

くらしのガイド

中区版



区役所での申し込み受け付けは、1月6日(月)から行います。

健康

健康長寿課

☎504-2528、☎504-2175

健康寿命を延ばそう！ 知っておきたい生活習慣病とその予防

返ってきた健診結果の見方が分からない、生活習慣病は気になるけど運動の仕方が分からない…。そんなあなた、この機会に自分の健康を振り返ってみませんか。

☎1月24日(金)午後1時半～3時半 吉島公民館
☎保健師による検査結果の見方の解説、区スポーツコーディネーターによるお話と運動
☎動きやすい服装、筆記用具、運動靴、飲み物
☎電話で同課へ。先着40人

3月の集団検診

①子宮頸がん、②乳がん
☎①受診時に20歳以上の人、②年度末で40歳以上の人。いずれも会社で受けられる人は除く

期日	会場	時間
3/13(金)	基町中央集会所	9:30～11:00

☎①1,000円、②1,500円
※生活保護世帯、市民税非課税世帯(世帯全員分)、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
☎受診券
☎要予約で先着順。予約は集団検診予約ダイヤル(☎504-2298、平日午前9時～午後4時半)へ。インターネットからも予約可

健康相談日

医師、管理栄養士、保健師が個別に健康相談に応じます。
☎1月23日(休)午前9時半～11時半(30分ごとの予約制)
☎中保健センター
☎電話で同課へ

エイズの検査・相談

匿名、無料、秘密厳守。検査の結果は20分程度で分かります。
☎毎週月曜日午後6時～7時40分、毎週水曜日(1月1日を除く)午前9時～11時
☎中保健センター
☎電話で同課へ

保健福祉課

☎504-2109、☎504-2175

☎専門医による心の健康相談
気分が落ち込む、眠れないなどの心の不調、人とうまく付き合えない、物忘れなどで悩んでいる人やその周りの人の相談に応じます。

☎1月9日(休)、23日(休)の午後1時半～3時
☎中保健センター
☎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
1/15(水)	舟入公民館	9:30～11:30
1/28(火)	江波集会所	9:30～11:30
2/14(金)		13:00～15:00

※肺がん検診を同時に受診可

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
☎休火曜日、1日(祝)～3日(金)、13日(祝)

☎アシ原で遊ぼう・学ぼう!!
in 白島「干潟でとんど」



干潟でとんど作り、もち焼き体験、川辺の清掃活動を行います。
☎小学生以上(小学生は保護者同伴)
☎1月18日(土)午前9時半～正午
☎白潮公園周辺(白島九軒町神田橋南詰下流)
☎箸、おわん、飲み物、タオル、軍手
☎¥300円(ぜんざいともち代)
☎当日、現地で受け付け。ぜんざいは先着150食

竹屋公民館

☎☎241-8003
☎休火曜日、1日(祝)～3日(金)、13日(祝)

☎子どもお茶教室
玄関の入り方、和室での振る舞いから学びます。茶道を通じて日本文化に触れてみましょう。
☎小学生
☎1月19日(日)午後2時～3時
☎¥100円(茶菓子代)
☎1月18日(土)までに、電話か直接同館へ。先着10人

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127
☎休火曜日、1日(祝)～3日(金)、13日(祝)

☎はじめてのケーキづくり
☎20歳以上の人
☎2月5日(水)、19日(水)の午前10時～正午。全2回
☎スポンジケーキ、ガトーショコラ作り
☎エプロン、ふきん2枚、三角巾、ケーキ用の箱
☎¥2,800円(2回分)
☎1月27日(月)までに、電話か直接同館へ。先着12人

吉島おもちゃ病院

☎1月19日(日)午前10時～午後3時(受け付けは正午まで)
☎壊れたおもちゃの修理

舟入公民館

☎☎295-5003
☎休火曜日、1日(祝)～3日(金)、13日(祝)

☎よがんす塾
☎おおむね65歳以上の人
☎1月17日(金)午後1時半～3時
☎落語で新春初笑い
☎【出演】秋風亭てい朝さん

中区図書館(JMSアステールプラザ内)

☎248-9300、☎247-8447
☎休月曜日(13日以外)、1日(祝)～4日(土)、14日(火)、31日(金)

☎おはなしワールド
☎幼児・児童と保護者
☎1月18日(土)午後2時から
☎絵本の読み聞かせ
☎【講師】図書館職員
☎えほんとわらべうた
☎乳幼児と保護者
☎1月17日(金)午前11時から
☎絵本の読み聞かせとわらべうた
☎【講師】ぴよぴよクラブ

中区スポーツセンター

☎241-9355、☎241-9379
☎休水曜日、1日(祝)～3日(金)

☎やってみよう！ ハンドボール
イズミメイプルレッズによる指導でハンドボールを体験。午後2時から、エスコートキッズ(選手と共に入場する子ども)体験とメイプルレッズの試合観戦もできます。
☎小学生～中学生
☎2月11日(祝)午前10時～正午
☎¥500円
☎電話か直接同館へ。先着50人
☎お手軽エアロビクス
☎18歳以上の人
☎1月6日、20日、27日の月曜日、午前10時半～11時半
☎¥各日500円
☎当日、午前10時から直接同館へ。先着各日26人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231
☎休水曜日、1日(祝)～3日(金)

☎やさしい!! フィットネス&水中運動
プールサイドや水中で、道具を使いながら楽しく運動します。
☎18歳以上の人
☎1月9日、16日、23日の木曜日、午後2時半～3時半
☎¥各日600円
☎電話か直接同館へ。先着各日12人
☎アクアズンバ
ラテンのリズムに乗りながら、水中で楽しくダンスします。
☎中学生以上
☎1月10日、17日、24日、31日の金曜日、午後7時半～8時半
☎¥各日600円
☎電話か直接同館へ。先着各日20人

子育て

☎離乳食教室(スタート編)
☎生後4～6カ月の乳児の保護者
☎1月24日(金)午前10時～11時半
☎中保健センター
☎離乳食の進め方について
☎電話で健康長寿課(☎504-2528、☎504-2175)へ。先着25人

お知らせ

☎看護職員の再就業を支援するための無料相談会
☎保健師、助産師、看護師、准看護師の有資格者で未就業者
☎1月30日(休)午後1時半～3時半
☎大手町平和ビル3階
☎県看護協会(☎293-9786、☎295-6749)

ひろしま8区+7市町地域自慢in紙屋町シャレオ 開催!

市内8区が日替わりで地域の魅力を発信します！ 1月19日は中区と安佐北区の日。中区は「なかちゃん音楽の輪」ミニコンサートを、安佐北区は地酒・地ビール、しょうゆなどの販売や神楽のPRを行います。なかちゃんも遊びに行きますよ♪ ぜひご来場ください。

☎1月19日(日)午後1時～4時
☎紙屋町シャレオ北通り
☎【出演】エリザベト音楽大学(サクソフォン四重奏)、安田女子中学高等学校管弦楽部、ランアウェイドッグズ(アカペラ)
☎園地域起こし推進課(☎504-2546、☎541-3835)



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(1月)	内容	
保育園	基町	221-5303	16日(木) 10:00～11:00	園開放(ふれあいあそびを楽しもう)※	
	竹屋	241-1860	9日(木) 10:00～11:00	お正月遊びをしましょう※(10組)	
	吉島	243-0022	9日(木) 10:00～11:00	お正月あそびをしよう※(10組)	
	本川	292-4470	18日(土) 10:00～11:30	サタデー広場※	
	神崎	231-7831	11日(土) 10:00～11:00	サタデー広場※(5組)	
	舟入	232-3698	15日(水) 10:00～11:00	お正月あそび※(10組)	
	江波	231-7934	14日(火) 10:00～11:00	お正月あそびを楽しもう※(10組)	
	江波第二	292-8166	14日(火) 10:00～11:00	楽しい冬のあそび※(10組)	
	ゆりかご	241-6989	8日(水) 10:00～12:00	作品展(作品作り)	
	報恩	231-5439	22日(水) 10:00～11:00	みんなあつまれ-リズムあそびを楽しもう-※	
	中島	241-7775	8日(水) 10:00～12:00	わかばママ・パパ応援教室※	
	広島YMCA	227-2884	18日(土) 10:00～12:00	子育て勉強会※	
	ルーテル	241-2479	22日(水) 10:00～11:00	観劇(劇団 風の子)※(10組)	
こども園	真和	231-9718	21日(火) 10:00～11:30	園庭で遊ぼう	
	千田	243-2766	14日(火) 10:20～10:40	大型絵本を見よう	
	ともえ	228-6088	18日(土) 10:00～11:30	お正月あそび	
	かおる	291-0321	23日(水) 10:00～11:30	園庭開放	
	リトルメイト	244-2525	30日(水) 10:00～11:00	わかばママ・パパ応援教室※	
	りらくす十日市	961-4570	17日(金) 10:00～11:00	絵本の読み聞かせとその楽しみ方※	
	りらくす竹屋	207-1821	15日(水) 10:30～11:30	離乳食の作り方※	
	りらくす	208-5600	23日(水) 10:00～11:00	離乳食を学ぼう※	
	クローバー	240-0788	随時	-	
	園見学※				
	幼稚園	流川	221-5493	18日(土) 10:00～11:00	ホールで遊びましょう 身体計測 ティータイム
		順正寺	241-7062	第2、4、5木曜日 10:00～11:00	子育て広場(園庭開放)
		慈光	241-8059	毎週金曜日 11:00～13:30	オープンガーデン
安田女子短期大学付属		221-2763	18日(土) 10:00～11:00	園庭開放	
広島三育学院		241-3010	16日(木) 9:30～11:00	わらべうたであそぼう※	
吉島		244-2225	随時	-	
たちばな		243-5174	随時	-	
広島中央	246-4094	17日(金) 10:00～11:00	自由参観		
聖母	221-3207	随時	-		
電話による育児相談					
基町	228-3888	20日(月) 9:30～11:30	正月遊び、講師によるわらべうた遊び、1月の誕生会		

子育てオープンスペース

0歳から未就園までの子どもたち、お父さん・お母さんのための子育て交流広場です。



会場・問い合わせ	オープンスペースの名称	日時
中央公民館	オープンスペース0123のぼりまち	1/17(金)
☎同公民館(☎221-5943、☎221-5118)		10:00～13:30
基町児童館	もともち子育てオープンスペース「ぼかぼか」	1/9(木)
☎同中央公民館(☎221-5943、☎221-5118)		10:00～11:30
竹屋公民館	子育て「ばんぼー」	1/10(金)
☎同公民館(☎241-8003)		10:00～12:00
舟入公民館	みんなDEサロン	1/6(月)、20(月)、27(月)
☎同公民館(☎295-5003)		10:00～11:30
舟入公民館	みんなのおはなし会	1/10(金)
☎同公民館(☎295-5003)		16:30～17:00
江波児童館	江波っ子の集い	1/9(木)
☎同舟入公民館(☎295-5003)		10:00～12:00
地域交流センター「パルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば		1/17(金)
☎同舟入地区社会福祉協議会(☎503-2405 問い合わせ時間(火・金曜日)10:00～12:00)		10:00～11:30
吉島公民館	オープンスペースしゅーぽぽ	1/15(水)
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127)		10:00～12:00
中島集会所	中島子育てサロン	1/6(月)
☎同吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		10:00～12:00
吉島福祉センター	オープンスペース吉島東	1/16(木)
☎同吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127)		10:00～12:00
吉島東児童館	吉島東子育てサロン	1/14(火)
☎同児童館(☎249-8145 問い合わせ時間13:00～18:30)		10:30～11:30
千田児童館	オープンスペース千田	1/17(金)
☎同児童館(☎244-8030 問い合わせ時間13:00～18:30)		10:00～11:30
本川児童館	オープンスペースぼっぼ	1/15(水)
☎同児童館(☎293-1373 問い合わせ時間13:00～18:30)		9:30～11:30