民館	9:30~11:30 13:00~15:00

■被爆者がん検診

期日	会場	時間
1/31(水)	段原公民館	胃がん 9:00~10:30
		肺がん 9:00~11:30
2/5(月)	宇品集会所	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

地域支援あい課 地域支援第一係 ☎250-4133、☎254-4030

■医師による心の健康相談

⑧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

日1月18日、2月1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 地域支援あい課 地域支援第一係 ☎250-4133、☎254-4030

■離乳食教室-スタート編- 教室のほかに離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が対応。

日1月24日(木)10:00~11:00 区役所別館

☎離乳食の話と調理実演

☎電話かアプリ「母子モ」で

■タッチケア

子どもとゆったりとしたコミュニケーションを楽しむ。オ

ンラインもあり。

☎市内に在住の生後3~6カ月の乳児と保護者

日1月29日(月)10:00~11:00 区役所別館

☎話と実技

【講師】比治山大学短期大学部教授・七木田方美氏

☎対面は電話かファクス、オンラインはメール(右コード)で

■おっぱいバイバイ講座

卒乳の時期などの疑問に助産師が対応。オンラインもあり。

☎乳幼児の保護者 日2月19日(月)13:30~14:30

☎卒乳についての話

☎対面は申込不要(キッズひろば定員10組)、オンラインはメール(右上コード)で

■いい歯すくすく教室

歯科衛生士から子どものいい歯を育むためのアドバイス。オンラインもあり。

☎乳幼児の保護者 日2月8日(木)13:30~14:30

☎対面は申込不要(キッズひろば定員10組)、オンラインはメール(右上コード)で

催し 地域支援あい課 地域支援第一係 ☎250-4133、☎254-4030

■障害福祉相談会

日1月11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

☎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 休火、1日祝~3日休

■からだスッカリ体操

☎おおむね40歳以上 日2月18日(日)9:30~11:00

☎体の機能向上が期待できる体操を体験 ¥600円

☎1月4日(木)の9:00から、窓口か電話で。先着15人

東雲屋内プール ☎、☎286-6909 休火、1日祝~3日休

■初めてお手軽ヨガ!

☎中学生以上 日1月18日~2月1日(木)、18:30~19:30 ¥各600円

☎前回開催日(1月18日分は1月11日(木)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各回12人

南区図書館 ☎251-1080、☎252-4120 休月(8日を除く)、1日祝~4日(木)、9日(火)、31日(水)

■こぐまちゃんクラブ

☎乳幼児と保護者 日1月16日(火)10:30、11:05から

☎絵本の読み聞かせなど

■楽しく学ぼう おこづかい教室

☎小学生(3年生以下は、保護者同伴、4年生以上は保護者1人同

伴可)

日1月27日(土)10:00~12:00

☎ゲームをしながらお金の使い方やおこづかい帳のつけ方を学ぶ

日1月5日(金)の9:00から、窓口か電話、ファクスで。先着30人

南区民文化センター ☎251-4120、☎256-8811 休月、1日祝~3日休

■舞台技術ワークショップ-レコーディング編-

日2月12日(木)10:00から

☎初心者向けのレコーディングの知識講義と実技

¥1,500円 日1月12日(金)から窓口か電話、ファクス、HPで

■マイクロディウム&肩掛け人形芝居-ハンガリーと日本の人形劇 競演-

日1月27日(土)①13:30、②17:00から

☎①「STOP!」&「さんまいのおふだ」、②「CON ANIMA」&「STOP!」

¥①親子ペア3,000円、大人2,000(当日2,200)円、3歳以上の子ども1,500(当日1,700)円、②2,800(当日3,000)円(小学生以下入場不可)。全席自由

☎メールか電話で、子どもコミュニティネットひろしま(メール:info@kodomo-net.jp、☎231-8015)へ

認知症講演会

認知症の人への接し方や介護技術について学べます。
※手話通訳・要約筆記あり
☎区役所別館

日時	内容	申込先
2月15日(木) 13:00~15:00	講演「ユマニチュード®を学ぼう! -優しさを届けて支えあう介護-」 講師:社会福祉法人三篠会 小規模多機能型居宅介護事業所SHIRAKI 管理者・森山由香氏	区社会福祉協議会 ☎251-0525 ☎256-0990 ☎電話かファクスで、先着150人

ユマニチュード®って何?
「人間らしくある」という意味があり、その人がその人らしくいることを大切に、人と人との絆を深める介護ケアの技法の一つ。
☎地域支援あい課(☎250-4109、☎254-4030)

保育園・幼稚園に遊びに来てください 区各園へ ★は予約が必要

保育園名	電話番号	日時	内容
荒神	262-6983	1/13(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
大州	286-4554	1/19(金) 10:00~11:00	★園庭開放
青崎	281-2493	1/25(木) 10:00~11:00	★触れ合い遊び
皆実	253-9415	1/17(水) 10:00~11:00	★保育園で遊ぼう
大河	251-4894	1/24(水) 10:00~11:00	★作って遊ぼう
仁保新町	282-4778	1/11(木) 10:00~11:00	★ベビーサロン(場所:仁保公民館)
仁保	281-1539	1/24(水) 10:00~11:00	★園庭で遊ぼう
楠那	251-6843	1/13(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
宇品東	254-1600	1/12(金) 10:00~11:00	★リズム遊びを楽しもう
元宇品	251-2709	1/13(土) 10:00~11:00	★サタデー広場
出島	254-6319	1/11(木) 10:00~11:00	★お正月遊びをしよう
似島	259-2131	1/19(金) 10:15~11:15	★園庭開放
うじな	251-4833	(木) 10:00~11:30	★園庭開放
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	管理栄養士による栄養相談、健康相談・身体計測、園開放、保育講座などのイベント参加
日出みみょう	569-4455	1/20(土) 10:00~12:00	豆まきごっこで遊ぼう 園開放(1/4除く)、育児相談(主に発達を促す遊びと発達相談、保育講座、誕生会などのイベント参加)
段原みみょう	568-8330	(火)・(木) 10:00~12:00	★つぼみクラブ(英語で遊ぼう、親子体操) ※車での来園不可
ナーガ	255-8222	1/27(土) 10:30~11:15	園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガこども園	250-8022	1/11(木) 10:00~11:00	園庭開放 ※車での来園不可
アイグラン保育園仁保	258-1220	1/13(土) 10:00~11:00	栄養士による離乳食試食会、新聞紙遊び、身体計測(0・1歳児親子対象)
レガロバンビーニ保育園	261-0415	1/17(水) 10:00~11:00	おいでよ!! Regalo Land-親子の触れ合い遊び-

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	園にお問い合わせください	★なかよし広場「お母さんといっしょ」(対象:令和3年4月2日~4年4月1日生まれ)
安芸	251-0451	1/18(木) 10:00~11:30	園庭開放(対象:1~3歳)
あさひ	254-2153	1/11(木) 10:30~11:30	親子体操
大洲	281-0403	1/11(木) 10:00~11:30	園庭開放
こうわ	890-2226	1/25(木) 10:00~11:30	★親子触れ合い遊び
親和	254-3313	1/20(土) 10:00~11:30	★親子教室(コーナー遊び、絵本の読み聞かせ) (対象:2~3歳)
清美	281-0477	1/16(火) 10:30~11:30	★園庭開放と親子触れ合い広場
谷の百合	251-6351	1/10(水) 9:30~10:30	園庭開放、絵本、歌遊び、育児相談
比治山	261-3526	1/23(火) 10:30~12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
比島マリア	253-0337	1/16(火) 10:00~11:00	園庭開放
フレーザー	251-6865	1/31(水) 10:00~11:00	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	1/17(水) 10:00~11:30	読み聞かせ、製作、戸外遊び
みみょう	261-5330	1/16(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	1/17(水) 8:30~12:00	園庭開放、コアラの会(11:15~12:00)