くらしのガイド 南区版

区役所へのお問い合わせ・申し込みは3月3日(月)からお願いします。

健　康

地域支えあい課
☎250-4108、250-4109、250-4133、FAX254-4030

■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。
日3月19日(水)9:30～10:30
場区役所別館
申電話(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
日毎週(火)9:30～11:00
場区役所別館
申電話(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。
日3月21日(金)13:30～15:00
場区役所別館
申電話(250-4108)かファクスで

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
3/7(金)	区役所別館	9:30～11:30
3/23(日)		
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 いきいき

期日	会場	時間
3/7(金)	区役所別館	9:00～10:30
3/23(日)		

■被爆者子宮がん・乳がん検診 いきいき

期日	会場	時間
3/23(日)	区役所別館	9:30～11:00

※胃がん、子宮がん・乳がん検診は予約制
申電話で

子育て

地域支えあい課
☎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3月12日(水)10:00～11:30
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

催　し

障害者基幹相談支援センター
☎207-0636、FAX207-0626

■障害福祉相談会
日3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、FAX252-4120
休(月)、21日(金)、28日(金)

■おはなし会
対幼児以上
日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
日3月11日(火)10:30、11:05から、15日(土)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ー
☎251-7721、FAX251-7701
休(火)

■フラ＆ストレッチ いきいき
対18歳以上
日3月5日～19日の(水)、9:45～10:45
内美しい姿勢と健康な体を目指す　¥各600円
申開催日に直接窓口へ。先着各15人

■姿勢改善＆ウオーキング いきいき
対18歳以上
日3月5日～19日の(水)、11:00～12:00
内腰痛や肩こり解消につながる姿勢改善と美しいフォームで健康な体を目指す
¥各600円
申開催日に直接窓口へ。先着各15人

■ヨガ いきいき
対18歳以上
日3月7日～21日の(金)、11:00～12:00
内アクティブなヨガを毎回テーマを変えて行う　¥各600円
申開催日に直接窓口へ。先着各15人

東雲屋内プール
☎、FAX286-6909
休(火)

■ヨガ！ いきいき
対18歳以上
日3月14日、21日の(金)、13:30～14:30　¥各600円
申前回開催日(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) いきいき
対プール利用者
日3月9日、23日の(日)、13:00～14:00　¥施設使用料のみ
内1人10分程度アドバイス
申3月1日(土)の9:00から窓口、10:00から電話で。先着各6人

出島屋内プール
☎254-2891、FAX254-2892
休(火)

■水泳は苦手！でも泳ぎたい
対水泳が苦手な小学生
日3月15日(土)10:30～12:00
¥700円
申3月1日(土)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
日3月23日(日)13:00～14:00
¥700円
申3月1日(土)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
対100メートル以上泳げる小学生以上
日3月23日(日)18:00～20:00
¥900円
申3月1日(土)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
日3月18日(火)14:00～16:40
場区役所別館
内弁護士による法律相談
申電話で、福祉課へ
問☎250-4131、FAX254-9184

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？
日3月4日(火)10:30～11:30　場区役所別館
内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(もりみきお)氏
申電話かアプリ「母子モ」で、地域支えあい課へ。先着30組(託児10組)
問☎250-4133、FAX254-4030

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？
対市在住の女性

	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(ひらた)英司(えいじ)氏、②資生堂ジャパン
申電話かアプリ「母子モ」で、地域支えあい課へ。先着30組(託児10組)
問☎250-4108、FAX254-4030

3/1(土)～3/7(金)　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
問南消防署予防課(☎261-5181、FAX261-5191)

仁保公民館の催し

■体験に学ぶ、災害時の備え いきいき
日3月8日(土)10:00～11:30
内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(よこやま)ゆかり氏
申窓口か電話、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
対小学生とその保護者
日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
申窓口か電話、ファクスで。先着8組

問☎281-1831、FAX281-1886　休(火)、20日(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ページをご覧ください。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。

●市民課窓口混雑予想日
3月17日(月)～4月7日(月)の平日開庁日
※(月)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((土)、(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
問市民課(☎250-8938、FAX252-7179)

子育て支援相談員募集中！

対保育士、幼稚園教諭、小学校教諭の資格か免許を持っている人
内乳幼児健診、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
申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
問☎250-4134、FAX254-4030

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	日時		内容
仁保新町	282-4778	3/5(水)	10:00～11:00	★ゴーゴー保育園！一緒に遊ぼう
仁保	281-1539	3/8(土)		★サタデー広場
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)	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)		
段原みみょう	568-8330	(火)・(木)		
日出みみょう	569-4455	3/8(土)		ひので親子コンサート
ナーガ	255-8222	(土)	10:30～12:00	園庭開放 ※車での来園不可
第二ナーガこども園	250-8022	3/3(月)	10:00～11:00	★雛祭り ※車での来園不可

幼稚園名	電話	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	3/13(木)	10:00～11:30	★園庭開放
あさひ	254-2153	3/13(木)	10:30～11:30	マット、飛び箱、平均台を使っての遊び、手遊び、季節の歌ほか
大洲	281-0403	3/6(木)	10:00～11:30	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
清美	281-0477	3/11(火)	10:30～11:30	園庭開放
比治山	261-3526	3/18(火)	10:30～12:00	★季節の歌、親子遊び、園庭開放
フレーザー	251-6865	3/3、24(月)	9:00～10:30	園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	3/5、19(水)	10:00～11:30	読み聞かせ、製作、戸外遊び(雨天:室内砂場遊び)
みみょう	261-5330	(火)・(木)	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	3/5(水)	8:30～12:00	園庭開放、コアラの会(11:15～12:00)