

くらしのガイド 中区版

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためのお知らせがあります。詳しくは4頁左上部をご覧ください。

健康

地域支援あい課

☎504-2528、☎504-2175

■動作解析で歩き方チェック!健康ウォーキング教室(全3回)

☎医師から運動を禁止されていない人

期日	時間	内容
10/16(金)	14:00~16:00	カメラで確認!自分の姿勢や歩き方を見直そう
10/23(金)		-前回の個人結果を活かして-簡単トレーニングを学ぼう
10/30(金)		再確認!正しい姿勢で健康ウォーキング

☎吉島公民館

【講師】広島大学大学院人間社会科学部准教授・田中亮氏
☎動きやすい服装、飲み物、タオル
☎電話で同課へ。先着25人

11月の集団検診

①健康診査、②肺・大腸がん、③結核健診

☎①40歳以上の国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者など、②年度末で40歳以上の人、③年度末で65歳以上の人

期日	会場	時間
11/5(木)	国保会館	9:00~11:30
11/9(月)	幟町集会所(幟町会館)	9:30~11:30

☎①③無料、②各400円

④胃がん(X線検査)、⑤子宮頸がん、⑥乳がん

☎④年度末で40歳以上の人、⑤受診時に20歳以上の女性、⑥年度末で40歳以上の女性(※⑤⑥は、会社で受けられる人は除く)

期日	会場	時間
11/5(木)	国保会館	9:00~11:30

☎④1,100円、⑤1,000円、⑥1,500円

☎④~⑥は先着順で要予約(国保会館での検診は、①~③も要予約)。予約は集団検診ダイヤル(☎504-2298、☎504-2258 平日午前9時~午後4時半)へ。市HPからも予約可

上記健診・検診を受診する人へ

☎「受診券」、健康診査を受診する人は保険証

☎がん検診は、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

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。

☎9月24日(木)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

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。

☎9月10日(木)、24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

家族介護教室

高齢者を介護している家族などが、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などについて学ぶための教室です。

☎9月10日(木)午後1時半~3時半

☎基町中央集会所

☎みんなで学ぼう介護のこと-在宅介護から施設入所まで-
☎悠悠タウン基町(☎502-7557、☎502-7966)

まめに健康チェックしていますか?

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、がんなどの生活習慣病は、無症状のまま進行します。「何かあったら病院に行く」のではなく、「何もなくても健康診査やがん検診で健康を確認し、自身の健康を守りましょう。」



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
9/30(水)	神崎会館	9:30~11:30
10/14(水)	吉島福祉センター	

※肺がん検診を同時に受診可

被爆者がん検診

①胃がん、②肺がん

期日	会場	時間
9/30(水)	神崎会館	①9:00~10:30 ②9:00~11:30
10/14(水)	吉島福祉センター	

③子宮がん、乳がん

期日	会場	時間
9/25(金)	舟入公民館	9:30~11:00

☎①③は予約制。予約は電話で同課へ

催し

中央公民館

☎221-5943、☎221-5118
☎火曜日、21日(祝)、23日(水)

■広島城下・西国街道歴史学習散策会

☎9月19日(土)①午前10時~正午、②午後1時半~4時半

☎①歴史学習、②散策会

☎9月17日(木)までに電話か直接同館へ。先着①30人、②15人

竹屋公民館

☎☎241-8003
☎火曜日、21日(祝)、23日(水)

パソコンお悩み相談室

☎9月12日(土)午後1時半~4時
☎パソコン初心者の人

☎電話か直接同館へ。先着5人

舟入公民館

☎☎295-5003
☎火曜日、21日(祝)、23日(水)

よがんす塾

☎9月18日(金)午前10時半~正午
☎知らない!と損をする!? 相続・贈与の基礎知識

☎前日までに電話か直接同館へ。先着30人

吉島公民館

☎☎246-4121、☎246-4127
☎火曜日、21日(祝)、23日(水)

吉島ローカル最前線

☎20歳以上の人

期日	時間	内容
① 9/28(月)		「吉島の思い出-みんなの故郷」製作物語
② 10/31(土)	10:00~12:00	ポートパーク広島の見学、ボート試乗
③ 12/5(土)		平和記念資料館の見学と周辺の慰霊碑めぐり

☎②300円、③200円

☎電話か直接同館へ。先着①25人、②③20人

中区図書館

(JMSアステールプラザ内)

☎☎248-9300、☎247-8447
☎月曜日(21日以外)、23日(水)~30日(水)

おはなしワールド

☎幼児・児童と保護者(先着6組)

☎9月19日(土)午後2時から

☎絵本の読み聞かせなど

【講師】おはなしエルマー

コジマホールディングス 中区スポーツセンター

☎☎241-9355、☎241-9379
☎水曜日

歩行姿勢測定会

☎おむね65歳以上の人

☎9月21日(祝)午前9時~正午

☎測定機による歩行年齢の算出と測定データの解説

☎当日、直接同館へ。先着50人

吉島屋内プール

☎☎249-8591、☎249-2231
☎水曜日

やさしい!! フィットネス&水中運動

☎18歳以上の人

☎9月3日、10日、17日の木曜日、午後2時半~3時半

☎プールサイドや水中で、道具を使って楽しく運動 ☎各日600円

☎電話か直接同館へ。先着各日12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
☎9月25日(金)午前10時~11時

☎中保健センター

☎離乳食の進め方についてなど

☎電話で地域支援あい課(☎504-2528、☎504-2175)へ。先着8人程度

※教室のほかに、離乳食に関する電話相談にも管理栄養士が応じます

10月の乳幼児の健康相談室

乳幼児の身長・体重測定や育児相談を行います。

期日	会場	時間
10/2(金)	竹屋公民館	9:30~11:00
10/6(火)	中保健センター	13:30~15:00
10/7(水)	吉島公民館	
10/8(木)	江波児童館	
10/12(月)	舟入公民館	9:30~11:00
10/14(水)	白鳥老人集会所	
10/21(水)	本川児童館	

☎母子健康手帳。身長・体重測定を希望する人はフェイスタオル
☎電話で地域支援あい課(☎504-2109)へ

お知らせ

ひとり親家庭・寡婦無料相談室

☎9月30日(水)午後2時~5時
☎中保健センター

☎離婚などに伴う養育費、親権、財産などの法律上の問題について

て、弁護士による無料相談
☎電話で福祉課(☎504-2569、☎504-2175)へ

■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

☎10月1日(水)午後1時半~3時半
☎大手町平和ビル3階

☎岡山看護協会(☎293-9786、☎295-6749)

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(9月)	内容
基町	221-5303	5日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
竹屋	241-1860	19日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
吉島	243-0022	4日(金) 10:00~11:00	育児講座(運動あそび)※(10組)
本川	292-4470	19日(土) 10:00~11:30	サタデー広場※(5組)
神崎	231-7831	30日(水) 10:00~11:00	運動遊び※(7組)、離乳食紹介※(3組)
舟入	232-3698	12日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
江波	231-7934	5日(土) 10:00~11:00	サタデー広場※(5組)
ゆりかご	241-6989	毎週水曜日 10:00~12:00	園庭開放※
広島YMCA	227-2884	12日(土) 10:00~15:00	育児面接相談(育児全般について)※
ルーテル	241-2479	16日(水) 10:00~11:00	絵本と触れ合おう、身体測定※(5組)
真和	231-9718	15日(火) 10:00~11:30	園庭で遊ぼう
千田	243-2766	毎週火曜日 10:00~11:30	園庭開放
ともえ	228-6088	5日(土) 10:00~11:00	運動会ごっこをしよう!※(5組)
かおる	291-0321	3日(木) 10:00~11:30	園庭開放
りらくす十日市	961-4570	9日(水) 10:00~11:00	人形劇を観においで※(5組)
りらくす竹屋	207-1821	9日(水) 10:00~11:00	運動遊びをしよう※(5組)
りらくす	208-5600	17日(木) 10:00~11:00	舟入第3公園に遊びにおいで※
クローバー	240-0788	3日(木) 10:00~11:00	0歳からのミニコンサート※(5組)
ちやいどふれんどりい	541-2162	18日(金) 10:00~11:00	園庭開放※
慈光	241-8059	15日(火) 10:00~11:30	創作あそび、入園説明会※
安田	221-2763	11日(金) 10:30~11:30	園庭開放※(30組)
広島三育学院	241-3010	随時	-
電話による育児相談			
吉島	244-2225	24日(木) 10:00~11:00	園庭開放(雨天中止)
たちばな	243-5174	随時	-
電話による育児相談			
広島中央	246-4094	4日(金) 10:00~11:00	自由参観、園庭開放
聖母	221-3207	随時	10:00~17:00 電話による育児相談
基町	228-3888	17日(水) 9:30~11:30	運動会ごっこ、わらべ歌遊び

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
竹屋公民館	子育て「ばんぷー」	9/11(金) 10:00~12:00
☎同公民館(☎☎241-8003)		
舟入公民館	みんなのサロン	①9/7(月)、28(月) 10:00~、10:50~の2部制 ②9/14(月) 9:30~11:00
☎①前日までに電話で同館(☎☎295-5003)へ。先着各7組 ②電話で中保健センター(☎504-2109)へ ※14日(月)の内容は、育児相談		
舟入児童館	ちびっ子ひろば	9/16(水)
☎舟入公民館(☎☎295-5003)		10:00~12:00
舟入公民館	みんなのおはなし会	9/11(金) 15:30~16:00
☎同公民館(☎☎295-5003)		
江波集会所	江波っ子の集い	9/3(木)
☎舟入公民館(☎☎295-5003)		10:00~12:00
地域交流センター「バルティア」(舟入南3-6-15) あかちゃんひろば		9/18(金)
☎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っぽ	9/14(月)
☎同公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着30人		10:00~12:00
中島集会所	中島子育てサロン	9/7(月)
☎吉島公民館(☎246-4121、☎246-4127) 当日先着10組		10:00~12:00
千田児童館	オープンスペース千田	9/18(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	オープンスペースぽっぽ	9/16(水)
☎電話で中保健センター(☎504-2109)へ		9:30~11:30

※開催については、各問い合わせ先などにご確認ください