

くらしのガイド 南区版

健康

健康長寿課 ☎250-4108 ☎254-9184

■集団検診

①ミニ人間ドック(予約制)

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)が1日で受診できます。
健康診査、胃がん・肺がん・大腸がんは年度末で40歳以上、子宮頸がんは受診時20歳以上の女性、乳がんは年度末で40歳以上の女性(健康診査の対象は国民健康保険被保険者か後期高齢者医療被保険者などに限る。がん検診は会社などで受診可能な人は除く)
¥400円～4,400円(検診の種類により異なります)

期日	会場	時間
3/ 8(日)	区役所別館	9:00～11:30

※大腸がん検診は、事前にごがん検診受診券に同封のがきで採便容器を請求してください

②胃がん検診(X線検査・予約制)

年度末で40歳以上(会社などで受診可能な人は除く) ¥1,100円

期日	会場	時間
3/ 2(月)	宇品公民館 区役所別館	9:00～11:00

③子宮頸がん検診、④乳がん検診
③受診時20歳以上、④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)
¥③1,000円、④1,500円

期日	会場	時間
3/16(月)	区役所別館	9:30～11:00

①～④の予約は、1月6日(月)から予約ダイヤル(☎504-2298 ☎504-2258 平日午前9時～午後4時半)へ。先着順
※インターネットからも申込可。詳しくは市HPで

市HP 集団検診 検索

上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か、後期高齢者医療被保険者証を持参した人は無料です

■栄養相談日(予約制)

日 1月15日(水)午前9時半～11時
場 区役所別館

日 1月6日(月)から電話かファクスで同課へ

■南区認知症の人と家族の交流会

日 1月17日(金)午後1時半～3時
場 区役所別館

日 初めに参加する人は、1月6日(月)から電話かファクスで同課へ

■HIV(エイズ)検査

日 毎週火曜日午前9時～11時
場 区役所別館

日 1月6日(月)から電話かファクスで同課へ

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
1/15(水)	段原公民館	9:30～11:30 13:00～15:00
1/28(火)	翠町会館	9:30～11:30
2/12(水)	東宇品神田南会館	9:30～11:30

※肺がん検診を同時に受診可

■被爆者胃がん・肺がん検診

期日	会場	時間
1/28(火)	翠町会館	(胃がん) 9:00～10:30 (肺がん) 9:00～11:30

■被爆者子宮がん・乳がん検診

期日	会場	時間
1/27(月)	翠町会館	9:30～11:00

※胃がん、子宮がん、乳がん検診は予約制です

日 1月6日(月)から電話で同課へ

保健福祉課 ☎250-4133 ☎254-9184

■医師による心の健康相談

日 1月16日(水)午後1時半～3時
場 区役所別館

日 1月6日(月)から電話かファクスで前日までに同課へ

■家族学習会

日 南区精神保健福祉家族会の人か、南区民の人
日 1月21日(火)午後2時半～4時半
場 区役所別館

【講演】人に教えたくなる睡眠の話-よい睡眠のためにできること

【講師】広島国際大学教授・田中秀樹氏

日 1月6日(月)から電話かファクスで前日までに同課へ。先着70人

子育て

保健福祉課 ☎250-4133 ☎254-9184

■離乳食教室(予約制)

日 生後4～6カ月児の保護者
日 1月22日(水)午前10時～11時半
場 区役所別館

日 1月6日(月)から電話かファクスで同課へ。先着30人

■卒乳講座「おっぱいバイバイ講座」
日 乳幼児の保護者
日 1月29日(水)午前10時～11時(講座終了後個別相談あり。先着5人)
場 区役所別館 【講師】ふでもと助産院助産師・筆本静枝氏

日 1月6日(月)から前日までに電話かファクスで同課へ

催し

南区スポーツセンター ☎251-7721 ☎251-7701 休火曜日、1日～3日

■ベビー&ママ①産後トレーニング、②ふれあい体操

日 ①0歳児と保護者、②1歳児と保護者
日 1月15日(水)の①午後1時半～2時半、②午後2時45分～3時45分

日 ①姿勢をよくし、ウエストを

南区医師会市民公開講座 「カタくならない肩の話-カーブを応援するカタへ-」

日時	内容	講師
1/25(土) 15:00～17:00	【講演】五十肩って何? 【座談会】	広島大学整形外科学教室・横矢晋氏 広島東洋カーブ監督・佐々岡真司氏、一軍ヘッドコーチ高信二氏

場 区民文化センター
日 1月6日(月)午前10時から電話で南区医師会事務局(☎250-3701)へ

血圧コントロールの達人講座

内容	講師
①【講義】高血圧はどうして怖い? どうつき合う?	南保健センター医師・石崎きさく氏 宏美、栄養士・金純香
②【運動】気持ちの良い有酸素運動を!	健康運動指導士・久保恵氏
③【調理】血管をいたわる減塩の小技	すこやか食生活推進リーダー・山根瑞穂氏

日 1月①23日(木)、②30日(木)、③2月13日(木)の午前10時～正午
場 区役所別館 日 ②飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、③エプロン、三角巾、ふきん ¥③500円

日 1月6日(月)から電話かファクスで健康長寿課(☎250-4108、☎254-9184)へ。先着①②40人、③20人

南区さざなみフェスティバル

場 区民文化センター

催し	日時	内容	備考
展示発表	①1/4(土)～3/29(日) 9:00～21:00	絵手紙、書、写真などの作品展示	①2階さざなみギャラリー ②3階ギャラリー
	②2/1(土)～2/2(日) 10:00～16:00		
体験コーナー	2/1(土)、2/2(日)	サークルの活動が体験できるコーナー	3階ギャラリー
舞台発表	2/1(土)11:00～2/2(日)10:30～	音楽、舞踏、ダンスなどのサークル発表会	2階ホール
おはなし会	2/1(土)11:00～11:30	絵本の読み聞かせ	2階図書館 おはなしの森
こども劇場	2/1(土)、2/2(日)13:30～	人形劇ペパによる子ども劇	2階スタジオ
バザー	2/1(土)11:00～16:00 2/2(日)10:00～16:00	コーヒー、クッキー、軽食などの販売	2階ロビー

場 区民文化センター(☎251-4120、☎256-8811)
休 月曜日(祝日除く)、1月1日～3日

引き締め、骨盤周りなどをトレーニングする、ママと赤ちゃんのためのプログラム、②親子のスキンシップを中心とした体操を行い、家でもできるプログラムを提供 【①②の場】各600円

【①②の場】1月4日(土)から来館か電話で同センターへ。先着各14組

南区図書館 ☎251-1080 ☎252-4120 休13日を除く月曜日、1日～4日、14日、31日

■楽しく学ぼうおこづかい教室

日 小学生(3年生以下は保護者同伴)
日 1月25日(土)午前10時～正午
場 区民文化センター

日 ②ゲームをしながらお金の使い方やおこづかい帳のつけかたの学習

日 1月5日(日)午前9時から電話かファクスで同館へ。先着30人

保健福祉課 ☎250-4132 ☎254-9184

■障害福祉相談会

日 1月14日(火)午前10時半～正午(受け付けは午前11時半まで)
場 区役所別館

日 1月6日(月)から電話かファクスで同課障害福祉係(☎250-4132)へ

宇品公民館 ☎☎253-2529 休火曜日、1日～3日、13日

■三世代ふれあいコンサート「コー

ルゆうかり40周年記念演奏会」

日 1月25日(土)午後1時半(開場は午後1時から)

日 ②女声合唱曲集「ちよこれいと」40年思い出の曲、子どものための合唱ミュージカル「100万回生きたねこ」

男女共同参画セミナー「多様性は誰の中にも -セクシュアリティをめぐって-(全4回)」

	内容	講師
①	多様な“私たちの性”と人権	日本学術振興会特別研究員・眞野豊氏
②	自分らしく生きてる今が一番幸せ -性同一性障害の僕が伝えたいこと-	ここいろhiroshima 共同代表・富山敦己氏
③	性的少数者(LGBT)への寛容度は社会の幸福度-正しい知識を学ぼう-	広島修道大学教授 河口和也氏
④	ゲイの出会いをめぐる文化-メディアとしてのバー空間を中心として-	広島修道大学修士課程 木谷幸広氏

日 2月①8日(土)、②15日(土)、③22日(土)、④29日(土)の午後2時～4時
場 仁保公民館

日 1月4日(土)から各回前日までに、来館か電話で仁保公民館(☎281-1831)へ。各回先着20人 休火曜日、1月1日～3日、13日

保育園・幼稚園に遊びに来てください

日 保育園・幼稚園に通っていない乳幼児と保護者 各園へ

保育園名	電話番号	日時	内容
荒神	262-6983	1/ 8(水)	10:00～11:00 体を動かして遊ぼう
大州	286-4554	1/17(金)	10:00～11:00 リズムで遊ぼう
青崎	281-2493	1/25(土)	10:00～11:00 サタデー広場
皆実	253-9415	1/15(水)	10:00～11:00 お正月あそび
大河	251-4894	1/ 9(木)	10:00～11:15 お正月遊びを楽しもう
仁保新町	282-4778	1/22(水)	9:15～10:15 命を守る講演会(防災)
仁保	281-1539	1/ 9(木)	10:00～11:00 ベビーサロン
楠那	251-6843	1/ 9(木)	10:00～11:30 リズム遊びを楽しもう
宇品東	254-1600	1/17(金)	10:00～11:00 リズムあそびを楽しもう
元宇品	251-2709	1/18(土)	10:00～11:00 サタデー広場
出島	254-6319	1/15(水)	10:00～11:00 お正月遊びをしよう
うじな	251-4833	1/24(金)	10:00～11:00 親子体操教室 ※要予約
みなみ愛児園	251-2508	月～金曜日	13:00～15:00 3歳未満乳幼児子育て相談(電話)
みみょう	282-6366	金曜日	10:00～12:00 主に発達を促す遊びと発達相談、園内開放、保育講座、誕生会などのイベント参加
第二みみょう	283-0900	月・水曜日	10:00～12:00
段原みみょう	568-8330	火・木曜日	10:00～12:00
日出みみょう	569-4455	1/25(土)	10:00～12:00 親子で楽しむ触れ合い遊び
広島和光園保育所	253-4056	1/28(火)	9:30～12:00 親子半日保育体験 ※要予約
ナーガ	255-8222	1/25(土)	10:30～12:00 未満児対象:つばみクラブ(英語で遊ぼう・親子体操) ※要予約
第二ナーガ	250-8022	1/8(水)	10:00～11:00 ママ&キッズヨガ ※要予約 ※車での来園不可
あい保育園仁保	258-1220	1/30(木)	9:40～10:15 リトミックで音楽遊びを楽しみましょう(1・2歳児対象)

幼稚園名	電話番号	日時	内容
青葉	281-2497	1/22(水)	10:15～11:15 なかよし広場「お母さんといっしょ」 ※要予約
安芸	251-0451	1/ 9(木)	10:00～11:30 お正月遊び ※要予約
あさひ	254-2153	1/23(木)	10:30～11:30 親子体操(なわとびあそび、手あそび)
大洲	281-0403	1/17(金)	10:00～11:00 あそびのひろば、園庭開放
こうわ	890-2226	1/23(木)	10:00～11:30 ふれあい遊び ※要予約
親和	254-3313	1/25(土)	10:00～11:30 親子教室(コーナー遊び・絵本の読み聞かせ・歌) ※要予約
谷の百合	251-6351	1/14(火)	9:30～10:30 園庭開放、歌あそび、絵本よみかせ
比治山	261-3526	1/21(火)	10:30～12:00 季節のあそび、親子あそび、園庭開放 ※要予約
広島マリア	253-0337	1/14(火)	10:30～11:30 園庭開放
フレーザー	251-6865	1/ 9(木)	10:00～11:00 園庭開放、子育て相談
本浦	281-1983	1/15(水)	10:00～11:30 園庭開放
みみょう	261-5330	1/14(火)	10:00～12:00 園庭開放、育児相談、うたの広場
洋光	281-5900	1/25(土)	10:15～12:00 親子体操(10:15～11:00)、小さなお話し会(11:00～12:00)