

# くらしのガイド

安佐南区版

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

☎831-4942 ☎870-2255

1・2月分の検診の空き状況や下記の予約が必要な検診は、集団検診予約ダイヤル(☎504-2298 ☎504-2258 平日の午前9時～午後4時半)へ。  
●受診の際には、**4月中旬にお届けした「受診券」**が必要です(受け取っていない人は、事前に連絡を)。

### ■①胃がん検診(X線検査)(予約制)

☎年度末で40歳以上(昨年度、市のがん検診券を利用して胃内視鏡検査を受診した人は対象外)  
¥1,100円

期日	会場	時間
3/4(水)	区総合福祉センター	9:00～11:00
3/16(月)	佐東公民館	

☎電話で集団検診予約ダイヤル(☎☎上記)へ。先着順

### ■②子宮頸がん検診(予約制)、③乳がん検診(予約制)

☎②受診時に20歳以上、③年度末で40歳以上の女性。いずれも受診は2年に1回

期日	会場	時間
3/6(金)	祇園西公民館	9:30～11:00

☎②1,000円、③1,500円  
☎電話で集団検診予約ダイヤル(☎☎上記)へ。先着順

### 注のついた健診などを受診する人へのお知らせ

○生活保護世帯・市民税非課税世帯・70歳以上のいずれかであることを証明するもの(保険証<sup>※</sup>)か、後期高齢者医療被保険者証を持ってきた人は無料です

### ■いきいき健康生活相談

医師、保健師、管理栄養士が生活習慣や食生活の改善について相談に応じます。

☎1月8日(水)午前9時～11時  
☎区総合福祉センター  
☎電話で同課へ

### ■男性介護者のつどい「4木の会」

介護をしている男性が介護の苦労話や疑問、知識・知恵などを話し合っています。

☎1月23日(水)午後1時～3時  
☎区総合福祉センター  
☎座談会  
¥100円(参加費)  
☎電話で同課へ

### ■認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している人が、日頃の悩みを語り合い、気分転換を図る場です。

☎1月22日(水)午後1時半～3時  
☎区総合福祉センター

☎①オレンジ支援チーム(認知症初期集中支援チーム)の紹介、②座談会「日々の困りごとについて」  
¥50円(お茶代)

### ■健康教室

☎1月25日(土)午後2時～3時半  
☎区総合福祉センター

### ■冬の感染症対策

【講師】広島共立病院感染管理認定看護師・山下典恵氏  
☎同病院(☎879-1111)

### 保健福祉課

☎831-4944 ☎870-2255

### ■心の健康相談

人とうまく付き合えない、眠れないなどの症状や認知症、アルコールの問題など、本人や家族の相談に専門医が応じます。秘密厳守。

☎1月9日(水)、23日(水)の午後1時半～3時  
☎区総合福祉センター  
☎電話で同課へ

### 原爆被害対策部援護課

☎504-2195 ☎504-2257

### ■被爆者健康診断

期日	会場	時間
1/17(金)	祇園西公民館	9:30～11:30
1/21(火)	八木集会所	
1/22(水)	東野公民館	
1/29(水)	祇園出張所	
1/30(木)	JA広島市原支店	
1/31(金)	祇園西公民館	
2/6(木)	JA広島市祇園支店	

※肺がん検診を同時受診できます

## 子育て

### 保健福祉課

☎831-4944 ☎870-2255

### ■健康相談室

乳幼児の身長・体重測定や育児相談、成人の血圧測定、尿検査、健康相談も行います。

地区	期日	会場
佐東	1/27(月)	八木集会所
祇園	1/20(月)	祇園福祉センター
安古市	1/17(金)	安東公民館
	1/23(木)	東野公民館
沼田	1/15(水)	沼田公民館
	1/16(木)	大塚公民館

【受付時間】午前9時半～11時  
☎母子健康手帳か健康手帳

### ■はじめてママ応援教室 -先輩ママとの交流会-

☎①妊娠5カ月目(16週)以降の初妊婦、②生後2～6カ月の1人目の赤ちゃんとママ  
☎2月17日(月)午前10時～11時半  
☎区総合福祉センター  
☎保健師・保育士からのアドバイス。プレママとママの交流会  
☎電話で同課へ先着①15人、②10組

### 安佐南区地域子育て支援センター

☎877-2146

■保育園・幼稚園が子育てを応援  
未就園児を対象とした育児相談や園庭開放を行っています。詳しくは市HPの「子育て」をご覧ください。右の二次元コードからもご覧いただけます。



### 常設型 子育てオープンスペース オアシスあさみなみ

☎877-2146 (区総合福祉センター4階)

子育てオープンスペースは、子どもたちを自由に遊ばせながら、親同士が子育ての情報を交換できる場です。

☎おおむね3歳未満の乳幼児と保護者、妊婦

☎月～金曜日(祝・休日、1月2日(水)～6日(月)は除く)の午前10時～午後3時

☎親子遊び、交流、相談、子育て情報提供<sup>※</sup>

### ■1月の行事

期日	行事	時間
1/10(金)	ふれあいあそび & 交流タイム	10:30～11:00
1/14(火) 1/28(火)	食育相談(各日先着7人)	10:00～11:30
1/15(水)	子育て相談(先着5人)	10:00～11:30
1/16(木)	育児講座	13:30～14:00
1/27(月)	お話し会	11:00～11:30

## 催し

### 安佐南区図書館

☎879-5060 ☎879-8536  
☎休月曜日(13日は除く)、1日祝～4日祝、14日祝、31日祝

### ■0・1・2才のおはなし会

☎1月11日(土)午前11時から。入場時間厳守  
☎当日午前10時半から同館で整理券配布。先着20組

### ■おはなし会

☎1月18日(土)午前11時から  
☎絵本の読み聞かせ<sup>※</sup>

### ■テーマ別図書展示

☎1月5日(日)～30日(木)  
【テーマ】自動車あれこれ(マツダ創立100周年)

### 安佐南区民文化センター

☎879-3060 ☎879-3061  
☎休月曜日(13日は除く)、1日祝～3日祝

### ■あさみなみ伝統神楽公演

☎1月19日(日)午後0時半～4時(予定)  
☎地域の郷土芸能である十二神祇神楽などの神楽公演

【出演団体】あおぞら子供神楽団・阿刀神楽団・大塚神楽団・上温井神楽保存会・上中調子神楽団・西原上十二神祇神楽保存会

### ■あさみなみジャズ

☎1月26日(日)午後1時半から  
☎市内で活動しているジャズバンドの演奏会

【出演団体】<sup>ソウ・アンド・フローズ</sup>2 & 4 倶楽部、The Kings of Dixieland、N.G.O ALL★STARS、廣瀬豊彦 & ハートブレイクジャズオーケストラ、B.M.S.ジャズオーケストラ

### いざ、いにしへの道へ 古代山陽道にはせるロマン

☎①座学2月8日(土)午前9時半～11時半、②散策会3月21日(土)午前9時～正午

☎安公民館(上安二丁目2-46)

☎古代山陽道散策マップを使った、やすの古代山陽道と周辺の古刹についての座学と散策会

☎1月31日(金)までに電話か直接同館へ。先着各30人

☎安公民館(☎872-4495、☎872-4496)

### 精神障害者を支える 家族の勉強会

☎1月22日(水)午後1時半～3時半

☎区総合福祉センター

☎勉強会「お薬について正しく知ろう-精神科疾患に使われる薬の基礎知識と新薬の情報」

【講師】草津病院薬局課長・別所千枝氏

☎保健福祉課(☎831-4944、☎870-2255)

### のぞみ会家族相談会

☎1月8日(水)午前10時半～正午

☎区総合福祉センター

☎精神障害者の家族会員(同会)による相談会

☎保健福祉課(☎831-4944、☎870-2255)



### 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-

期日	内容
2/2(日) 14:00～16:00	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部长・森光大氏 ②シンポジウム(多職種によるフレイル予防の活動報告)

☎区民文化センター ※手話通訳・要約筆記付き

☎はがきかファクス、Eメールで、郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数を安佐医師会「安佐地区地域ケアフォーラム2019」係(〒731-0101 八木五丁目35-2)へ。定員700人

☎安佐医師会事務局(☎873-1840、☎873-1846、Eメール jimuj@asaisikai.jp)

### 募集 まさか私がロコモ予備軍? 楽しく体操して筋力アップ!

ロコモティブシンドロームとは、骨や筋肉などの運動器の働きが衰えて、要介護や寝たきりのリスクが高い状態を言います。楽しく体操をして筋力アップを目指しませんか?

期日	内容(全2回)
2/6(木) 10:00～12:00	【基礎編:講義・体操】ロコモ・フレイルってなあに? ロコモ予防のためにできること
2/20(水) 10:00～12:00	【応用編:講義・体操】何歳になってもやりたいことができる体作りのコツ

【講師】健康運動指導士・大背戸まりこ氏

☎区総合福祉センター  
☎電話で、健康長寿課(☎831-4942)へ。先着45人

## 市民相談

区役所では、毎月、専門家などによる市民相談を行っています。日常生活上の法律関係や交通事故に関する困りごとなど、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

相談名(相談員)	相談内容	毎月の相談日(1月の相談日)
交通事故相談(交通事故相談員)	賠償額の算定、自賠責保険請求の仕方 <sup>※</sup>	第1金曜日(開催なし)
暴力被害相談(生活安全専門員)	暴力団の介入など暴力が絡む問題 <sup>※</sup>	第3木曜日(1月16日)
人権相談(人権擁護委員)	いじめや嫌がらせなどの人権の侵害 <sup>※</sup>	第2木曜日(1月9日)
行政相談(行政相談委員)	国の機関、特殊法人などに関する要望・意見 <sup>※</sup>	第1水曜日(開催なし)
司法書士法律相談(司法書士)	登記、不動産、相続、成年後見、債務整理(破産 <sup>※</sup> )、裁判、その他身近な法律相談	第3水曜日(1月15日)
表示登記・境界相談(土地家屋調査士)	土地の境界に関すること。土地建物の調査測量、土地の分筆・建物の新築などの登録手続き <sup>※</sup>	第2金曜日(1月10日)
行政書士法律手続相談(行政書士)	遺言書、遺産分割協議書、各種契約書、建設業許可、営業許可など各種許認可の法律手続き <sup>※</sup>	第4水曜日(1月22日)

【時間】午後1時～4時(暴力被害相談は午後3時まで)。相談は1人30分以内。なお、祝・休日、8月6日・8月13日～16日、12月28日～1月4日は行いません

☎いずれも相談日当日の午前8時半から、電話で区政調整課(☎831-4925)へ。先着6人(暴力被害相談は先着4人)。交通事故相談、表示登記・境界相談は相談日当日の午前10時まで随時受け付け