

くらしのガイド 安佐北区版

市役所・区役所各課への問い合わせ・申し込みは1月6日(月)からお願いします。

健康

健康長寿課 (☎819-0586) (☎819-0602)

検診を受ける人へ

今年度の健康診査受診券と各種がん検診受診券は、昨年4月中旬に送付しています。

◆①健康診査(特定健康診査、後期高齢者の健康診査)、②肺がん・大腸がん検診
①②年度末で40歳以上。いずれも会社などで検診を受けられる人は除く。①は国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者

開催日	会場	時間
1/16(木)	JA広島市深川支店	13:30~14:30
1/20(月)	可部福祉センター	
1/23(木)	筒瀬福祉センター	
2/6(木)	日浦公民館	

②各400円(①健康診査は今年度から無料)

①受診券、保険証、②チケット型の受診券

当日会場。大腸がん検診は事前にかん検診受診券に同封のはがきで採便容器の請求を

◆①子宮頸がん・②乳がん検診
①受診時に20歳以上、②今年度40歳以上の女性(いずれも2年に1回受診可)

3月4日(水)午前9時半~11時 白木出張所

①1,000円、②1,500円

チケット型の受診券

平日の午前9時~午後4時半に予約ダイヤル(☎504-2298)で。市HPからも予約可。先着順

広島市 集団検診 検索

※各種がん検診は、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か、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料

◆栄養相談・健康相談

栄養相談日は、赤ちゃんから高齢者までの普段の食事について個別相談に応じ、健康相談日は、食事や運動などの生活習慣についてアドバイスします。

開催日	内容	講師
1/16(木)	健康相談	医師、管理栄養士、保健師
1/21(水)	栄養相談	管理栄養士

【時間】午前9時半~11時半(1人30分程度)

区総合福祉センター

☎電話で同課へ

◆エイズ・梅毒の相談、検査

1月16日(木)午前9時~11時 区総合福祉センター

☎抗体検査を匿名で実施。結果は20分程度で分かります
☎電話で同課へ

原爆被害対策部 (☎504-2195) 援護課 (☎504-2257)

◆被爆者健康診断
1月20日(月)午前9時半~11時半

区総合福祉センター
※肺がん検診を同時に受診可

保健福祉課 (☎819-0616) (☎819-0602)

◆精神科医師による心の健康相談
夜眠れない、災害のストレスによる心身の不調、ひきこもり、飲酒の問題、物忘れなどでお悩みの人

1月16日(木)午後1時半~3時 区総合福祉センター

☎前日までに電話で同課へ

◆あゆみ会家族相談会

1月8日、15日、22日、29日の水曜日、午前10時~正午 区総合福祉センター

☎精神障害者の家族会会員による相談会

子育て

健康長寿課 (☎819-0586) (☎819-0602)

◆離乳食講習会

4~6カ月児の保護者
1月8日(水)午前10時~11時半 区総合福祉センター

☎離乳食の始め方・進め方(お話と調理実演)

保健福祉課 (☎819-0616) (☎819-0602)

◆定期児童相談

児童に関する問題について、児童福祉司が相談に応じます。

1月15日(水)午後1時~5時 区総合福祉センター

☎前日までに電話で同課児童福祉係(☎819-0605)へ

◆乳幼児の健康相談室

開催日	会場	時間
1/9(木)	日浦公民館	9:30~11:00
1/17(金)	三入公民館	
1/21(水)	区総合福祉センター	
1/24(金)	区総合福祉センター	
1/24(金)	区総合福祉センター	
1/28(水)	久地南集会所	

☎健康・育児相談、身体測定
☎母子健康手帳

◆0歳~就学前までの子育て相談

子どもとの関わり方や遊び、しつけ、育児グループのことなどについて、保育士や保健師が、面談(要予約)、電話、ファクスで相談に応じます。

1月~金曜日(祝・休日、1月2日(木)、3日(金)は除く)の午前8時半~午後5時15分

区総合福祉センター

☎面談は、電話かファクスで地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)へ

◆常設オープンスペース

スマイルあさきた

1月~金曜日(祝・休日、1月2日(木)、3日(金)は除く)の午前10時~午後3時

区総合福祉センター

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供

☎地域子育て支援センター(☎819-0617、☎819-0602)

<1月のミニイベント>

日時	内容
14(水) 11:00~11:30	ふれあい遊び
16(木) 13:30~14:00	ミニ講座(むし歯予防)
17(金) 13:00~14:30	食育相談
23(木) 11:00~11:30	わらべうたあそび

すずらんひろば高陽

1月~金曜日(祝・休日、1月2日(木)~8日(水)は除く)の午前10時~午後3時

高陽タウンセンタービル地下1階(亀崎一丁目2-4)

☎親子遊び、交流、相談、子育ての情報提供

¥1家族につき100円

☎すずらんひろば高陽(☎516-5353、☎516-5355)

<1月のミニイベント>

日時	内容
10(金) 10:00~14:30	竹内先生の食生活・栄養相談
10:00~14:30	身体測定・健康相談
15(水) 11:00~11:30	英語であそぼう with Little Star English
16(木) 10:00~14:30	塚村先生のよろず相談室
18(土) 10:00~15:00	すずらんDEぶんこ
22(水) 10:00~14:30	身体測定・健康相談
23(木) 11:00~11:30	絵本の読み聞かせ
27(月) 10:00~13:00	すずらんBaby Day(0歳児対象)

(イベントの詳細は、すずらんひろば高陽のHPをご覧ください)

◆妊婦さんの交流日

区内在住で妊娠中の人
1月20日(月)午前9時半~11時半

区総合福祉センター

☎助産師の話「妊娠・出産・赤ちゃんのいる生活について」、赤ちゃんが喜ぶおもちゃ作り

☎母子健康手帳、母子手帳副読本
☎電話で同課へ

◆卒乳相談会

区内在住で卒乳を検討中の親子
1月27日(月)午前9時半~11時半

区総合福祉センター

☎助産師の個別相談(1組15分程度)

☎母子健康手帳
☎電話で同課へ。先着8組

催し

安佐北区スポーツセンター
☎843-4999 ☎843-4998
休水曜日、1日(祝)~3日(金)

◆ベビーヨガ体験

0歳児と保護者
2月21日(金)午前10時半~11時半

☎赤ちゃんに触れ合いながらヨガを体験

¥600円

1月16日(木)午前9時から来館で。空きがあれば午前10時から電話で同センターへ。先着12組

◆水泳秘密練習(バタ足まで)
☎水が苦手な小学生

1月26日(日)午後2時~3時
¥400円

1月4日(土)午前9時から来館で。空きがあれば午前10時から電話で同センターへ。先着10人

◆バレトンで美姿勢づくり
☎18歳以上

1月6日、20日、27日の月曜日、午前10時半~11時半

☎バレエ・ヨガ・フィットネスを融合したエクササイズ
¥各日500円

☎当日午前10時15分から同センターで。各日先着30人

◆Let'sピラティス&骨盤体操
☎18歳以上

1月9日、16日、23日、30日の木曜日、午後2時半~3時半

☎バランスボールなどでインナーマッスルを鍛える
¥各日500円

☎当日午後2時15分から同センターで。各日先着30人

安佐北区図書館

☎814-0340 ☎814-0604
休月曜日(13日を除く)、1日(祝)~4日(土、14日(火)、30日(木)~2月5日(水))

◆おはなし会

日時	対象	読む人
1/16(木)10:30~11:00	乳幼児と保護者	ちいさこべ
1/18(土)14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしあるある
1/26(日)14:00	幼児・小学生と保護者	おはなしボランティア

☎絵本の読み聞かせ、手遊び
※16日(水)は、当日午前10時から整理券を配布。各回先着10組程度

◆図書展示

1月5日(日)~29日(水)
【テーマ】「インターネット・SNS活用術」

安佐北区民文化センター

☎814-0370 ☎814-0770
休水曜日(13日を除く)、1日(祝)~3日(金)

◆あさきたミュージッククリニック

1月13日(日)午前9時半~午後0時半

☎サクソフォン、ホルン、ユーフォニアム(金管楽器の一種)の演奏指導

¥一般2,000円、学生1,500円
☎所定の募集チラシを直接か、郵送、ファクスで同センターへ。チラシは同センター、区内公民

◆あさきた神楽公演

1月19日(日)午後0時半開演

【出演】①亀山神楽団、②亀山子供神楽

【演目】①「安珍清姫」、②「葛城山」

¥1,000(前売券800)円。中学生以下無料

◆ASAKITAサロンコンサート

1月25日(土)午後2時開演

☎歌(ソプラノ、メゾソプラノ、テナー)とピアノ

【出演】5人組

《令和2年度ASAKITAサロンコンサート出演団体募集》

5月~来年3月

☎楽器演奏、歌、踊りなど(30分~1時間)

☎所定の用紙に必要事項を記入し、2月16日(日)までに郵送か、ファクス、Eメール(info@asakitabc.com)で同センターへ。用紙は同センター、区内公民館で

◆あさきた人形劇場

1月26日(日)午前10時半~11時半

【出演】人形劇団アヒル座

【演目】人形劇「さるとかに」、パネルシアター「歌ってあそぼう」、マリオネット「ペンギンのあさひ」

※ワークショップ「あおむしくんのごちそう」もあります

※あさきた人形劇場については、JMSアステールプラザ(☎244-8000、☎246-5808)へ

お知らせ

◆土砂災害警戒区域などの指定について

【指定地区】井原、志屋、高南、三田、狩小川小学校区

資料の縦覧は、下記の問い合わせ先で可能です。県のホームページでも公開しています。

土砂災害ポータルひろしま 検索

国土庁土木建築局土砂法指定推進担当(☎513-3945、☎223-2443)、県西部建設事務所管理第二課(☎250-8157、☎255-3010)、市下水道局河川防災課(☎504-2377、☎504-2458)、区地域起こし推進課(☎819-3905、☎815-3906)

市民公開講座 安佐地区地域ケアフォーラム

いきいき健康長寿-日々の食事でアンチエイジング-

開催日	時間	内容
2/2(日)	14:00~16:00(開場13:00)	①基調講演「楽しく美味しく食べて、アンチエイジング」【講師】青木内科小児科医院 栄養管理部長・森光大氏 ②シンポジウム「オーラルフレイルについて」【サプリメントと薬との正しい付き合い方】

場安佐南区民文化センター(安佐南区中筋一丁目22-17)

☎氏名、郵便番号、住所、電話番号、参加人数を明記し、はがきか、Eメール、ファクスで安佐医師会「安佐地区地域ケアフォーラム」係(〒731-0101 安佐南区八木五丁目35-2、☎873-1846、Eメール(jimu@asaisikai.jp))へ。定員700人

☎同会(☎873-1840)