

# くらしのガイド 中区版

区役所各課への問い合わせなどは3月3日(月)からお願いします。

## 健康

### 地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

#### エイズ・梅毒検査・相談

☎毎週(火)9:00~11:00

☎中保健センター

☎匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で判明

☎市HPか電話で

#### 専門医による心の健康相談

☎気分が落ち込む、不眠、人とうまく付き合えない、物忘れで悩んでいる人や周りの人

☎3月13日(木)13:30~15:00

☎中保健センター

☎電話(504-2109)

☎で、3月12日(水)まで

☎に、同課へ。先着2人

#### 栄養相談日

☎3月14日(金)9:30~11:00(30分ごと)

☎中保健センター

☎直接か電話で。

☎先着3人

### 原爆被害対策部 援護課

☎504-2195、☎504-2257

#### 被爆者健康診断

期日	時間	会場
3/19(水)	9:30~11:00	神崎会館
	13:30~14:30	広瀬集会所

※肺がん検診を同時に受診可

#### 被爆者子宮がん・乳がん検診

☎3月25日(火)9:30~11:00

☎基町中央集会所

☎電話で

## 催し

### 中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

☎(火)、20日(祝)

#### パソコン①講習、②相談会

☎①簡単な文字入力ができる人、②初心者

☎3月17日(月)①9:00

~12:00、②13:00~

15:00(1人1時間)

☎①講習会「インターネットを楽しもう」

☎①1,000円

☎直接か電話で、3月13日(木)までに。先着①10人、②8人

### 竹屋公民館

☎☎241-8003

☎(火)、20日(祝)

☎ヒロシマの橋ものがたり-広島島の喜びと哀しみを見届けた橋たち-

☎3月9日(日)10:00~11:30

☎「水の都ひろしま」の6本の川に架かる約80の橋の歴史と物語を学ぶ

☎【講師】郷土歴史

家・川浜一也氏

☎直接か電話で、3月8日(土)までに。先着30人

### 吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

☎(火)、20日(祝)

#### ティーンズクッキング「春のころころクッキー」

☎小学校5年生

~中学生

☎3月8日(土)9:30

~11:30

☎クッキーを焼いてアイシングでデコレーション

☎¥100円

☎直接か電話で、3月2日(日)~7日(金)に。先着10人

### 舟入公民館

☎☎295-5003

☎(火)、20日(祝)

#### みんなで楽しくマーマレード作り

☎3月①8日、②22日の(土)、9:30~12:30

☎¥1,000円/回

☎直接か電話で、3月①5日、②19日の(水)までに。先着各10人。いずれか1回のみ

### 中区図書館

☎248-9300、☎247-8447

☎(月)、21日(金)、28日(金)

#### 雑誌リサイクル

☎市立図書館の利用登録者

☎3月8日(土)①10:30、②11:30から

☎保存年限の切れた雑誌を①1人5冊まで、②冊数制限なしで無償譲渡

☎当日会場で、①10:15、②11:15から入場券を配布

#### えほんとわらべうた

☎乳幼児と保護者

☎3月14日(金)11:00から

☎絵本の読み聞かせとわらべ歌【講師】おはなしエルマー

☎当日会場で。先着12組

#### おはなしワールド

☎幼児・小学生と保護者

☎3月15日(土)11:00から

☎絵本の読み聞かせなど

☎【講師】吉岡淳子氏

☎当日会場で。先着12組

### 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

☎(水)

#### ベビーヨガ

☎6カ月~1歳半の乳幼児と保護者

☎3月15日(土)10:00~11:00

☎ヨガのポーズを基にしたエクササイズで心身のリフレッシュと親子の信頼を育む

☎¥700円/組

☎直接か電話で。先着12組

#### なかスポげんキッズ

☎来年度小学生になる幼児

☎3月18日(火)16:15~17:15

☎小学校入学前の体力づくりプログラム。いろいろな用具を活用した運動遊びで体を動かし、運動神経の発達を目指す

☎¥500円

☎3月1日(土)9:00から、直接か電話で。先着14人

☎親子で一緒に！スポーツあそび

☎2~4歳の幼児と保護者

☎3月23日(日)9:30~10:30

☎親子で楽しめる運動遊び体験会

☎¥500円/組

☎3月1日(土)9:00から、直接か電話で。先着20組

### 吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

☎(水)

#### 高めよう！ピラティス

☎18歳以上

☎4月7日~21日の(月)、10:00~11:00

☎呼吸法を活用しながら、インナーマッスルをゆるやかに鍛える

☎¥各700円

☎3月1日(土)9:00から、直接か電話で。先着各日12人

#### スタイルアップ！ヨガ

☎18歳以上

☎4月10日~24日の(木)、10:00~11:00

☎美姿勢作りを目指す

☎¥各700円

☎3月1日(土)9:00から、直接か電話で。先着各日12人

#### 整えよう！からだバランス

☎18歳以上

☎4月8日~22日の(火)、10:00~11:00

☎体のゆがみを整え、動ける体作りを目指す

☎¥各700円

☎3月1日(土)9:00から、直接か電話で。先着各日12人

## 子育て

### 地域支えあい課

☎504-2109、☎504-2175

#### 3月の乳幼児の健康相談室

期日	時間	会場
3/4(火)	13:30~15:00	中保健センター
3/5(水)	9:30~11:00	吉島公民館
3/10(月)		舟入公民館
3/12(水)		本川児童館
3/14(金)		竹屋公民館
3/21(金)	10:00~11:30	中央公民館

☎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

#### 離乳食教室(スタート編)

☎4~6カ月の乳児の保護者

☎3月11日(火)10:00~

11:30

☎中保健センター

☎離乳食の進め方など。教室の他に管理栄養士による離乳食に関する電話相談も実施

☎アプリ「母子モ」が電話(504-2528)で、同課へ。先着20人

#### 子育てオープンスペース

☎0歳~未就園児のこどもと保護者が気軽に集い、交流できる場。詳しくは市HPで

☎※開催については、各連絡先に問い合わせを

### ご協力を 3・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。平日時間延長や休日開庁は本紙3頁をご覧ください。駐車場も混雑します。公共交通をご利用ください。



- 中区役所市民課 窓口混雑予想日 3月17日(月)~4月7日(月)の平日開庁日 (月曜日などの休日明けが最も混み合います)
- 窓口にお越しの前に、右二次元コードから待ち人数などの状況を確認することができます



また、市民課窓口で発券した番号札に印字された二次元コードを読み取ることで、スマートフォンや携帯電話から呼び出し状況を確認できます。待合ロビー以外の場所でお待ちいただく際にご利用ください

- 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・休も開所。基町9-32、☎225-3161。駐車場なし)でも取得できます

☎市民課(☎504-2551、☎504-2548)

### 行政困りごと相談所

☎3月19日(水)13:30~16:00

☎場舟入公民館

☎行政相談委員による行政(道路、河川、社会福祉、登記、電波、通信など)への不満・要望に関する個別相談

☎当日会場。先着順

☎総務省中国四国管区行政評価局(☎228-6173、☎228-4955)



### 女性のための健康講座

☎3月25日(火)10:00~11:30

☎場地域福祉センター

☎講義「女性のフェムケア(女性特有の健康問題に対するケア)について」、個別相談(希望者のみ)

☎直接か電話で、地域支えあい課へ。先着30人

☎☎504-2528、☎504-2175

## 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(3月)	内容など
保育園	基町	221-5303	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	竹屋	241-1860	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(2組)
	吉島	243-0022	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	本川	292-4470	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(2組)
	神崎	231-7831	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※(5組)
	舟入	232-3698	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	江波	231-7934	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	江波第二	292-8166	随時 10:00~12:00	わかばママ・パパ応援教室※
	ゆりかご	241-6989	毎週(水) 10:00~12:00	園庭開放
	中島	241-7775	12日(水) 9:30~10:30	園庭開放※(3組)
	広島YMCA	227-2884	8日(土) 10:00~15:00	育児全般について※
	ルーテル	241-2479	19日(水) 10:00~11:00	みんなで遊ぼう・身体測定※(5組)
	真和	231-9718	11日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
	千田	243-2766	毎週(水) 10:00~11:30	園庭開放
ともえ	228-6088	6日(水)、8日(土) 10:00~11:00	わかばママ・パパ応援教室※	
かおる	291-0321	6日(水) 10:00~11:00	園庭開放	
リトルメイト	244-2525	4日(火) 10:00~11:00	わかばママ・パパ応援事業※(5組)	
りらっくす白鳥	225-7572	4日(火) 10:00~11:00	保育園に遊びにいで※(5組)	
りらっくす竹屋	207-1821	10日(月) 10:00~11:00	リトミック※(5組)	
こども園	順正寺	241-7062	6日(水) 10:00~11:00	室内・園庭で遊ぼう
	栄光	231-4468	随時	園見学、子育て相談※
	吉島	244-2225	6日(水) 10:15~11:15	親子でミニアレンジ※
	安田	221-2763	26日(水) 10:30~11:30	オープンスペース※(15組)
	聖母	221-3207	11日(火) 9:30から	未就園児クラス「たんぽぽ組」見学※
	広島中央	246-4094	10日(月) 10:00~11:00	電話による育児相談
幼稚園	広島三育学院	241-3010	5日(水) 9:30~11:00	楽器であそぼう ☎0~3歳
	たちばな	243-5174	随時	電話による育児相談
	慈光	241-8059	14日(金) 9:30~10:30	英語あそび Sing and Dance together ☎1・2歳