

くらしのガイド 中区版



催しなどの中止に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、今後、本紙掲載の催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、各催しなどの主催者にお問い合わせください。

なお、咳や発熱など体調不良の人、過去2週間以内に発熱やかぜ症状で受診や服薬などをした人、過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある人は参加しないでください。持病のある人や高齢者、妊婦などは、参加を控えてください。

健康

地域支えあい課

☎504-2528、☎504-2175

■ 歯科相談日

☎20歳以上の人

☎6月4日(木)午後1時半～3時半

☎中保健センター

☎歯科医師による歯科健診・個別相談、歯科衛生士による歯みがき指導

☎電話で同課へ。先着10人

■ 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。

☎5月26日(火)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

集団検診中止のお知らせ

市が実施する以下の集団検診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当面の間、中止します。

- 被爆者健康診断
- 被爆者がん検診
- 元気じゃ健診(健康診査)
- がん検診(胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がん)
- 結核健康診断
- 骨粗しょう症検診
- ミニ人間ドック

大変ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。なお、再開時期については、ひろしま市民と市政や市HPなどでお知らせします。

☎●被爆者健康診断・がん検診に関すること

原爆被害対策部 援護課 (☎504-2195、☎504-2257)

○被爆者以外の健康診断・検診に関すること

集団検診予約ダイヤル (☎504-2298、☎504-2258 平日午前9時～午後4時半)

元気アップ教室(生活習慣病予防)

ぽっこりお腹に高めの血圧、高めの血糖値…もしかしたら生活習慣病? 気になった今、予防の始め時です。

| | 期日 | 時間 | 内容 |
|-------|---------|-------------|---|
| 基礎編 | 6/8(月) | 13:30～15:30 | 医師による病気のお話。希望者には身体測定、血圧測定、血管年齢測定などを実施 |
| 食生活編① | 6/15(月) | | 管理栄養士による食生活のお話と個別相談 ☎500円(食生活編②に参加希望の場合のみ) |
| 食生活編② | 6/23(火) | 10:00～12:00 | 食生活編①の復習と調理実習 ☎エプロン、三角巾 |
| 運動編 | 6/29(月) | 13:30～15:30 | 健康運動指導士によるお話と家でできる運動 ☎水分補給できるもの、動きやすい服装 |

☎中保健センター

☎電話で地域支えあい課(☎504-2528、☎504-2175)へ。定員各30人、食生活編②は20人(参加者多数の場合は中区在住の人を優先)

■ 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。

☎5月14日(木)、28日(木)の午後1時半～3時

☎中保健センター

☎電話で同課地域支援第一係(☎504-2109)へ

5月31日まで乳幼児健康診査を一時休止しています

新型コロナウイルス感染症の流行拡大を受けて、5月31日(日)まで乳幼児健康診査を一時休止しています。再開時期は、流行状況を踏まえて決定します。

なお、お子さんの成長発達や育児について心配がある場合は、電話などでご相談ください。

☎地域支えあい課地域支援第一係(☎504-2109)

5月31日は世界禁煙デーです

たばこは、立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれているため、喫煙者本人だけでなく、家族や周りにいる人の健康も害します。

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。世界禁煙デーを機会に、禁煙に取り組んでみませんか?

☎地域支えあい課地域支援第二係(☎504-2528、☎504-2175)

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

☎5月22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

☎電話で地域支えあい課(☎504-2528、☎504-2175)へ。先着25人

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118

☎休火曜日、4日(祝)～7日(木)

■ 中区公民館ネットワーク事業

中区KAWAの魅力再発見講座

-歴史編-

☎20歳以上の人

☎6月7日(日)午前9時半～午後0時半

☎中央公民館、京橋川周辺

☎京橋川界限についての講演会と散策会

☎歩きやすい靴、飲み物、帽子と☎電話で同館へ。先着20人

竹屋公民館

☎☎241-8003

☎休火曜日、4日(祝)～7日(木)

■ 中区公民館ネットワーク事業

中区KAWAの魅力再発見講座

-平和編-

☎どなたでも(小学生は保護者同伴)

☎6月6日(土)午前10時～正午

☎舟入公民館

☎被爆樹木の話と現地散策

☎歩きやすい靴、飲み物、帽子と☎前日までに、電話で同館へ。先着20人

舟入公民館

☎☎295-5003

☎休火曜日、4日(祝)～7日(木)

■ どんでんどん塾

☎5月21日(木)午後1時半～3時

☎江波集会所(江波南一丁目7-19)

☎自分でできるストレッチ&リラククス

☎バスタオル、飲み物、動きやすい服装

☎前日までに、電話で同館へ

■ よがす塾

☎5月22日(金)午前10時半～正午

☎健康運動で免疫力アップ!

☎タオル、飲み物

吉島公民館

☎246-4121、☎246-4127

☎休火曜日、4日(祝)～7日(木)

■ 吉島ことぶき大学

☎おおむね60歳以上の人

☎5月29日(金)午前10時～正午

☎楽しく学ぼう! キャッシュレス決済

☎5月28日(木)までに、電話で同館へ。先着30人

中区スポーツセンター

☎241-9355、☎241-9379

☎休水曜日

■ なかスポげんキッズ

☎小学校1～3年生

☎5月19日(火)午後5時半～6時半

☎マット、平均台 ¥500円

☎電話か直接同館へ。先着20人

吉島屋内プール

☎249-8591、☎249-2231

☎休水曜日

■ ホットヨガ

☎18歳以上の人

☎5月18日(月)、25日(月)の午前10時～11時

☎室温30度以上のプールサイドで、ヨガの基本を行います(水着不用) ¥各日600円

☎電話か直接同館へ。先着各日12人

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(5月) | 内容 |
|-----|---------|----------|--------------------|----------------------|
| 保育園 | ゆりかご | 241-6989 | 21日(休) 10:00～12:00 | わかばママ・パパ応援教室※ |
| | 広島YMCA | 227-2884 | 30日(土) 10:00～15:00 | 育児相談相談(心の問題と発達について)※ |
| | 千田 | 243-2766 | 12日(火) 10:20～10:40 | エプロンシアターを見よう※ |
| | ともえ | 228-6088 | 9日(土) 10:00～11:30 | 園庭であそぼう |
| | りらくす十日市 | 961-4570 | 15日(金) 10:00～11:00 | 保育園にあそびにおいで※(5組) |
| 幼稚園 | りらくす竹屋 | 207-1821 | 20日(水) 10:00～11:00 | 絵本を楽しもう! ※ |
| | りらくす | 208-5600 | 21日(休) 10:00～11:00 | 離乳食を学ぼう※ |
| | 慈光 | 241-8059 | 毎週金曜日 11:00～13:30 | オープンガーデン |
| | 安田 | 221-2763 | 随時 - | 電話での育児相談 |
| | 広島三育学院 | 241-3010 | 随時 - | 電話での育児相談 |
| | 吉島 | 244-2225 | 随時 - | 電話での育児相談 |
| | たちばな | 243-5174 | 随時 - | 電話での育児相談 |
| | 広島中央 | 246-4094 | 随時 - | 電話での育児相談 |
| | 聖母 | 221-3207 | 随時 - | 電話での育児相談 |

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。



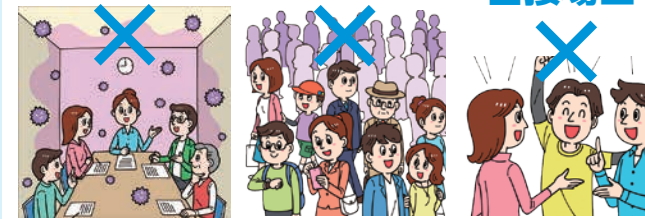
| 会場・問い合わせ | オープンスペースの名称 | 日時 |
|------------|-------------|---------------------------|
| 舟入公民館 | みんなDEサロン | 5/18(月)、25(月) 10:00～11:30 |
| ☎☎295-5003 | | |
| 舟入児童館 | ちびっ子ひろば | 5/20(水) 10:00～12:00 |
| ☎☎295-5003 | | |

今、新型コロナウイルスの感染を広げないためにできること

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、こまめな「手洗い」や他人に感染させないための「咳エチケット」。そして密閉空間、密集場所、密接場面の「3つの密」を避けることです。

● 3つの密を避ける

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



発熱が続くときなど、不安な場合は、相談窓口(下記)にご相談ください。

この情報は、4月17日(金)現在のものです。新型コロナウイルスに関する最新情報は、市HPをご覧ください。

☎健康推進課(☎504-2622、☎504-2258)

市HP ■ ページ番号でさがす 107094

新型コロナウイルス感染症相談窓口



コールセンター(24時間受け付け、☎241-4566)

● 区保健センター(☎504-2528)